

femail* FÜR
FRAUEN



FRAUEN* AKTIV

Angebote für Migrant*innen in Vorarlberg

2022/2023

Vorwort

- Die frauen*aktiv Broschüre gibt einen Überblick
- zu den Angeboten für Frauen mit Migrations-
- erfahrung in Vorarlbergs Gemeinden. Wie zum
- Beispiel: Bildungs- und Sprachkurse, Gesundheits-,
- Freizeit- und Beratungsangebote.

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 und Institutionen für die Zurverfügungstellung aller Angebote.

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

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg
05522 31002 | cigdem.goekmen.erden@femail.at



 Bundeskanzleramt

IMPRESSUM

Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum
Vorarlberg, www.femail.at

Konzeption & Gestaltung: popup communications gmbh,
Bludenz, www.popup.at

Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohorski,
popup communications gmbh

August 2022

Angebots- übersicht

nach Bezirk

Angebote im Bezirk Bludenz

	Sprach- und Deutschkurse	
<i>Bludenz</i>	Sprachentreff für Frauen	11
	Orte der Begegnung	
<i>Schruns</i>	Erzählcafé Montafon	12
<i>Nüziders</i>	Frauentreff	13
	Mädchen	
<i>Bludenz</i>	Mädchen* nachmittag	14

Angebote im Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

<i>Hard</i>	Deutschkurs für Frauen	17
<i>Lauterach</i>	Deutschtreff für Frauen	18
<i>Wolfurt</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	19

Orte der Begegnung

<i>Bregenz</i>	Caritas Frauencafé	20
<i>Hittisau</i>	Frauen*café im Frauenmuseum	21
<i>Hard</i>	Frauencafé	22
<i>Lauterach</i>	FrauenKraftKreis	23
<i>Wolfurt</i>	Der „Wolfurter EinTopf“	23
<i>Wolfurt</i>	Das „Wolfurter EinFädeln“	24

In Bewegung bleiben

<i>Hard</i>	Fahrradkurs für Frauen	25
<i>Lauterach</i>	Fahrradkurs	25
<i>Wolfurt</i>	Fahrradkurs „Ein Tritt“	26

Mädchen

<i>Bregenz</i>	Mädchenzentrum Amazone	28
<i>Bregenz</i>	Mädchenberatung Amazone	29
<i>Hard</i>	Mädchen*hock der offenen Jugendarbeit	30
<i>Wolfurt</i>	Offene Jugendarbeit „WAWA“	30

Information, Bildung & Beruf

<i>Bregenz</i>	Seminarangebot mit Expertinnen für Frauen	31
----------------	---	----

Angebote im Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

<i>Dornbirn</i>	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	33
<i>Lustenau</i>	Deutschkurs für Frauen	33

Orte der Begegnung

<i>Dornbirn</i>	Honigbrot ein Dialog mit Deutsch und Arabisch sprechenden Frauen	34
-----------------	--	----

In Bewegung bleiben

<i>Hohenems</i>	Fahrradkurs für Frauen	35
<i>Lustenau</i>	Fahrradkurs für Frauen	35
<i>Lustenau</i>	Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	36
<i>Lustenau</i>	Schwimlabende für Frauen, die bereits schwimmen können	36

Mädchen

<i>Dornbirn</i>	Mädchen*treff	37
<i>Dornbirn</i>	Mädchenberatung Amazone, Außenstelle Dornbirn	37

Information, Bildung & Beruf

<i>Hohenems</i>	Leben und Arbeiten in Vorarlberg für Frauen aus der Ukraine	38
<i>Hohenems</i>	Frauentreff „Bildung und Begegnung“	38
<i>Lustenau</i>	Infoabend auf Türkisch zu Betreuung und Pflege	39
<i>Lustenau</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	40

Angebote im Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

<i>Feldkirch</i>	Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen	43
------------------	--	----

Orte der Begegnung

<i>Feldkirch</i>	Caritas Frauencafé	44
<i>Götzis</i>	Frauenfrühstück	44
<i>Rankweil</i>	Frauenfrühstück	45

