

## VORWORT

Information, Diskussion und gegenseitige Unterstützung sind wichtige Aufgaben vom femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg.

Im Herbst 2018 bieten wir zahlreiche Veranstaltungen FÜR FRAUEN\* in Vorarlberg. Alle femail-Themenbereiche sind im Programm vertreten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## SEPTEMBER

### Selbsthilfegruppe Endometriose

Mittwoch 19.09.2018 18.30 – 20.00 Uhr

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Entlastung, fachliche Inputs und konkrete Hilfe zum Thema „Leben mit Endometriose“  
Ort: Feldkirch, dieQuelle.komm, Bahnhofstrasse 25  
Anmeldung: info@femail.at, 05522 31002

### 4. Feldkircher Vereinsmesse

Samstag 22.09.2018 und

Sonntag 23.09.2018, 10.00 – 17.00 Uhr

femail präsentiert sich bei der Vereinsmesse Feldkirch. Besuchen Sie uns – es wartet ein Ratespiel zu den Themen Frauen, Gleichstellung und Frauengesundheit auf Sie!  
Ort: Reichenfeld, 6800 Feldkirch

## OKTOBER

### Frauengesundheitstag Vorarlberg: Psychische Gesundheit von Frauen

Donnerstag, 4.10.2018 13.00 – 18.00 Uhr

Rollenanforderungen von Frauen und die Auswirkung auf die psychische Gesundheit. Vorträge und Workshops  
Ort: Junker Jonas Schlössle, Götzis  
Anmeldung: info@femail.at, 05522 31002  
Im Auftrag der Vorarlberger Landesregierung

### freitags um fünf im femail: Trennung – Scheidung. Rechtliche Aspekte dazu.

Freitag, 5.10.2018 17.00 – 19.00 Uhr

Von der Scheidungsvereinbarung bis zu ausständigen Unterhaltszahlungen und komplizierten Besuchskontakten.  
Leitung: Dr.<sup>in</sup> Katja Matt, Rechtsanwältin  
Ort: femail Feldkirch, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch  
Mit Kinderbetreuung. In Kooperation mit dem Fachbereich Alleinerziehende des Ehe- und Familienzentrums  
Anmeldung: info@femail.at, 05522 31002

### Selbstverteidigungskurs für Frauen

Dienstag 9.10.2018 und 16.10.2018

jeweils 17.30 – 19.00 Uhr

Sie lernen ausgewählte Techniken zur Selbstverteidigung kompakt in zwei Abenden.  
Leitung: Eva Kathrein, Verein Karate Bregenz  
Ort: Dachboden der Musikschule Feldkirch, Reichenfeldgasse 11, 6800 Feldkirch  
Anmeldung: info@femail.at, 05522 31002  
Kostenbeitrag: € 15,00

### Vortrag und Gespräch mit Ingrid Brodnig: Macht und Gewalt im Internet

Mittwoch, 17.10. 2018 20.15 Uhr

Im Netz wird oft extreme Aggression sichtbar. Einzelne Menschen oder Menschengruppen werden niedergemacht, das richtet sich besonders häufig gegen Frauen.  
Referentin: Ingrid Brodnig  
Ort: Theater am Saumarkt, Mühletorplatz 1, 6800 Feldkirch  
Eine Kooperation mit den Tangenten des Theater am Saumarkt.

### Selbsthilfegruppe Endometriose

Donnerstag, 18.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Entlastung, fachliche Inputs und konkrete Hilfe zum Thema „Leben mit Endometriose“  
Ort: Selbsthilfe Vorarlberg, Schlachthausstraße 7c (Kaplan Bonetti Arbeitsprojekte, 1. OG), 6850 Dornbirn  
Anmeldung: info@femail.at, 05522 31002

### Treffen für Alleinerzieherinnen

Freitag, 19.10.2018, 17.00 – 19.00 Uhr

Konstruktiv den ganz „normalen“ Alltag bewältigen. Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Erweiterung der möglichen Bewältigungsstrategien  
Ort: femail, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch  
Leitung: Christiane Huber-Hackspiel, DGKS, Mentalcoach, Lebens- und Sozialberaterin  
Mit Kinderbetreuung. In Kooperation mit dem Fachbereich Alleinerziehende des Ehe- und Familienzentrums  
Anmeldung: info@femail.at, 05522 31002

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg  
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch, Österreich

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

Di 14.00–16.00 Uhr

Außenstelle Lustenau

c/o Kindergarten Rheindorf

Neudorfstr. 7, 6890 Lustenau, Österreich

Öffnungszeiten:

Do 8.00–13.00 Uhr

T +43 5522 31 002

F +43 5522 31 002 - 33

M +43 699 127 35 259

info@femail.at

Muttersprachliche Beratung Türkisch:

Di, Do 14.00–16.00 Uhr

M +43 664 35 60 603

Außerhalb der Öffnungszeiten: Beratungstermine nach Vereinbarung. Bei Bedarf und Voranmeldung steht eine Dolmetscherin zur Verfügung.

Bleiben Sie laufend informiert.

