femail FÜR FRAUEN

FRAUEN: AKTIV

Angebote für Migrantinnen in Vorarlberg

2018 / 2019

Vorwort

Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick zu den Angeboten für Frauen mit Migrationshintergrund, in Vorarlbergs Gemeinden. Wie zum Beispiel Bildungs- und Sprachkurse, Gesundheits-, Freizeit- und Beratungsangebote. Sie richten sich ausschließlich an Frauen und fördern unter anderem den interkulturellen Dialog.

Für genauere Informationen wie Termine, Veranstaltungsort oder Ablauf setzen Sie sich bitte mit den angeführten Kontaktpersonen der Gemeinden bzw. Institutionen in Verbindung.

Wir danken allen KooperationspartnerInnen in den Gemeinden für die Zurverfügungstellung aller Angebote.

Sollten Sie Interesse haben eines Ihrer Maßnahmen in der Gemeinde für Frauen mit Migrationshintergrund hier zu veröffentlichen, kontaktieren Sie bitte:

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg
05522 31002 | info@femail.at

gleichstellung fördern
frauen und männer Vorarlberg

Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend

IMPRESSUM

Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg, www.femail.at
Konzeption & Gestaltung: popup communications gmbh, Bludenz, www.popup.at
Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohorski
Druck: Thurnher Druckerei, Rankweil
Auflage: 4.500 Stück
August 2018

Inhalt

Angebote im Bezirk Bludenz

Sprach- und Deutschkurse

Bludenz	Niederschwelliger Deutschkurs	11
Bludenz	Sprachentreff	11
Bludesch	Niederschwellige Deutschkurse für Frauen mit Migrationshintergrund	12

Orte der Begegnung

Schruns	Frauencafé im JAM	13
Nüziders	Frauentreff	13

In Bewegung bleiben

Bludenz	Fahrradkurs	14

Bildung, Beruf und Arbeitsmarkt

Bludenz	Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations-/Fluchterfahrung	15

Angebote im Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

Bregenz	Deutschkurse für Frauen	17
Hard	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	17
Hittisau	Deutschkurs A1 Niveau für Frauen mit Kinderbetreuungspflichten	18
Höchst	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen aller Muttersprachen	18
Hörbranz	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	19
Hörbranz	Deutsch-Lerncafé	19
Lauterach	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	20
Wolfurt	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	20

Orte der Begegnung

Bregenz	Interkulturelles Frauen-Frühstück	21
Bregenz	Frauentreff	21
Bregenz	Frauencafé	22
Bregenz	Caritas Frauencafé	22
Bregenz	Kurs zur Selbstermächtigung & Integration	23
Bregenz	Familientreff im Vorarlberger Kinderdorf	24
Hittisau	Begegnungscafé für Frauen	24
Hard	Frauencafé	25
Höchst	Frauencafé	25
Lauterach	Frauencafé	26
Wolfurt	Der „Wolfurter EinTopf“	27
Wolfurt	Das „Wolfurter EinFädeln“	27

In Bewegung bleiben

Bregenz	Fahrradkurs	28
Bregenz	Gymnastik- und Bewegungsgruppe	28
Hard	Fahrradkurs	29
Höchst	„in motu“ – Fit durch Bewegung	29
Höchst	„in motu“ – Nordic Walking	30
Lauterach	Fahrradkurs	30
Wolfurt	„in motu“ – Sei fit, mach mit!	31
Wolfurt	Fahrradkurs	31

Mädchen

Andelsbuch	Interkultureller Mädchentreff	32
Bregenz	Mädchenzentrum	32
Bregenz	Mädchenberatung	33

Bildung, Beruf und Arbeitsmarkt

Bregenz	Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem tschetschenischen/ russischem Sprachraum	34
Egg	Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum	35

Angebote im Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

Dornbirn Sprach- und Orientierungskurs für Frauen 37
Lustenau Frauendialog 37

Orte der Begegnung

Dornbirn Kanape-Treff – Frauen im Gespräch 38
Dornbirn Frauendialog Honigbrot 38
Hohenems Frauentreff 39
Lustenau Frauenfrühstück 39

In Bewegung bleiben

Lustenau Selbstverteidigung für Frauen 40
Lustenau Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene 40
Lustenau Schwimmabende für Frauen 41
Lustenau Auf die Sättel, fertig, los! – Fahrradkurs für Migrantinnen 41

Mädchen

Lustenau Mädchencafé 42

Bildung, Beruf und Arbeitsmarkt

Dornbirn Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum 43
Hohenems Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum 44
Lustenau Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen 44

Angebote im Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

Altach Deutschcafé für Frauen 46
Feldkirch Niederschwelliger Sprachkurs für Frauen 46
Götzis Deutsch im Alltag 47
Rankweil Deutschsprachkurse für Migrantinnen 47

Orte der Begegnung

Altach Frauenfrühstück 48
Feldkirch Caritas Frauencafé 48
Götzis Frauenfrühstück 49
Götzis Wolllust 49

In Bewegung bleiben

Altach Fahrradkurs für Frauen 50
Götzis Fahrradkurs für Frauen 50
Rankweil Bewegte Angebote 51
Feldkirch Selbstverteidigung für Frauen 51

Gesund bleiben

Feldkirch Gynäkologische Sprechstunden für Frauen 52

Bildung, Beruf und Arbeitsmarkt

Feldkirch Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen 53
Feldkirch Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus Somalia 53

Bezirk Bludenz

Sprach- und Deutschkurse

Niederschwelliger Deutschkurs *Bludenz*

Der niederschwellige Deutschkurs wird von der Stadt Bludenz zusammen mit der VHS Bludenz angeboten und steht allen interessierten Frauen aus dem Raum Bludenz offen.

