

FEMAIL News

Ausgabe 06 / 2009

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Frauengesundheit?
2. Gynäkologische Sprechstunden
3. FEMAIL-Sprechtage in den Regionen
4. FEMAIL-Sprechtage in türkischer Sprache
5. Gesundheitsprävention für Migrantinnen - Pilotprojekt startet
6. Unterhalt für Kinder - Regelbedarfsätze NEU
7. Meine Pension
8. Erbrecht
9. Zorn - die verkannte Lebenskraft
10. „Essen zwischen Freiheit und Zwang“
11. Buchtipps: Flügel in die FREIHEIT
12. Panta rhei - Wellness für Körper, Geist und Seele
13. Wussten Sie schon, dass ...

1. Was ist Frauengesundheit?

Ein Impulsvortrag der Fachstelle Frauengesundheit im Rahmen der Sonderschau "Sozial, gesund & für Sie da" der 2. Feldkircher Vereinsmesse

In diesem Impulsvortrag stellen wir Definitionsansätze von Frauengesundheit vor und beleuchten exemplarisch, auch anhand unseres eigenen Angebotes, was gendersensible Gesundheitsversorgung bedeuten kann.

ReferentIn: Dr.in Lea Salis, Fachstelle Frauengesundheit FEMAIL

Termin: Samstag, 03.10.2009, 15.30 Uhr

Ort: Reichenfeld, Pfortnerhaus

Die 2. Feldkircher Vereinsmesse findet vom 03. - 04. Oktober 2009 statt. Das FrauenInformationszentrum FEMAIL wird mit einem Informationsstand vertreten sein. Sie finden uns zwischen 10.00 - 17.00 Uhr im Reichenfeld, Pfortnerhaus.

2. Gynäkologische Sprechstunden

Fachärztliche Beratung für Frauen (und Mädchen)

In einem persönlichen Beratungsgespräch können Frauen und Mädchen Fragen zu Ihrer Gesundheit stellen. Frau **Dr.in Karin Frischeis-Bischofberger** erteilt fachärztliche Auskunft und Information.

Die nächsten Termine sind:

Donnerstag, 24.09.2009

Uhrzeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Donnerstag, 22.10.2009

Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Donnerstag, 05.11.2009

Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Um Anmeldung wird gebeten:

T 05522 - 31002 oder E-Mail gesundheit@femail.

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und findet in geschütztem Rahmen statt.

3. FEMAIL-Sprechtage in den Regionen

Sprechtage für September und Oktober 2009

Gemeinsam mit dem Frauennetzwerk Vorarlberg und den Frauensprecherinnen in den Gemeinden veranstaltet FEMAIL Sprechtage direkt vor Ort. Sie erhalten Informationen zu Themen wie Beihilfen, Karenz, Wiedereinstieg, Bildung, Gesundheit, Trennung und Pension - kompetent, kostenlos und vertraulich!

Termine im September 2009:

24.09.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Egg, Gemeindeamt

Termine im Oktober 2009:

01.10.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Tschagguns, Alte Gemeinde

05.10.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Wolfurt, Rathaus

08.10.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Lochau, Gemeindeamt

12.10.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Ludesch, Daläus-Seminarraum

19.10.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Hohenems, Rathaus

22.10.2009

Sprechtage - Information und Beratung

Beraterin: Carola Metzker

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Doren, Gemeindeamt

4. FEMAIL-Sprechtage in türkischer Sprache

Frauenspezifische Information und Beratung in türkischer und deutscher Sprache

Das FrauenInformationszentrum FEMAIL bietet Frauen mit Migrationshintergrund Sprechtage an unterschiedlichen Standorten an.

Im September und Oktober 2009 finden folgende Sprechtage mit einer türkischsprachigen Beraterin statt:

07.10.2009

Sprechtage - Türkischsprachige Beratung

Beraterin: Sevinc Kapakli
 Uhrzeit: 08.30 - 10.30 Uhr
 Ort: Lustenau, Bibliothek, Pontenstr. 20

07.10.2009

Sprechttag - Türkischsprachige Beratung
 Beraterin: Sevinc Kapakli
 Uhrzeit: 14.30 - 16.30 Uhr
 Ort: Bregenz, Stadtteilbüro Achsiedlungsstr. 43 a

14.10.2009

Sprechttag - Türkischsprachige Beratung
 Beraterin: Sevinc Kapakli
 Uhrzeit: 08.30 - 10.30 Uhr
 Ort: Nenzing, Wolfshaus, Aufenthaltsraum der Elternberatungsstelle

14.10.2009

Sprechttag - Türkischsprachige Beratung
 Beraterin: Sevinc Kapakli
 Uhrzeit: 14.30 - 16.30 Uhr
 Ort: Frastanz, Sozialzentrum (Altersheim)

5. Gesundheitsprävention für Migrantinnen - Pilotprojekt startet

Eine Kooperation von aks Gesundheitsvorsorge, Sonja Hämmerle (Psychotherapeutin i.A.u.S) und FEMAIL

Mit dem Pilotprojekt soll Frauen mit Migrationshintergrund ein ganzheitliches Präventionsprogramm zur Auseinandersetzung mit der persönlichen Gesundheit angeboten werden. In enger Kooperation wurde ein Konzept entwickelt, welches das körperliche, geistige, emotionale und soziale Wohl von Frauen gleichermaßen berücksichtigt.