In Bewegung bleiben

<i>Altach</i>	Fahrradkurs für Frauen	46
<i>Götzis</i>	Fahrradkurs für Frauen	46
<i>Rankweil</i>	Fahrradkurs für Frauen	47

Information, Bildung & Beruf

<i>Feldkirch</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	48
<i>Feldkirch</i>	Leben und Arbeiten in Vorarlberg für Frauen aus Afghanistan	49

Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen 50

Bezirk Bludenz

Sprach- und Deutschkurse

Sprachentreff für Frauen *Bludenz*

Ein lockerer, von Caritas-Sozialpatinnen und freiwillig engagierten Frauen organisierter und durchgeführter Sprachentreff. Ziel ist es, Deutsch zu sprechen, zu lernen sowie das Gelernte zu vertiefen.

Kinder können teilnehmen

Kurs kostenfrei

Veranstalterin Amt der Stadt Bludenz
Koordination Caritas
SozialpatInnen

Kontaktpersonen Veronika Winsauer
M 0676 88 42 04 014
veronika.winsauer@caritas.at
Sozialsprengel Raum Bludenz
T 05552 22 031 60
office@sozialsprengel-bludenz.at



Orte der Begegnung

Erzählcafé Montafon *Schruns*

Das Erzählcafé ist ein Begegnungsort für Frauen mit unterschiedlichster Herkunft und möchte das kulturelle Miteinander fördern. Bei wöchentlichen Treffen können eigene Themen eingebracht werden. Wir kochen, gestalten Bilder, lernen Deutsch und vor allem uns gegenseitig besser kennen.

Kinder können teilnehmen
Kurs kostenfrei
Veranstalterin Offene Jugendarbeit JAM
Kontaktperson Marina Nigsch
M 0650 88 28 531
marina.nigsch@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.

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



Mädchen

Mädchen*nachmittag *Bludenz*

Du bist ein Mädchen* und möchtest einfach einmal nur unter Mädels* sein? Ob sportlich, kreativ, kulinarisch oder einfach mal quatschen. Einmal monatlich heißt es in der Villa K. GIRL*S ONLY! Komm vorbei! Ab 10 Jahren. Infos unter: www.villak.at

Veranstalterin Offene Jugendarbeit Bludenz – Villa K.

Kontaktpersonen Jasmin Wachter
M 0676 56 45 232
jasmin@villak.at



Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

Deutschkurs für Frauen *Hard*

Die Marktgemeinde Hard veranstaltet regelmäßig Deutschkurse für Frauen. Die Kurse finden in einer angenehmen Lernatmosphäre statt. Die Kursinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen und sollen deren Alltag erleichtern.

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Mag. ^a Jaqueline Mariacher T 05574 697 236 M 0676 88 697 236 integration@hard.at

Deutschtreff für Frauen *Lauterach*

Unsere Devise: Reden, Lachen, Lernen gemeinsam die Deutsche Sprache festigen, sich gegenseitig austauschen, Informationen über das Leben in Lauterach einholen und voneinander lernen.

Kurskosten	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Christina Milz, BA T 05574 6802-19 M 0664 52 79 849 christina.milz@lauterach.at

Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Wolfurt*

Die Kursinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und sollen deren Alltag erleichtern. Einmal monatlich findet ein offener Begegnungs- und Kommunikationsnachmittag für alle Wolfurter Frauen statt. Termine unter www.wolfurt.at und im Wolfurter Veranstaltungskalender.

Kurskosten	€ 25,00 pro Semester
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Angelika Köb T 05574 6840-43 angelika.koeb@wolfurt.at



Orte der Begegnung

Caritas Frauencafé *Bregenz*

Alle 5 bis 6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichen Ländern zum Caritas Frauencafé. Es sprechen Referentinnen zu unterschiedlichen Themen. Dolmetscherinnen sind 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
Elisabeth Gächter
M 0676 88 42 05 709
elisabeth.gaechter@caritas.at

Frauen*café im Frauenmuseum *Hittisau*

Freundschaften beginnen immer mit einer Begegnung. Unsere Frauen*cafés sind Orte, die verschiedene Generationen & Kulturen verbinden, Begegnungen & Gespräche ermöglichen, Freundschaften entstehen lassen.