Kurskosten	€ 30,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Bludenz VHS Bludenz
Kontakt	VHS Bludenz T 05552 65 205 info@vhs-bludenz.at

Sprachentreff *Bludenz*

Ein lockerer, von Caritas-Sozialpatinnen und freiwillig engagierten Frauen organisierter und durchgeführter Sprachentreff. Ziel ist die Vernetzung der Frauen untereinander sowie das Deutschsprechen.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Stadt Bludenz Koordination Caritas SozialpatInnen
Kontaktperson	Veronika Winsauer M 0676 88 42 04 014 veronika.winsauer@caritas.at

Niederschwellige Deutschkurse für Frauen mit Migrationshintergrund *Bludesch*

Die Deutschkurse werden über die VHS Bludenz angeboten. In einer angenehmen Lernatmosphäre können Sie die deutsche Sprache erlernen und verbessern und somit die Alltagssituationen leichter bewältigen. Nicht zertifiziert als Integrationskurs.

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Gemeinde Bludesch
Kontaktperson	Doris Hammerer T 05550 22 18-16 doris.hammerer@bludesch.at

Orte der Begegnung

Frauencafé im JAM *Schruns*

Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für Frauen jeden Alters und jeder Herkunft. Bei Kuchen, Kaffee und gemütlicher Atmosphäre können sich die Frauen treffen und ungezwungen austauschen. Wir treffen uns zirka einmal pro Monat in der Offenen Jugendarbeit JAM, in Schruns.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Offene Jugendarbeit JAM
Kontaktperson	Nastasja Breny T 0650 88 28 531 nastasja.breny@o-jam.at

Frauentreff *Nüziders*

In lockerer Atmosphäre tauschen sich neuzugezogene mit schon länger in Nüziders wohnhaften Frauen aus. Durchgeführt und organisiert wird der Treff vom Sozialkreis der Pfarre Nüziders.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Sozialkreis der Pfarre Nüziders
Kontaktperson	Margit Juriatti M 0664 26 45 656 m.juriatti@gmx.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs *Bludenz*

Fahrradkurs für Migrantinnen ist ein Projekt, das den Frauen neue Möglichkeiten der umweltfreundlichen Mobilität eröffnet und ihre Selbstständigkeit und Selbstsicherheit fördert. Start 10.09.2018, Kursort ist der Verkehrsübungsplatz der Volksschule Bludenz-Mitte.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Stadt Bludenz, Sicheres Vorarlberg
Kontaktperson	Eva-Maria Hochhauser-Gams M 0664 80 63 621 435 eva-maria.hochhauser@bludenz.at

Bildung, Beruf & Arbeitsmarkt

Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung *Bludenz*

Grundlegende Informationen zum Arbeitsmarkt und Bildungssystem, Existenzsicherung und soziale Sicherheit und Gesundheitssystem und soziale Landschaft in Vorarlberg.
Nur mit Anmeldung. Max. Teilnehmerinnenanzahl 16–18 Personen. 3 Module zu je drei UE.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Sozialsprengel Raum Bludenz in Kooperation mit femail
Kontaktperson	Eva-Maria Hochhauser-Gams M 0664 80 63 621 435 integration@bludenz.at

Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

Deutschkurse für Frauen *Bregenz*

Hochwertige Deutsch- und Orientierungskurse für unterschiedliche Sprachkenntnisse. Einstieg jeweils im Oktober und Februar möglich.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 20,00 – € 30,00
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson	Ing.in Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Hard*

Kursbeginn ist am 24. September 2018.
Anfängerinnen:
Montag und Donnerstag von 8.30 bis 10.00 Uhr.
Leicht Fortgeschrittene:
Montag und Donnerstag von 10.00 bis 11.30 Uhr.
Unterrichtsmaterial wird kostenlos gestellt.

Kinder	Kinderbetreuung nein
Kurskosten	€ 60,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Patrizia Rupprechter, MA BA T 05574 697-236 integration@hard.at

Deutschkurs A1 Niveau für Frauen mit Kinderbetreuungspflichten *Hittisau*

Wird als Sprachpaket von der REGIO Bregenzerwald zusammen mit dem Land Vorarlberg und dem ÖIF veranstaltet. Kursort: Pflegeheim Hittisau. Kursdauer: 16.10.18 – 26.02.2019, jeweils Di, Do + Fr Vormittag.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	Förderung durch den ÖIF
Veranstalterin	Regio Bregenzerwald und Gemeinde Hittisau
Kontaktperson	Silke Ritter M 0664 28 29 445 silke.ritter@regiobregenzerwald.at

Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen aller Muttersprachen *Höchst*

Geboten werden Gruppen für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene. Die Kurse finden in einer angenehmen Lernatmosphäre statt. Neben dem Erwerb der deutschen Sprache stehen auch Themen wie Gesundheit, Erziehung und Bildung auf dem Programm.

