

2010/2011

FRAUEN

Bildungskalender



Vorarlberg

Frauen

INHALT

	ANGEBOTE FÜR FRAUEN
7	BERUFSBEZOGENE WEITERBILDUNG
17	COMPUTERANWENDUNGEN/NEUE MEDIEN
29	KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHKEIT
37	IDENTITÄT UND FRAUENROLLE
53	GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN
81	KULTUR
87	GENDERANGEBOTE
99	ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN
111	INFORMATION/BERATUNG/BROSCHÜREN
125	KALENDARIUM
132	ADRESSEN



VORWORT

FRAUENBILDUNGSKALENDER 2010/2011

Der neue Frauenbildungskalender liegt vor!
Dieser Kalender ist zu einer wichtigen
Informationsbroschüre für Frauen geworden.

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung, die ARGE Erwachsenenbildung und Frauenorganisationen haben wieder gemeinsam den Frauenbildungskalender herausgegeben. Wir freuen uns, auch im heurigen Jahr ein vielfältiges Angebot der Erwachsenenbildungseinrichtungen und der Frauen- und Mädchenorganisationen zum Thema Frauenbildung für Vorarlbergerinnen präsentieren zu können.

Dieser nun vorliegende Frauenbildungskalender bietet eine sehr gute Möglichkeit, die zahlreichen Bildungsangebote für Frauen gebündelt und übersichtlich darzustellen. Damit ist der Bildungskalender eine ausgezeichnete Orientierungshilfe für Frauen, die auf der Suche nach Weiter- und Fortbildung sind. Wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist!

Dr. Herbert Sausgruber, Landeshauptmann
Dr.ⁱⁿ Greti Schmid, Landesrätin



VORWORT

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung, die ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung und Frauen- und Mädcheneinrichtungen haben für 2010/2011 gemeinsam den überaus gut nachgefragten Frauenbildungskalender zusammengestellt.

Im Gegensatz zu früheren Zeiten, als das Lernen mit der Berufsausbildung meist abgeschlossen war, ist heute „lebenslanges Lernen“ unumgänglich. Im Frauenbildungskalender finden Sie neben berufsbezogenen Bildungsmöglichkeiten auch allgemeine Bildungsangebote, die besonders die Bereiche Kreativität, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung betreffen. Auch Kurse, Seminare und Vorträge zu den Themen Frauenrolle und Frauenidentität werden angeboten.

Die Broschüre beinhaltet eine riesige Fülle von über 80 Angeboten für Frauen und Mädchen sowie Angebote zu Gender Mainstreaming für Frauen und Männer. Gut bewährt haben sich die Informationen zur Beratung von Frauen und Mädchen und die Auflistung der zahlreichen Informationsbroschüren.

Durch die vielen zusammengefassten Bildungsangebote möchten wir Ihnen die Freude am Kennenlernen neuer Themen, am Erlernen neuer Fähigkeiten, am Ausweiten von Kenntnissen, an der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und am Zusammensein und Austausch mit anderen Frauen näherbringen.

Wir hoffen, mit dem vorliegenden Angebot die Lust und Freude am Lernen und Weiterbildung zu wecken.

Mag.ª Monika Lindermayr, Frauenreferat der
Vorarlberger Landesregierung
Mag. Wolfgang Türtscher, Vorsitzender der ARGE
Vorarlberger Erwachsenenbildung



Berufsbezogene Weiterbildung

AKADEMIE FÜR KLEINSTUNTERNEHMERINNEN

TEILNEHMERINNEN

Sie sind seit Kurzem Unternehmerin oder haben eine „zündende“ Idee und spielen mit dem Gedanken, sich in nächster Zeit selbstständig zu machen?

INHALTE

Die WIFI Akademie für Kleinstunternehmerinnen in Kooperation mit „Frau in der Wirtschaft“ vermittelt Ihnen kompakt die wichtigsten Strategien professioneller Unternehmensführung.

- betriebswirtschaftliches Wissen: der Businessplan
- Marketingstrategie und Marketingmaßnahmen für ein kleines Budget
- Kooperation und Networking
- Verkauf, Zeit- und Selbstmanagement

Neben theoretischen Inputs wird großer Wert auf die Anwendung im Alltag gelegt. Praktische Beispiele werden in Gruppencoachings besprochen.

KURSLEITERIN Mag.^a Alexandra Abbrederis,
selbstständige PR-Beraterin

TERMINE Donnerstag, 30. September bis Donnerstag,
9. Dezember 2010

Termine lt. Stundenplan

ORT WIFI Dornbirn

KOSTEN € 590,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Heike Wiedenhofer

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-473 **F** 05572/3894-171

wiedenhofer.heike@vlbg.wifi.at

www.wifi.at/vlbg

KURSNR. 28823.26

FIT FÜR DEN JOB

TEILNEHMERINNEN

Orientierungshilfe für Um- und Wiedereinsteigerinnen

- Frauen, die einen Neuanfang im Berufsleben wagen oder einen Wiedereinstieg planen.
- Frauen, die ihre Zukunft gezielt planen und nichts dem Zufall überlassen möchten.
- Frauen, die ihre Erfüllung im Job suchen und sich optimal positionieren möchten.
- Frauen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.

INHALTE

ZIELE

- Sie strahlen im Beruf Professionalität und Glaubwürdigkeit aus.
- Sie treten sicher und kompetent auf – Ihre Leistungen und Ihre Werte werden anerkannt.
- Sie wirken mit persönlichem Charisma auf andere positiv.
- Sie können einen „Fahrplan“ für Ihre Karriere erstellen.