Aktuelle Infos auf www.frauenmuseum.at.

- Kinder** können teilnehmen
- Kurs** kostenfrei
- Veranstalterin** Frauenmuseum Hittisau,
- Kontaktperson** Marion Maier
T 05513 205 37
M 0664 96 61 805
marion.maier@hittisau.at oder
kontakt@frauenmuseum.at



Frauencafé *Hard*

Einmal im Monat treffen sich Frauen unterschiedlicher Nationen an einem Samstag Vormittag zum Frühstück. Jede Frau bringt eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Es werden verschiedene Themen besprochen und zum Teil Referent:innen dazu eingeladen.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard Verein Sozialsprengel
Kontaktpersonen	Mag. ^a Jaqueline Mariacher T 05574 697 236 M 0676 88 697 236 integration@hard.at Gabriele Meusburger T 05574 745 44 gabriele.meusburger@sprengel.at

FrauenKraftKreis *Lauterach*

Einmal im Monat jeweils Freitag Nachmittag von 14:00 - 17:00 Uhr findet ein FrauenKraftKreis zu verschiedenen Themenschwerpunkten statt. Weitere Infos unter: www.infantibus.at und www.lauterach.at.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Brigitte Wurzenrainer T 05574 6802-14 brigitte.wurzenrainer@lauterach.at

Der „Wolfurter EinTopf“ *Wolfurt*

Beim „Wolfurter EinTopf“ treffen sich Wolfurter Frauen, die nicht nur ihr eigenes Süsschen kochen möchten, sondern Freude und Lust am Braten, Kochen, Backen und Rühren in einem gemeinsamen Topf haben. Zudem ist es ein Ort für persönliche Begegnungen und Gespräche.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Angelika Köb T 05574 6840-43 angelika.koeb@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, an nähen, stricken, häkeln, töpfeln und filzen haben.

Kurskosten	Materialbeitrag
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Angelika Köb T 05574 6840-43 angelika.koeb@wolfurt.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs für Frauen *Hard*

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

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Mag ^a Jaqueline Mariacher T 05574 697 236 M 0676 88 697 236 integration@hard.at

Fahrradkurs *Lauterach*

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

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Christina Milz, BA T 05574 6802-19 M 0664 52 79 849 christina.milz@lauterach.at



Fahrradkurs „Eintritt“ *Wolfurt*

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 Wolfurt
Kontaktperson Angelika Köb
T 05574 6840-43
angelika.koeb@wolfurt.at



Mädchen

Mädchenzentrum Amazone *Bregenz*

Im Mädchenzentrum Amazone können sich Mädchen*, inter*, nicht-binäre und trans* Jugendliche von 10 bis 18 Jahren in der Werkstatt handwerklich betätigen, im Proberaum üben, im Internet surfen, an der AmazoneBar chillen, vielfältige Workshops besuchen oder einfach nur mal nichts tun.

www.amazone.or.at

Veranstalterin Verein Amazone
Kontaktperson DSAⁱⁿ Brigitte Stadelmann
T 05574 45801
b.stadelmann@amazone.or.at

Mädchenberatung Amazone *Bregenz*

In der Mädchenberatung des Vereins Amazone werden sowohl niederschwellige als auch prozesshafte Beratungen für Mädchen* und junge Frauen* von 10 bis 25 Jahren kostenfrei angeboten. Telefon- und E-Mailberatungen möglich.

www.amazone.or.at/beratung

Veranstalterin Verein Amazone
Kontaktperson DSAⁱⁿ Michaela Moosmann
T 05574 45801
beratung@amazone.or.at



Information, Bildung & Beruf

Mädchen*hock der offenen Jugendarbeit *Hard*

Derzeit findet der Mädchen*hock im zweiwöchigen Rhythmus statt. Termine findet ihr auf instagram unter oja.hard oder ihr schreibt uns eine Nachricht und wir schicken euch alle Infos zu.

Das Team der OJA Hard freut sich schon auf euch!