Kurskosten	€ 60,00 (60 Einheiten)
Veranstalterin	Gemeinde Höchst
Kontaktperson	Ingrid Vogel T 05578 79 07-45 ingrid.vogel@hoechst.at

Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Hörbranz*

Der Sozialsprengel Leiblachtal organisiert im Auftrag aller Leiblachtalgemeinden die Deutsch- und Orientierungskurse. Der Start der Kurse wird in den regionalen Medien der Gemeinden jeweils bekannt gegeben.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Sozialsprengel Leiblachtal
Kontaktperson	Daniela Lehner T 05573 85 550-603 daniela.lehner@sozialsprengel.org

Deutsch-Lerncafé *Hörbranz*

Das Deutsch-Lerncafé ist ideal, um miteinander Deutsch zu sprechen und dieses zu vertiefen, den Wortschatz zu erweitern und in angenehmer Atmosphäre einander besser kennen zu lernen und so neue Kontakte zu knüpfen.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Sozialsprengel Leiblachtal
Kontaktperson	Daniela Lehner T 05573 85 550-603 daniela.lehner@sozialsprengel.org

Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Lauterach*

Es werden Deutschkurse für Anfängerinnen und/oder Fortgeschrittene organisiert. Dauer: zwei Semester, von Anfang Oktober bis Ende Juni. Kursstart unter www.lauterach.at

Kurskosten	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Carina Zengerle, BA T 05574 68 02-19 carina.zengerle@lauterach.at

Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Wolfurt*

Die Inhalte der Kurse orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und sollen den Alltag der Frauen erleichtern. Einmal im Monat finden die Kurse im Rahmen eines, für alle Wolfurter Frauen offenen Begegnungs- und Kommunikationsnachmittages statt. Diese Termine werden in der Homepage und im Wolfurter Veranstaltungskalender bekannt gegeben.

Kurskosten	€ 25,00 pro Semester
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Isolde Gratt T 05574 68 40-280 isolde.gratt@wolfurt.at

Orte der Begegnung

Interkulturelles Frauen-Frühstück *Bregenz*

Beim interkulturellen Frühstück treffen sich Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern, um sich kennen zu lernen und auszutauschen.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson	Ing.in Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

Frauentreff *Bregenz*

Frauen aus allen Nationen treffen sich zu einem gemeinsamen Frühstück und tauschen sich zu verschiedenen Themen aus.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz Stadtteilbüro Achsiedlungsstraße
Kontaktperson	Mathias Zech, BA T 05574 410-1667 mathias.zech@bregenz.at

Frauencafé *Bregenz*

Jeden Dienstag gibt es wöchentlich von 9.30 – 11.00 Uhr ein Frauencafé in der Deuringstrasse 9, zum Kennenlernen, Austauschen, Sprache lernen, gemeinsam Essen … wir sind gespannt, was sich daraus entwickelt und freuen uns über viel Besuch und Weiterleitung der Einladung!

Veranstalter	Verein Tankstelle tankstellebregenz@gmail.com

Caritas Frauencafé *Bregenz*

Alle 5 bis 6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichen Ländern zum Caritas Frauencafé. Es werden Referentinnen eingeladen. Bei den Terminen sind Dolmetscherinnen anwesend. Ort: Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
Kontaktpersonen	Dorothea Manser-Lehner M 0676 88 42 05 712 dorothea.manser-lehner@caritas.at Eva-Maria Fitz M 0676 88 42 05 727 eva-maria.fitz@caritas.at

Kurs zur Selbstermächtigung & Integration *Bregenz*

Die Grundlagen zur Selbstermächtigung sind wichtig für das Leben in Europa und Vorarlberg. Die Frauen erarbeiten Wissen und Kompetenzen für das Zusammenleben in der Familie, aber auch für die Begegnungen mit verschiedenen Institutionen und der Gesellschaft.
Der Kurs findet in arabisch und deutsch statt.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 50,00
Veranstalterin	Vorarlberger Kinderdorf
Kontaktperson	Marwa Nasser Metzler M 0650 83 15 001 m.metzler@voki.at

Familientreff im Vorarlberger Kinderdorf *Bregenz*

Jeden Mittwoch (außer Schulferien & Feiertage) zwischen 9 bis 11 Uhr trifft sich eine bunte Müttergruppe zum Plaudern, Kaffee- oder Teetrinken, Kontakte knüpfen und für gemeinsame Aktivitäten. Wir freuen uns sehr über jeden kleinen und großen Gast. Ort: Kronhaldenweg 2 in Bregenz

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Vorarlberger Kinderdorf
Kontaktperson	DSA^in Daniela Wagner-Turken, MA M 0650 49 92 054 d.wagner-turken@voki.at

Begegnungscafé für Frauen *Bregenzerwald*

Kennenlernen, Austausch und Begegnung von Frauen unterschiedlicher Kulturen stehen im Mittelpunkt des Begegnungscafés. Monatlich findet es in verschiedenen Gemeinden des Bregenzerwaldes statt.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Frauenmuseum Hittisau T 05513 62 09 30 kontakt@frauenmuseum.at

