

femail * FÜR
FRAUEN

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

T +43 5522 31 002

F +43 5522 31 002 - 33

info@femail.at

Bleiben Sie laufend informiert:

Newsletteranmeldung: www.femail.at/newsletter

www.femail.at 

Herausgeberin: femail, Gestaltung: popup.at, Fotos & Illustrationen: shutterstock,
Karin Csernohorski, Druck: druck.at, August 2021



Eine Zusammenarbeit zwischen dem Fachbereich Alleinerziehende des Ehe- und Familienzentrums und femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg.

**Ehe- und
Familienzentrum**
In jeder Beziehung



**gleichstellung
fördern**
frauen und
männer 

 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

mit Stärkenden Impulsen

TREFFEN FÜR
ALLEIN-
ERZIEHERINNEN

mit Kinderbetreuung

- Wir möchten Sie als Alleinerzieherin in Ihren persönlichen Bedürfnissen stärken und unterstützen.
- Sie bekommen die Möglichkeit, sich mit Frauen auszutauschen. Ein themenbezogener Input bei jedem Treffen soll Sie ermutigen, Ihre Handlungsspielräume zu erweitern und Bewährtes zu stärken. Individuelle und persönliche Fragen haben selbstverständlich immer Platz.

Wann?

Freitags von 16 bis 18 Uhr

Termine – siehe rechte Spalte

Wo?

femail Fraueninformationszentrum

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch*

Wer?

Christiane Huber-Hackspiel, MSc

Wie?

mit Kinderbetreuung vor Ort und Snack

Anmeldung



Die Anmeldung zu den Treffen ist einzeln möglich.
Anzahl der Teilnehmerinnen: min. 6 – max. 15
Anmeldung: info@femail.at | 05522 31002
Anmeldefrist: jeweils Montag vor dem Termin
Kostenbeitrag: 5 € inkl. Snack, in bar zu bezahlen

*Im Falle eines erneuten Lockdowns werden die Treffen via ZOOM durchgeführt. Hierbei entfällt der Kostenbeitrag.

Themen und Inhalte der Workshops

24. September 2021

Mein ganz „normaler“ Alltag

Standortbestimmung und Erfahrungsaustausch, Erweiterung der persönlichen Bewältigungsstrategien;

12. November 2021

Meine Hoffnungen und Wünsche

Welches Familienbild hat sich bislang nicht erfüllt? Welche Bilder verabschiede ich, welche möchte ich behalten?

14. Jänner 2022

Meine Rollenbilder

Welche Auswirkungen haben meine Rollenbilder auf mich? Wie kann ich diese kraftvoll nutzen?

04. März 2022

Meine rechtlichen Fragen / Grenzen setzen

Kontaktrecht, Besuchsregelung und Unterhaltszahlungen – die Rechtsanwältin beantwortet rechtliche Fragen; Input zum Thema Grenzen setzen;

22. April 2022

Meine Selbstfürsorge

Erlaube ich mir Selbstfürsorge? Weiß ich, was ich brauche? Wie wird Selbstfürsorge ein fester Bestandteil meines Alltags?

10. Juni 2022

Meine Wünsche und Ziele

Was unterscheidet Wünsche von Zielen? Welche Wünsche und Ziele habe ich und was möchte ich für meine Zukunft?