Newsletteranmeldung: [www.femail.at/newsletter](http://www.femail.at/newsletter)

[www.femail.at](http://www.femail.at) 

### IMPRESSUM

Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum

Vorarlberg, [www.femail.at](http://www.femail.at)

Konzeption & Gestaltung: popup communications gmbh,  
Bludenz, [www.popup.at](http://www.popup.at)

Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohowski

Druck: flyeralarm | 2.500 Stück | August 2018

## NOVEMBER

### Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum

Start am Donnerstag, 6.11.2018 8:15 – 11:15 Uhr

Ein zweisprachiger Workshop in Deutsch und Arabisch. Themen: Berufliche Orientierung, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis  
**Weitere Termine:** Der Workshop besteht aus 6 Modulen. 6.11., 9.11., 13.11., 16.11., 20.11. und 23.11.  
**Ort:** Egg, Impulszentrum 1135, REGIO Bregenzerwald  
**Anmeldung:** Silke Ritter, 0664 282 94 45, silke.ritter@regiobregenzerwald.at

### Selbstverteidigungskurs für Frauen – Auffrischung für ehemalige Teilnehmerinnen

Dienstag 13.11.2018 17.30 – 19.00 Uhr

Sie wiederholen die gelernten Techniken aus dem ersten Kurs.  
**Leitung:** Eva Kathrein, Verein Karate Bregenz  
**Ort:** Dachboden der Musikschule Feldkirch, Reichenfeldgasse 11, 6800 Feldkirch  
**Anmeldung:** info@femail.at, 05522 31002  
**Kostenbeitrag:** € 8,00

### Selbsthilfegruppe Endometriose

Mittwoch 14.11.2018 18.30 – 20.00 Uhr

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Entlastung, fachliche Inputs und konkrete Hilfe zum Thema „Leben mit Endometriose“  
**Ort:** Feldkirch, dieQuelle.komm, Bahnhofstrasse 25  
**Anmeldung:** info@femail.at, 05522 31002

### Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem tschetschenisch/russischem Sprachraum.

Start am Mittwoch, 14.11.2018 14.00 – 17.00 Uhr

Ein Einführungsworkshop zu den Themen: Arbeitsmarkt und AMS, Arbeitsrecht und Existenzsicherung. Mit Kinderbetreuung.  
**Weitere Termine:** Der Workshop besteht aus 3 Modulen. 14.11., 21.11., und 28.11.  
**Ort:** Feuerwehrhaus Belruptstraße 4, 6900 Bregenz  
**Anmeldung:** Necla Güngörmüs, 05574 410-1662, necla.guengoermues@bregenz.at

### Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum

Start am Dienstag, 20.11.2018 8.30 – 11.30 Uhr

Ein zweisprachiger Workshop in Deutsch und Arabisch. Themen: Berufliche Orientierung, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis. Mit Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 1 bis 4 Jahren (begrenzte Plätze).  
**Weitere Termine:** Der Workshop besteht aus 6 Modulen. 20.11., 23.11., 4.12., 7.12., 11.12., 14.12.  
**Ort:** Pfarramt St. Karl, Marktstraße 1a, 6845 Hohenems  
**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Christine Jost, 05576 7101-1240, christine.jost@hohenems.at

### Treffen für Alleinerzieherinnen

Freitag, 23.11.2018, 17.00 – 19.00 Uhr

Umgang mit Hoffnungen und Wünschen – Trauerarbeit über nicht erfüllte Hoffnungen und Wünsche. Welches Familienbild hat sich erfüllt oder nicht erfüllt? Welche Bilder verabschiede ich, welche möchte ich behalten?  
**Ort:** femail, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch  
**Leitung:** Christiane Huber-Hackspiel, DGKS, Mentalcoach, Lebens- und Sozialberaterin  
Mit Kinderbetreuung. In Kooperation mit dem Fachbereich Alleinerziehende des Ehe- und Familienzentrums  
**Anmeldung:** info@femail.at, 05522 31002

### freitags um fünf im femail: Alles rund ums Pflegegeld

Freitag, 30.11.2018, 17.00 – 19.00 Uhr

Eine plötzliche Pflegesituation in der eigenen Familie oder im Bekanntenkreis, unvorhergesehene finanzielle Belastungen – was tun? Die öffentliche Hand bietet in solchen Fällen einige Unterstützungen an, wie z.B. Pflegegeld, Wohnbauförderung, diverse Gebührenbefreiungen oder Rückerstattung vom Finanzamt.  
In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten und Tipps, wie Sie diese Möglichkeiten (Förderungen, Zuschüsse, Anträge) nutzen können.  
**Leitung:** DSA Edith Ploss  
**Ort:** femail Feldkirch, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch  
**Anmeldung:** info@femail.at, 05522 31002

### Wenn Frauen Drachen reiten. Aufblühen in den Wechseljahren

Samstag, 10.11.2018, 9.00 – 11.30 Uhr

Wechseljahrbeschwerden müssen nicht sein! Die positive Bedeutung der Wechseljahre wird beleuchtet. Sanfte Übungen aus Shiatsu und DIQ-Training machen Spaß, stärken und entlasten.  
**Leitung:** Monika Sandholzer, Dipl. Shiatsu Praktikerin  
**Anmeldung:** info@femail.at, 05522 31002  
**Kostenbeitrag:** € 8,00  
**Ort:** wird noch bekannt gegeben

Kooperationspartnerinnen:



Detailinformationen zu allen Veranstaltungen finden Sie unter [www.femail.at](http://www.femail.at). oder im persönlichen Gespräch mit dem femail-Team. Wir sind für Sie da!

Änderungen werden unter [www.femail.at](http://www.femail.at) bekannt gegeben.

weitere Informationen

femail\* FÜR FRAUEN



# VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN\*

Herbst 2018