Veranstalterin Offene Jugendarbeit Hard
Kontaktperson Fabienne Moosbrugger
Stefanie Rainer
M 0650 86 28 687
jugend@sprengel.at

Offene Jugendarbeit „WAWA“ *Wolfurt*

Für alle Mädchen und junge Frauen von 11 bis 18 Jahren ist der Jugendtreff „WAWA“ Mittwoch Nachmittag geöffnet. Neben dem klassischen Mädchencafé gibt es immer kreative Workshops, regelmäßiges Tanztraining und vieles mehr!

Veranstalterin Marktgemeinde Wolfurt
Offene Jugendarbeit
Kontaktperson Judith Bildstein
M 0699 16 84 00 28
judith.bildstein@wolfurt.at

Seminarangebot mit Expertinnen für Frauen *Bregenz*

In Seminaren, Schulungen und Diskussionsrunden für Frauen erfahren Teilnehmerinnen mehr über ihre Rechte und Freiheiten in Österreich. Loten ihre Möglichkeiten in Bildung und Beruf aus oder können Fragen zu Familie und Gesundheit stellen. Diese Seminare und Schulungen finden laufend statt.

Veranstalterin Österreichischer Integrationsfonds
Kontaktperson Vildan Yildirim
T 05574 43 487-450
vorarlberg@integrationsfonds.at



Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

Deutsch- 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	€ 50,00
Veranstalterin	Stadt Dornbirn
Kontaktpersonen	Mag. ^a [FH] Belinda Schneider T 05572 306-4122 zusammenleben@dornbirn.at

Deutschkurs für Frauen *Lustenau*

Niederschwellige Deutschkurse für Frauen, die in Lustenau wohnen und gerne Deutsch lernen oder ihre Kenntnisse verbessern möchten.

Achtung: Nicht zertifiziert als Integrationskurs!

Kurskosten	€ 60,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktpersonen	Mag. ^a Natalie Weber T 05577 8181-3006 zusammenleben@lustenau.at

Orte der Begegnung

Honigbrot ein Dialog mit Deutsch und Arabisch sprechenden Frauen *Dornbirn*

Die interkulturellen Dialoge ermöglichen uns Frauen, in einen gemeinsamen Austausch zu gehen. In der Haltung des Dialoges begegnen wir uns auf Augenhöhe, mit Respekt und in gegenseitiger Wertschätzung. Wir sprechen über Themen, die uns bewegen.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Veranstalterin	IFS Dornbirn und Caritas
Kontaktpersonen	Gabriele Hörl-Anselmi M 0664 60 88 41 29 gabriele.hoerl-anselmi@ifs.at Miretta Schneider M 0676 88 42 04 016 miretta.schneider@caritas.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs für Frauen *Hohenems*

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. Der Fahrradkurs findet in Altach statt.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Hohenems in Kooperation mit Region amKumma
Kontaktperson	Silvia Wagner M 0664 11 32 065 silvia@wagner.black

Fahrradkurs für Frauen *Lustenau*

In 5 Kurseinheiten können Frauen das Fahrradfahren lernen, durch vielseitige Übungen Sicherheit erlangen, die gültigen Verkehrsregeln kennenlernen und etwas über die Technik des Fahrrades sowie die eigenen Schutzmaßnahmen (Helm, Bekleidung,...) erfahren.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Mag. ^a Natalie Weber T 05577 8181-3006 zusammenleben@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.

Kurs	€ 126,00 (10 x 45 Minuten)
Veranstalterin	Schwimm- & Sportschule AQUARIS
Kontakt	Büro Schwimmschule AQUARIS T 0512 353 820 anmeldung@aquaris.at

Schwimmabende für Frauen, die bereits schwimmen können *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. Die Schwimmabende finden im Hallenbad der MS Rheindorf statt.