Das Programm enthält Vorträge zu Ernährung und Bewegung, gibt einen Überblick zur Versorgungsstruktur Vorarlbergs und lädt die Teilnehmerinnen zu einem Kompetenztraining zum Umgang mit Konflikten ein.

Das Gesundheitsprogramm startet mit einem **Informationsabend** in Deutsch und Türkisch.

Termin: 03.11.2009, 18.30 Uhr

Ort: 6830 Rankweil-Brederis, Im Gässle 4a

Anmeldung: FrauenInformationszentrum FEMAIL, T 05522 31002 oder per E-Mail gesundheit@femail.at

6. Unterhalt für Kinder - Regelbedarfsätze NEU

Regelbedarfsätze 01.07.2009 bis 30.06.2010

nach §§ 140, 166 ABGB

Unter Regelbedarf (auch Durchschnittsbedarf) versteht man jenen Bedarf, den jedes Kind einer bestimmten Altersstufe in Österreich ohne Rücksicht auf die konkreten Lebensverhältnisse seiner Eltern an Nahrung, Kleidung, Wohnung und zur Bestreitung der weiteren Bedürfnisse, wie etwa kulturelle oder sportliche Betätigung, sonstige Freizeitgestaltung und Urlaub, hat.

00-03 Jahre Euro 177,00
 03-06 Jahre Euro 226,00
 06-10 Jahre Euro 291,00
 10-15 Jahre Euro 334,00
 15-19 Jahre Euro 392,00
 19-28 Jahre Euro 492,00

Die **maßgeblichen Bestimmungsgrößen** sind der Bedarf des Kindes und die Leistungsfähigkeit der Eltern.

Prozentsätze:

00-06 Jahre 16 %
 06-09 Jahre 18 %
 10-15 Jahre 20 %
 15-28 Jahre 22 %

Für weitere Kinder unter 10 Jahre wird 1 %, über 10 Jahre 2 %, Ehegattin 1-3 % abgezogen.

Der aktuell gültige Regelbedarf ist abrufbar unter http://www.jugendwohlfahrt.at/rs_regelbedarf.asp

7. Meine Pension

Vortrag im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative *betrifft:frau*

Meine Pension

Wichtige Faktoren für Pensionsansprüche von Frauen

Die gesetzliche Altersvorsorge ist ein Thema, mit dem sich Frauen am besten früh genug auseinandersetzen. Informieren Sie sich, wie viele Versicherungszeiten für einen Pensionsanspruch benötigt werden, wie sich Zeiten der Kindererziehung und Pflege von Angehörigen auf die Pension auswirken. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, ob und wie Sie als Hinterbliebene abgesichert sind und holen Sie sich Tipps, wie Sie Ihre Ansprüche verbessern können.

Referent: Christian Marzari, Direktionsreferent der PVA, Landesstelle Vorarlberg

Termin: 24.09.2009, 09.00 - 12.00. im Rahmen eines Frauenfrühstückes

Ort: Fußbach, Pfarrsaal

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Gemeinschaftsinitiative *betrifft: frau* ist eine Kooperation des **Frauennetzwerkes Vorarlberg**, des **Frauenreferates der Vorarlberger Landesregierung** und von **FEMAIL** und bietet ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm in den Regionen Vorarlbergs an.

8. Erbrecht

Vortrag im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative *betrifft:frau*

Erbrecht

Im Vortrag werden insbesondere Fragen der erbrechtlichen Stellung der Ehegattin behandelt (z.B. eheliche Wohnung, Kontoverfügung). Weitere Themen sind: Notwendigkeit eines Testamentes, Pflichtteilsansprüche, Schenkungsanrechnung uvm.

Referentin: Dr.in Anita Einsle, Rechtsanwältin

Termin: 20.10.2009, 19.30 Uhr

Ort: Hörbranz, Pfarrheim

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Gemeinschaftsinitiative *betrifft:frau* ist eine Kooperation des **Frauennetzwerkes Vorarlberg**, des **Frauenreferates der Vorarlberger Landesregierung** und von **FEMAIL** und bietet ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm in den Regionen Vorarlbergs an.