Frauencafé *Hard*

Ca. alle 6-8 Wochen treffen sich Frauen unterschiedlicher Nationen zum Frühstück. Jede Frau bringt eine Kleinigkeit für das Buffet. Es werden verschiedene Themen angeboten und zum Teil ReferentInnen dazu eingeladen (SchuldirektorInnen, ifs, femail etc.) Treffpunkt ist der Sozialsprengel in Hard.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard Verein Sozialsprengel
Kontaktperson	Patrizia Rupprechter, MA BA T 05574 697-236 integration@hard.at

Frauencafé *Höchst*

Austausch- und Begegnungsmöglichkeit für Frauen aus allen Herkunftsländern. Gemütlicher und informativer Frauentreff ein Mal pro Monat bei Kaffee, Tee, Kuchen und Pikantem. Es werden auch Referentinnen zu verschiedenen Themen eingeladen.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	kleiner Buffetbeitrag
Veranstalterin	Gemeinde Höchst
Kontaktperson	Norma Alge M 0650 66 76 225 norma.alge@gmail.com

Frauencafé *Lauterach*

Monatliche Treffen, Samstagvormittag bzw. Mittwochnachmittag, um sich kennen zu lernen und auszutauschen. Jede Frau bringt eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Termine und Themen unter www.lauterach.at

Kinder	Angebote für Kinder sind organisiert
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Carina Zengerle, BA T 05574 68 02-19 carina.zengerle@lauterach.at

Der „Wolfurter EinTopf“ *Wolfurt*

Beim „Wolfurter EinTopf“ treffen sich Wolfurter Frauen, die nicht nur ihr eigenes Süppchen kochen möchten, sondern Freude und Lust am Braten, Kochen, Backen und Rühren in einem Topf haben. Er bietet die Möglichkeit neue Rezepte kennenzulernen und viel Zeit für persönliche Begegnungen und Gespräche.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Isolde Gratt T 05574 68 40 280 isolde.gratt@wolfurt.at

Das „Wolfurter EinFädeln“ *Wolfurt*

Beim Wolfurter Einfädeln werden nicht nur Fäden, sondern auch Begegnungen eingefädelt. Willkommen sind alle Wolfurter Frauen, die Interesse an Handarbeiten haben, am Nähen, Stricken, Häkeln haben, für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Isolde Gratt T 05574 68 40 280 isolde.gratt@wolfurt.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs *Bregenz*

Fahrradkurs für Migrantinnen ist ein Projekt, das den Frauen neue Möglichkeiten der umweltfreundlichen Mobilität eröffnet und ihre Selbständigkeit und Selbstsicherheit fördert.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson	Ing.in Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

Gymnastik- und Bewegungsgruppe *Bregenz*

In Zusammenarbeit mit Bregenzer Sportvereinen werden spezielle Gymnastik- und Bewegungskurse für Migrantinnen angeboten.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson	Ing.in Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

Fahrradkurs *Hard*

Fahrradkurs für Migrantinnen ist ein Projekt, das den Frauen neue Möglichkeiten der umweltfreundlichen Mobilität eröffnet und ihre Selbstständigkeit und Selbstsicherheit fördert.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Patrizia Rupprechter, MA BA T 05574 697-236 integration@hard.at

„in motu“ – Fit durch Bewegung *Höchst*

Einmal pro Woche (Montagabend) Fitnesstraining für Frauen verschiedener Kulturen in geschütztem Rahmen. Auch Frauen mit wenig oder keiner Bewegungserfahrung sind hier genau richtig.
Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurskosten	€ 35,00 (12 Einheiten)
Veranstalterin	Gemeinde Höchst Kneipp Aktiv Club Höchst
Kontaktpersonen	Ingrid Vogel T 05578 79 07-45 ingrid.vogel@hoechst.at Sigrid Brunner M 0699 10 22 64 66 sigrid.impuls@gmx.at

„in motu“ – Nordic Walking *Höchst*

Ein Treffpunkt für Frauen aus vielen Herkunftsländern um gemeinsam beim Walken ihre Fitness zu steigern und dabei zu plaudern. Der Weg führt durch das Rheindelta. Treffunkt ist der Parkplatz bei der Sportanlage Rheinauen (Fußballplatz). Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurskosten	€ 20,00 (4 Einheiten)
Veranstalterin	Gemeinde Höchst Kneipp Aktiv Club Höchst
Kontaktpersonen	Ingrid Vogel T 05578 79 07-45 ingrid.vogel@hoechst.at Sigrid Brunner M 0699 10 22 64 66 sigrid.impuls@gmx.at

Fahrradkurs *Lauterach*

In Zusammenarbeit mit den Hofsteiggemeinden wird einmal jährlich ein Fahrradkurs für Frauen organisiert und durchgeführt. Der Kurs findet in Lauterach, Wolfurt oder Hard statt.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Carina Zengerle, BA T 05574 68 02-19 carina.zengerle@lauterach.at