Kurskosten	€ 60,00 pro Kurs (6 Einheiten á 80 min)
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0650 39 44 851 info@cge-coaching.at

Mädchen

Mädchen*treff *Dornbirn*

Du suchst Spaß und Unterhaltung? Bist kreativ oder willst einfach nur mit Freund*innen chillen? Der neue Mädchen*treff bietet für alle Mädchen* etwas! Komm vorbei und bring dich ein – DEINE IDEEN sind gefragt!

www.ojad.at/angebot/maedchentreff

Kurskosten	Material
Veranstalterin	Offene Jugendarbeit Dornbirn
Kontaktperson	Hannah Mzik M 0676 83 65 08 67 maedchentreff@ojad.at

Mädchenberatung Amazone, Außenstelle Dornbirn *Dornbirn*

Mädchen*, inter*, nicht-binäre und trans* Personen von 10 bis 25 Jahren können mit Beraterinnen* des Vereins Amazone in Dornbirn in den Räumlichkeiten des ahas, der Fachhochschule, an ihren Lieblingsorten oder bei Messen über Anliegen und Problemstellungen sprechen. www.amazone.or.at/beratung

Veranstalterin	Verein Amazone
Kontaktperson	DSAiN Michaela Moosmann T 05574 45801 beratung@amazone.or.at

Information, Bildung & Beruf

Leben und Arbeiten in Vorarlberg für Frauen aus der Ukraine *Hohenems*

4-teilige Workshopreihe zu folgenden Fragestellungen: Wie viel Geld brauche ich zum Leben? Wie verbinde ich Arbeit und Familie? Was erwartet mich beim AMS? Was sind meine Rechte & Pflichten als Arbeitnehmerin? Weitere Infos auf www.femail.at

Veranstalterin Amt der Stadt Hohenems
in Kooperation mit femail

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

Start 19. November 2022, 8:30 – 11:30 Uhr

Ort Pfarramt St. Karl, Marktstraße 1a,
Hohenems

Frauentreff „Bildung und Begegnung“ *Hohenems*

Impulsvorträge mit Expert:innen.
Alle 6 Wochen am Montag von 14 - 16 Uhr.

Veranstalterin Amt der Stadt Hohenems
in Kooperation mit femail

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

Termin 07. 11. 2022. und 19. 12. 2022
Weitere Termine auf www.femail.at

Ort Pfarramt St. Karl, Marktstraße 1a,
Hohenems

Infoabend auf Türkisch zu Betreuung und Pflege *Lustenau*

Der kostenlose Infoabend bietet grundlegende Auskunft zu Betreuung und Pflege in Lustenau: Angebote des Betreuungsnetzes, Fördermöglichkeiten und Pflegestufen, Entlastung für pflegende Angehörige.

Veranstalterin Marktgemeinde Lustenau

Kontaktpersonen Mag.^a Natalie Weber
T 05577 8181-3006
zusammenleben@lustenau.at

Termin 29. November 2022, 19 Uhr

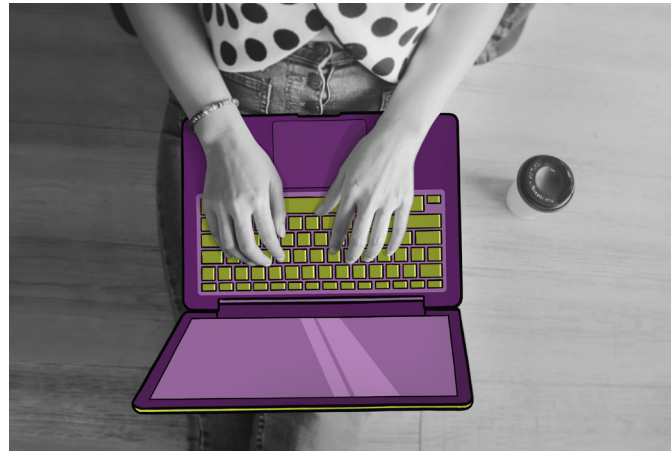
Ort Im Seniorenhaus Schützengarten



Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen *Lustenau*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen 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

Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen *Feldkirch*

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

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktperson	Stefanie Bauer T 05522 304 1287 stefanie.bauer@feldkirch.at



Orte der Begegnung

Caritas Frauencafé *Feldkirch*

Alle 5 bis 6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichen Ländern zum Caritas Frauencafé. Es sprechen Referentinnen zu unterschiedlichen Themen. Dolmetscherinnen sind anwesend. Ort: Naflahus, Reichsstraße 3, Feldkirch.