9. Zorn - die verkannte Lebenskraft

Ein Seminar für Frauen des Bildungshauses Batschuns

Zorn ist, wie die meisten Emotionen, angeboren und hat eine überlebenswichtige Funktion. So zeigt uns Zorn an, dass etwas „Ungerechtes“, im Sinne einer Verletzung oder Zurückweisung passiert ist, und man sich dagegen wehren muss. Im Ausdrücken des Zorns signalisieren wir unsere Grenzen, gehen auf Distanz oder wehren einen Angriff oder eine ungerechtfertigte Kritik ab. Zorn schützt unseren Selbstwert und unsere Grenzen. Ziel des Seminars ist es, die tiefere Bedeutung des Zornes verstehen zu lernen und seinen lebensbejahenden Anteil zu fördern.

Leitung: Sonja Hämmerle, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie i.A.u.S.), Heilmasseurin, TCM Therapeutin, Diplom Krankenschwester, seit 1998 in eigener Praxis tätig

Termin: Mittwoch, 18. November 2009, 9.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung und Kosten:

Bildungshaus Batschuns, T 05522 44290

Kurs: Euro 48,-

Mittagessen: Euro 11,50

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Online-Service Frauengesundheit www.femail.at

10. „Essen zwischen Freiheit und Zwang“

Die **Gruppe für Frauen mit Essproblemen startet wieder im Oktober 2009** (genauer Termin auf Anfrage) im Sozialmedizinischen Dienst in Feldkirch.

Wir treffen uns wöchentlich in einer vertrauensvollen und geschützten Atmosphäre. Jede Frau bringt sich mit ihren Erfahrungen ein, so entsteht ein Netz an gegenseitiger Unterstützung und Halt. Die regelmäßigen Treffen können dazu beitragen, eigene Gefühle besser zu verstehen und wieder zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit dem Essen zu finden

Für die Gruppe ist eine **Anmeldung** erforderlich.

Informationen erhalten Sie unter 05522-200-3015 oder unter eva.garmusch@caritas.at

11. Buchtip: Flügel in die FREIHEIT

Autorin: Bogentänzerin

In Form von Gedichten, Kurzgeschichten und Bildern setzt sich "Flügel in die FREIHEIT" intensiv, offen und schonungslos mit sexueller Gewalt in der Kindheit auseinander. Neben Erlebnissen, Körperempfindungen, Emotionen unterschiedlichster Qualität, Bulimie und der Auseinandersetzung mit dem Täter kommt dem Thema Beziehung besondere Bedeutung zu: Das Halt gebende, verlässliche DU ist die Basis der geschilderten Entwicklung weg vom Schrecken der Vergangenheit hin zur FREIHEIT und bildet somit den roten Faden des Buches.

ISBN 978-3-85022-810-7

Kosten: Euro 18,90

Leseprobe unter: www.novumverlag.com, "Autoren"

12. Panta rhei - Wellness für Körper, Geist und Seele

Renate Neve, Schauspielerin, Regisseurin und Mentaltrainerin lädt zu einer Zeit der Entspannung und Begegnung ein. Angesprochen sind Menschen, welche sich Zeit für seelische Erholung nehmen, innere Blockaden lösen und Ballast abwerfen wollen. In einer Mischung aus lebensbejahenden Aktivitäten und meditativen Ruhephasen und unter Verwendung bewährter Methoden der Selbstbewusstseinsfindung gelingen Schritte auf dem Weg zu sich selbst.

Herbsttermine:

19.10. - 21.10.2009

09.11. - 11.11.2009,

Ort: Bildungshaus St. Arbogast

Seminarkosten: Euro 160,- zzgl. Unterkunft

Anmeldung und Information: Renate Neve

Daunerstraße 14, 6773 Vandans

T 0664 1827369

renate@neve.at

www.neve.at

13. Wussten Sie schon, dass ...

... der Personenkreis, welcher einen Anspruch auf Mitversicherung in der Krankenversicherung hat, mit 1. August 2009 ausgeweitet wurde?

Bisher konnten Angehörige nur dann beitragspflichtig mitversichert werden, wenn sie sich der Erziehung eines im gemeinsamen Haushalt lebenden Kindes widmeten oder den Versicherten bzw. die Versicherte pflegten. Die Bedingung für die Mitversicherung von nicht verwandten Personen beschränkt sich seit 1. August 2009 auf das Bestehen einer zumindest zehntonatigen Haushaltsgemeinschaft und die Verpflichtung der bzw. des Mitversicherten zur "unentgeltlichen" Führung des gemeinsamen Haushaltes.

Von dieser Novelle profitieren u.a. gleichgeschlechtliche Partnerschaften.

Impressum:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

T 05522/31002

F 05522/31002-33

E info@femail.at

www.femail.at

Öffnungszeiten

Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr

Mi 14.00 - 17.00 Uhr

oder nach telefonischer Vereinbarung

Frauenhotline 0810 006362

Di, Fr 14.00 - 16.00 Uhr (deutsch)

Mo, Fr 16.00 - 18.00 Uhr (türkisch)