„in motu“ – Sei fit, mach mit! *Wolfurt*

Ein Mal pro Woche Fitnesstraining für Frauen verschiedener Kulturen im geschütztem Rahmen. Auch Frauen mit wenig oder keiner Bewegungserfahrung sind hier richtig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Veranstaltungsort: Ringerlokal Wolfurt

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt Sportunion Vorarlberg
Kontaktperson	Hülya Arslan M 0676 43 18 290 hulya.arslan60@gmail.com

Fahrradkurs *Wolfurt*

Bei Bedarf werden in Wolfurt Fahrradkurse für Frauen angeboten. Dies ist ein Projekt, das gemeinsam mit den Hofsteiggemeinden Hard, Lauterach, Schwarzach und Kennelbach organisiert und durchgeführt wird.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Isolde Gratt T 05574 68 40 280 isolde.gratt@wolfurt.at

Mädchen

Interkultureller Mädchentreff *Andelsbuch*

Mädchen und junge Frauen von 14 – 21 Jahren können in einem geschützten Raum ihre Freizeit bei vielfältigen Angeboten verbringen. Dabei soll das Selbstbewusstsein gestärkt und Gemeinsamkeiten über die Sprache, Herkunft und Religion hinaus geschaffen werden.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Regio Bregenzerwald & Offene Jugendarbeit Bregenzerwald
Kontaktperson	Silke Ritter M 0664 2829 445 silke.ritter@regiobregenzerwald.at

Mädchenzentrum *Bregenz*

Offen für Mädchen* von 10 bis 18 – mit Werkstatt, Tischfußball, Café, Musik, Proberaum und vielem mehr! Workshops, Events und Aktivitäten, die von Mädchen* selbst organisiert werden können.

Kurs	kostenfrei
Veranstalter	Verein Amazone
Kontaktperson	DSA^in Brigitte Stadelmann T 05574 45 801 b.stadelmann@amazone.or.at

Mädchenberatung *Bregenz*

In der Mädchenberatung und im Mädchenzentrum werden sowohl niederschwellige als auch Prozessberatungen kostenfrei für Mädchen* und junge Frauen* von 10 bis 25 angeboten. Telefon- und Emailberatungen möglich.

Kurs	kostenfrei
Veranstalter	Verein Amazone
Kontaktperson	DSA^in Michaela Moosmann T 05574 45 801 beratung@amazone.or.at

Bildung, Beruf & Arbeitsmarkt

Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem tschetschenisch/russischen Sprachraum *Bregenz*

In den Workshops werden folgende Themenbereiche behandelt: Arbeitsmarkt und AMS, Arbeitsrecht und Existenzsicherung & soziale Sicherheit. Nur mit Anmeldung. Max.Teilnehmerinnenanzahl 16–18 Personen. Start: 14. November 2018, drei Module zu je drei UE. Kursort: Feuerwehrhaus Belruptstraße.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz in Kooperation mit femail
Kontaktperson	Ing.in Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum *Egg*

In den sechs Workshops werden folgende Themen behandelt: Orientierung zu Bildung und Beruf, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis und Lebensgestaltung. Start: 6. November 2018

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Regio Bregenzerwald in Kooperation mit femail
Kontaktperson	Silke Ritter M 0664 28 29 445 silke.ritter@regiobregenzerwald.at

Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

Sprach- und Orientierungskurs für Frauen *Dornbirn*

Niederschwelliger Sprachunterricht als Möglichkeit, Deutsch ohne Druck zu lernen. Durch praktische Unterrichtseinheiten wird den Frauen der Alltag in Dornbirn erleichtert.
Achtung: Nicht zertifiziert als Integrationskurs!

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 40,00 pro Semester
Veranstalterin	Stadt Dornbirn
Kontaktpersonen	Mag.ª (FH) Belinda Schneider T 05572 306-4321 Elisabeth Planinger, MSc T 05572 306-3103 zusammenleben@dornbirn.at Familienservice T 05572 306-4101

Frauendialog *Lustenau*

Wir laden alle Frauen, die Lust haben, die deutsche Sprache zu üben, zum Frauendialog ein. Verschiedene Alltagssituationen werden erlernt und geübt. Der Frauendialog findet jeden letzten Montag im Monat in der Bibliothek statt.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Anya Fleischmann 05577 8181-3007 anya.fleischmann@lustenau.at

Orte der Begegnung

Kanape-Treff – Frauen im Gespräch *Dornbirn*

Das Wort Kanape hat sowohl im Deutschen als auch im Türkischen die gleiche Bedeutung. Es soll als Einladung zu einem gemütlichen und informativen Treffen verstanden werden. An diesen Nachmittagen stellen ausgewählte Expertinnen verschiedene Themen vor.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Stadt Dornbirn
Kontaktpersonen	Mag.a (FH) Belinda Schneider T 05572 306-4321 Elisabeth Planinger, MSc T 05572 306-3103 zusammenleben@dornbirn.at

Frauendialog Honigbrot *Dornbirn*

Ein kultureller Dialog zwischen Deutsch und Arabisch sprechenden Frauen. Bei jedem Treffen sind Dolmetscherinnen anwesend. Herbsttermine: 21.9. und 23.11.18 von 14:30 bis 18:00 Uhr. Ort: Pfarre St. Martin, Marktplatz 1, Dornbirn. Anmeldung per E-Mail oder Telefon.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	ifs Beratungsstelle Dornbirn
Kontaktpersonen	Gabriele Hörl-Anselmi M 0664 6088 4129 gabriele.hoerl-anselmi@ifs.at Milana Tokaev M 0664 60 88 42 20 milana.tokaev@ifs.at

Frauentreff *Hohenems*

Es gibt jeweils ein kleines Programm und auch Getränke und Snacks werden zur Verfügung gestellt! Alle Hohenemserinnen sind herzlich eingeladen!