- Kinder** können teilnehmen
- Veranstalterin** Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
- Kontaktpersonen** Dorothea Manser-Lehner
M 0676 88 42 05 712
dorothea.manser-lehner@caritas.at
Elisabeth Gächter
M 0676 88 42 05 709
elisabeth.gaechter@caritas.at

Frauenfrühstück *Götzis*

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

- Kosten** € 8,00
- Veranstalterin** Marktgemeinde Götzis
Zämma leaba z'Götzis
- Kontaktperson** Barbara Moosbrugger
M 0680 31 26 579

Frauenfrühstück *Rankweil*

Wir laden alle mehrsprachigen Frauen an fünf Samstagen zum Frauenfrühstück mit den Referentinnen Serap Can (türkisch) und Rajaa Keck (arabisch) ein.

- Kinder** Kinderbetreuung bei Bedarf
- Kurs** kostenfrei
- Veranstalterin** Kinder- und Familientreff
Bifang, Rankweil
- Kontaktperson** Mag. (FH) Silvia Seidel
T 05522 45400
kindertreff-bifang6@rw.snv.at



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 Region amKumma in Kooperation mit dem Amt der Stadt Hohenems
Kontaktpersonen Silvia Wagner
M 0664 11 32 065
silvia@wagner.black

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. Der Fahrradkurs findet in Altach statt.

- Kurskosten** € 20,00
Veranstalterin Region amKumma in Kooperation mit dem Amt der Stadt Hohenems
Kontaktpersonen Silvia Wagner
M 0664 11 32 065
silvia@wagner.black

Fahrradkurs für Frauen *Rankweil*

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Frauen, die sich auf dem Fahrrad nicht (mehr) sicher fühlen geeignet. Unter professioneller Anleitung wird das sichere Radfahren geübt und Verkehrsregeln sowie technische Voraussetzungen für das Fahren auf der Straße werden vermittelt.

- Kurskosten** € 20,00
Veranstalterin MITANAND -
Gemeinwesenstelle Rankweil
Kontaktperson Katharina Parziani
T 0664 83 91 420
katharina.parziani@rankweil.at

Information, Bildung & Beruf

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
Kontaktpersonen Cigdem Gökmen-Erden
T 05522 31 002
cigdem.goekmen-erden@femail.at

Leben und Arbeiten in Vorarlberg für Frauen aus Afghanistan *Feldkirch*

4-teilige Workshopreihe zu folgenden Fragestellungen:
Wie viel Geld brauche ich zum Leben?, Wie verbinde ich Arbeit und Familie?, Was erwartet mich beim AMS?, Was sind meine Rechte & Pflichten als Arbeitnehmerin?
Weitere Infos auf www.femail.at

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Kontaktpersonen Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
cigdem.goekmen-erden@femail.at
Start 14.10.2022 von 08:30 – 11:30 Uhr
Ort femail FrauenInformationszentrum,
Marktgasse 6, Feldkirch



Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen

Sexuelle Gesundheit und Körperwissen

Vorarlberg

Einfache Aufklärung mit Bildern und/oder Modellen. Monatszyklus, Verhütung, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Was und wo ist die AIDS-Hilfe? Spezielle Themen können nach Absprache behandelt werden.

Kinder	können teilnehmen
Kosten	nach Absprache
Veranstalterin	AIDS-Hilfe Vorarlberg
Kontaktpersonen	Alexander Groß M 0664 10 12 193 praevention@aidshilfe-vorarlberg.at Angela Knill T 05574 465 26 contact@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 31002 info@femil.at

Mein Durchblick im Bildungs-Dschungel

Vorarlberg

Informationen über das österreichische Bildungssystem, zu Berufen, Aus- und Weiterbildung und dem Arbeitsmarkt. Kennenlernen eigener Interessen und Stärken. Unterstützung bei der Bewerbung. Von einer erfahrenen Bildungs- und Berufsberaterin moderierter Workshop mit individuellen Fragemöglichkeiten über eineinhalb bis zwei Stunden.

Veranstalterin	BIFO – Beratung für Bildung und Beruf
Kontakt	BIFO T 05572 31717 info@bifo.at



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.

Bleiben Sie laufend informiert.

Newsletteranmeldung: www.femail.at/newsletter