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Stadt Hohenems
Kontaktperson	Mag.a Christine Jost T 05576 7101-1240 christine.jost@hohenems.at

Frauenfrühstück *Lustenau*

Beim gemütlichen Beisammensein haben Frauen die Möglichkeit, andere Frauen kennenzulernen, zu plaudern, sich auszutauschen und gemeinsam zu frühstücken. Die Einladung erfolgt über die Fachstelle Zusammen.leben.

Kurskosten	€ 3,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktpersonen	Andrea Hollenstein T 05577 8181-3006 andrea.hollenstein@lustenau.at Anya Fleischmann T 05577 8181-3007 anya.fleischmann@lustenau.at

In Bewegung bleiben

Selbstverteidigung für Frauen *Lustenau*

Konflikt- und Angstbewältigung, rechtzeitiges Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen. Sie lernen ausgewählte und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung kompakt in 2 Terminen.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau in Kooperation mit femail und dem Verein Karate Bregenz
Kontaktperson	Andrea Hollenstein T 05577 8181-3006 andrea.hollenstein@lustenau.at

Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene *Lustenau*

Im Anfängerkurs Erlernen die Frauen das Brustschwimmen, im Fortgeschrittenenkurs die Schwimmsicherheit und das Rückenschwimmen. Kursleitung durch eine staatl. geprüfte Schwimmtrainerin. Die Schwimmkurse finden im Hallenbad der MS Rheindorf statt. Kursbeginn im Oktober, Jänner & April jeweils am Mittwochabend.

Kurs	€ 127,00 (13 Einheiten á 45 min)
Veranstalterin	Gemeinde Höchst Schwimm- & Sportschule AQUARIS
Kontakt	Büro Schwimmschule AQUARIS T 0512 35 38 20 anmeldung@aquaris.at

Schwimmabende für Frauen *Lustenau*

In Lustenau gibt es die Möglichkeit, unter sich zu schwimmen. Dieser geschützte Rahmen fördert nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern macht vor allem auch Spaß. Achtung: Es können nur Frauen teilnehmen, die bereits schwimmen können! Die Schwimmabende finden im Hallenbad der MS Rheindorf statt.

Kurskosten	€ 40,00 pro Kurs (6 Einheiten á 75 min)
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0650 39 44 851 cigdem.goekmen-erden@hotmail.com

Auf die Sättel, fertig, los! – Fahrradkurs für Migrantinnen *Lustenau*

In 5 Kurseinheiten können Frauen das Fahrradfahren lernen und durch vielseitige Übungen Sicherheit erlangen, die gültigen Verkehrsregeln kennenlernen, etwas über die Technik des Fahrrades erfahren (Bremsen, Licht, Reflektoren,...) und sich bewusst machen, was für eigene Schutzmaßnahmen wichtig sind (Helm, Bekleidung,...).

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Andrea Hollenstein T 05577 8181-3006 andrea.hollenstein@lustenau.at

Mädchen

Mädchencafé *Lustenau*

Ein Treffpunkt nur für Mädchen im Alter von 11–16 Jahren im Zentrum von Lustenau. Das Mädchencafé ist jeweils am Mittwoch, Freitag und Samstag Nachmittag von 13–17 Uhr geöffnet und zusätzlich werden immer wieder unterschiedliche Projekte angeboten.

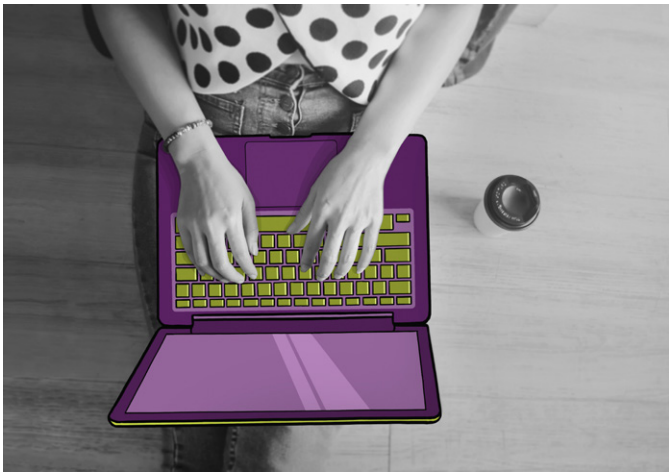
Kurskosten	Material
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau Offene Jugendarbeit
Kontaktperson	Michaela Bily T 05577 62 822 maedchencafe@cfy.at michaela@cfy.at

Bildung, Beruf & Arbeitsmarkt

Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum *Dornbirn*

Grundlegende Informationen zum Arbeitsmarkt und Bildungssystem, Existenzsicherung und soziale Sicherheit und Gesundheitssystem und soziale Landschaft in Vorarlberg. Nur mit Anmeldung.
Max. Teilnehmerinnenanzahl 16-18 Personen.
3 Module zu je drei UE.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Stadt Dornbirn in Kooperation mit femail
Kontaktperson	Elisabeth Planinger, MSc T 05572 306-3103 zusammenleben@dornbirn.at



Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum *Hohenems*

In den sechs Workshops werden folgende Themen behandelt: Orientierung zu Bildung und Beruf, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis und Lebensgestaltung. Start: 20. November 2018

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Stadt Hohenems in Kooperation mit femail
Kontaktperson	Mag.a Christine Jost T 05576 71 01-1240 christine.jost@hohenems.at

Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen *Lustenau*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen mit Migrationshintergrund Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Berufliche Weiterbildung, Wiedereinstieg, Förderungen und Beihilfen uvm. Die Bildungsberatung ist kostenfrei.

Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0664 35 60 603 cigdem.goekmen-erden@femail.at

Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

Deutschcafé für Frauen *Altach*

reden – zuhören – Kontakte knüpfen

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Gemeinde Altach
Kontaktperson	Mag.ª Christine Flatz M 0660 51 01 878 christine.flatz@gmx.net

Niederschwelliger Sprachkurs für Frauen *Feldkirch*

Niederschwelliger Deutschkurs für Frauen mit Migrationshintergrund. Der Kurs ist nicht als Integrationskurs zertifiziert.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktperson	Martina Gallaun T 05522 304-1281 martina.gallaun@feldkirch.at

Deutsch im Alltag *Götzis*

Lerne neue Wörter und Sätze für den Alltag. Mit Freude wiederholen und verbessern wir unser Deutsch. Wir sprechen viel und haben Spaß beim Lernen. Für Frauen mit Grundkenntnissen (A1/A2) in Deutsch. Start: Herbst 2018

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Bibliothek Götzis
Kontaktperson	Michaela Hermann, B.A. T 05523 64 551 info@bibliothek-goetzis.at

Deutschsprachkurse für Migrantinnen *Rankweil*

Anbieter und Vermittler von niederschwelligen Sprach- und Orientierungskursen für den Alltag. Für Anfängerinnen.

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Rankweil Gemeinwesenstelle MITANAND
Kontaktperson	Taliye Mandirali T 05 1755 48 18 taliye.mandirali@ifs.at

Orte der Begegnung

Frauenfrühstück *Altach*

Mittwochvormittags-Treff für Frauen; lockere Atmosphäre; einmal monatlich; ohne Anmeldung. Kinder frühstücken gratis.

Kinder	können teilnehmen
Kurskosten	€ 4,80
Veranstalterin	Gemeinde Altach
Kontaktperson	Kiki Karu M 0664 24 07 529 kiki.karu@aon.at

Caritas Frauencafé *Feldkirch*

Alle 5 bis 6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichen Ländern zum Caritas Frauencafé. Es werden Referentinnen eingeladen. Bei den Terminen sind Dolmetscherinnen anwesend. Ort: Feldkirch, Haus Abraham (Caritas Flüchtlingshilfe), Dreihammerweg 7.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
Kontaktpersonen	Dorothea Manser-Lehner M 0676 884205712 dorothea.manser-lehner@caritas.at Eva-Maria Fitz M 0676 88 42 05 727 eva-maria.fitz@caritas.at

Frauenfrühstück *Götzis*

Hier sind Frauen, egal welchen Alters und aller Herkunftsländer zum gemütlichen, gemeinsamen Frühstück eingeladen. Die Einladung erfolgt über das Gemeindeblatt.

Kurskosten	€ 5,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Götzis Zämma leaba z'Götzis
Kontaktperson	Doris Gstöhl T 05523 52 160 M 0650 62 41 813

Wolllust *Götzis*

Hier können Frauen aller Nationen in geselliger Runde individuell für sich stricken und sich austauschen. Sie können auch für einen guten Zweck z.B. Socken, Schals oder Mützen stricken.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Götzis
Kontaktperson	Silvia Tiefenthaler T 05523 55 84

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs für Frauen *Altach*

Selbstständig und umweltfreundlich mobil, das ist das Ziel für uns Frauen. Durch vielfältige Übungen erlernt man das Fahrradfahren und gewinnt an Sicherheit. Die Technik des Fahrrades, gültige Verkehrsregeln und Schutzmaßnahmen werden ebenfalls vermittelt.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Gemeinde Altach
Kontaktperson	Silvia Wagner M 0664 11 32 065 silvia.wagner@iplace.at

Fahrradkurs für Frauen *Götzis*

Selbstständig und umweltfreundlich mobil, das ist das Ziel für uns Frauen. Durch vielfältige Übungen erlernt man das Fahrradfahren und gewinnt an Sicherheit. Die Technik des Fahrrades, gültige Verkehrsregeln und Schutzmaßnahmen werden ebenfalls vermittelt

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Götzis
Kontaktperson	Isabella Schnetzer T 05523 59 86-16 isabella.schnetzer@goetzis.at

Bewegte Angebote *Rankweil*

Je nach Anfrage und Bedarf verschiedene „Bewegte Angebote“ für geübte und ungeübte Frauen: z.B. Yoga, Lauftreff, Schwimmkurse,...

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Rankweil Gemeinwesenstelle MITANAND
Kontaktperson	Taliye Mandirali T 05 1755 48 18 taliye.mandirali@ifs.at

Selbstverteidigung für Frauen *Feldkirch*

Sie lernen ausgewählte Techniken zur Selbstverteidigung kompakt in 2 Abenden: 09.10.2018 und 16.10.2018. Beginn 17.30 Uhr. Veranstaltungsort: Dachboden der Musikschule Feldkirch, Reichenfeld.

Kurskosten	€ 15,00
Veranstalterin	femail in Kooperation mit dem Verein Karate Bregenz
Kontaktperson	femail FrauenInformationszentrum T 05522 31 002 info@femail.at

Gesund bleiben

Gynäkologische Sprechstunden für Frauen *Feldkirch*

Vertrauliche Beratung zu Verhütung und Sexualität, Wechseljahre, Beckenboden, Schwangerschaft, Brustgesundheit, Endometriose, uvm. Termine nach Vereinbarung. Bei Bedarf wird eine Dolmetscherin zur Verfügung gestellt.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum
Kontaktperson	Mag.[a] Christa Bauer T 05522 31 002 info@femail.at

Bildung, Beruf & Arbeitsmarkt

Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen *Feldkirch*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen mit Migrationshintergrund Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Berufliche Weiterbildung, Wiedereinstieg, Förderungen und Beihilfen uvm. Die Bildungsberatung ist kostenfrei.

Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0664 35 60 603 cigdem.goekmen-erden@femail.at

Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus Somalia *Region Vorderland-Feldkirch*

Grundlegende Informationen zum Arbeitsmarkt und Bildungssystem, Existenzsicherung und soziale Sicherheit und Gesundheitssystem und soziale Landschaft in Vorarlberg. Nur mit Anmeldung. Max. Teilnehmerinnenanzahl 16-18 Personen. 3 Module zu je drei UE.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Region Vorderland-Feldkirch in Kooperation mit femail
Kontaktpersonen	Dr.[in] Margot Pires M 0664 889 659 63 margot.pires@vorderland.com Miriam Wiltschi MA M 0664 625 46 34 miriam.wiltschi@feldkirch.at

Weitere Angebote für Frauen

Muttersprachliche Beratung auf Türkisch
Türkçe Kadın Danışma Hattı Vorarlberg

Sie haben Fragen?
Sorularınız mı var?
Sie benötigen rasch und zuverlässig Informationen?
Güvenilir bilgilere mi ihtiyacınız var?
Sie suchen Entlastung im Gespräch?
Yükünüzün hafiflemesini mi istiyorsunuz?
Sie möchten anonym bleiben?
Anonim mi kalmak istiyorsunuz?

Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0664 35 60 603 Di und Do 14.00 – 16.00 Uhr *Sal ve Per saat 14.00 – 16.00 arası*

Kostenfreie Deutschkurse für Asylberechtigte und subsidiär Schutzberechtigte *Vorarlberg*

Der ÖIF bietet kostenfreie Alphabetisierungs- und Deutschkurse auf Sprachniveau A1 mit ÖIF-Prüfung an. In den Kursen wird neben der Sprachvermittlung speziell auf den Bereich „Werte und Orientierung“ eingegangen.

Kinder	teilweise mit Kinderbetreuung
Veranstalter	VHS, WIFI, BFI der AK Vorarlberg
Kontakt	Österreichischer Integrationsfonds T 05574 43 487 vorarlberg@integrationsfonds.at

Ich achte auf meine Gesundheit und schütze mich! *Vorarlberg*

Zweisprachige Informationen zu übertragbaren Krankheiten für Frauen mit Migrationshintergrund. Schwerpunkte: die Übertragungswege von HIV und Hepatitis-C, Informationen zu Risiken und Schutzmöglichkeiten. Es werden Fragen rund um die Themenbereiche beantwortet. Ziel ist es, Ängste abzubauen und Anleitung anzubieten, mit diesem Thema sicher umzugehen. Die AIDS-Hilfe Vorarlberg kommt an Ihren gewünschten Ort! Das Angebot ist kostenlos.

Veranstalterin	AIDS-Hilfe Vorarlberg
Kontaktperson	Dipl. SoWi Angela Knill T 05574 46 526 angelaknill@aidshilfe-vorarlberg.at

Kompetent in seelischer und körperlicher Gesundheit *Vorarlberg*

Die femail Fachstelle für Frauengesundheit organisiert Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Vorträge dauern jeweils zwei Stunden inklusive Fragemöglichkeit. bei Bedarf wird eine Dolmetscherin zur Verfügung gestellt. Pro Vortrag fällt ein Selbstbehalt von € 150,- an.

Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum
Kontaktperson	Mag.ª Christa Bauer T 05522 31 002 | info@femail.at

femail* FÜR FRAUEN

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.

www.femail.at