INHALT

- Öffnen der Akte Ich
Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit, Potenzialanalyse, Selbstwertschätzung, Wertekatalog erkennen, Kompetenz-Checkliste, Grundvoraussetzungen der Selbstverwirklichung
- Kommunikation und Sprache
Kommunikationsinstrumente und -techniken, Umgang mit Feedback, „nein sagen“ lernen, gezielte Fragen stellen, Umgang mit Konflikten
- Zukunft und Planung
die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten, richtige Zieldefinition, Prioritäten und Zeitplanung, bewährte Merktechniken
- Image-Bilanz
Selbstmanagement und Selbstmarketing, soziale Kompetenz, Präsentationstechniken, Selbstcoaching, Entspannungstechniken, Körpersprache und Tipps zur idealen Umsetzung des „persönlichen Kompetenzpaketes“

KURSLEITERIN Brigitte Grabner, Wirtschaftstrainerin
TERMINE von Mittwoch, 13. bis Freitag, 15. Oktober 2010
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
ORT WIFI Dornbirn
KOSTEN € 435,00 EUR

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Sarah Mautner

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-171

mautner.sarah@vlbg.wifi.at

www.wifi.at/vlbg

KURSNR. 10831.26

GEWALT GEGEN FRAUEN UND DIE AUSWIRKUNGEN AUF SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Eine Kooperation der Fachstelle Frauengesundheit FEMAIL und dem Hebammengremium Vorarlberg.

TEILNEHMERINNEN

Hebammen, Beraterinnen von Gewaltschutzeinrichtungen, Familienberatungsstellen und frauenspezifischen Beratungseinrichtungen.

(die Teilnehmerinnenzahl ist auf 20 Personen beschränkt)

INHALTE

Ziel der Fortbildung ist es, die Auswirkungen von Gewalt auf die Schwangerschaft und Geburt aufzuzeigen, konkrete Handlungsansätze zu vermitteln, um Retraumatisierungen zu vermeiden und betroffene Frauen adäquat unterstützen zu können.

Inhalte der Fortbildung:

Hintergründe zu Gewalt an Frauen

Auswirkungen körperlicher und sexueller Gewalt auf Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Erkennen von Gewalt

Ansprechen von Gewalt: Gesprächssetting, Gesprächsführung

Handlungsansätze für Hebammen zur Unterstützung von Frauen

Potenzielle Auslöser für Retraumatisierung in der Schwangerenbegleitung und Geburtshilfe

Wichtige Anlaufstellen für betroffene Frauen

Methoden:

Die Fortbildung wird in Form eines Seminars angeboten. Unterstützende Lernmethoden sind Film, Vortrag, Diskussion, Rollenspiel

KURSLEITERIN MSc Renate Mitterhuber, akadem.
Lehrhebamme/freiberufliche Hebamme, internationale
Stillberaterin IBCLC, Trauerbegleiterin/Psychotherapeutin
TERMINE Dienstag, 16. und Mittwoch, 17. November
2010, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN € 65,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vbg,
Mag.^a Sabine Kessler, Geschäftsführerin
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch
T 05522/3100 **F** 05522/31002-33
sabine.kessler@femail.at
www.femail.at

FIT – AKTIONSTAG FRAUEN IN TECHNISCHE ZUKUNFTSBERUFE AN DER FH VORARLBERG

TEILNEHMERINNEN

Schülerinnen allgemein- und berufsbildender höherer Schulen

INHALTE

FIT heißt „Frauen in die Technik“ und ist ein österreichweites Projekt zur Studieninformation und Berufsorientierung von Schülerinnen der 7. und 8. Klasse AHS, 4. und 5. Jahrgang BHS.

Die FIT-Tage an der FH Vorarlberg bieten den Schülerinnen ein „Kennenlernen der technischen Studiengänge“ am Campus der FH Vorarlberg mit Studiengangspräsentationen und Einblicke in die Studiengänge.

- Informatik – Software and Information Engineering:
Prof.ⁱⁿ (FH) Dipl.-Ing.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Regine Bolter,
Studiengangsleiterin und Vizerektorin Lehre
- Mechatronik, DI Dr. Johannes Steinschaden,
Studiengangsleiter

KURSLEITERIN Prof.ⁱⁿ (FH) Dipl.-Ing.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Regine Bolter,
Studiengangsleiterin und Vizerektorin Lehre

TERMINE Donnerstag, 10. Februar 2011

ORT FH Vorarlberg, Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn

KOSTEN keine

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

FH Vorarlberg

Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn

T 05572/792-2110 **F** 05572/792-9500

info@fhv.at

www.fhv.at

„Frauen in technische Zukunftsberufe“ ist eine Initiative des Landes Vorarlberg und des Landesschulrates (in Zusammenarbeit mit: BIFO, FH Vorarlberg und V.E.M. Vorarlberger Elektro-und Metallindustrie) für Schülerinnen der 8./9. und der 11./12. Schulstufe.

SPURENWECHSELKURS

TEILNEHMERINNEN

Der Spurenwechselkurs richtet sich an Frauen, die mit den in der Familienarbeit erworbenen Fähigkeiten etwas Neues anfangen wollen und/oder den Wunsch mitbringen, neue Möglichkeiten für sich zu entdecken. Es werden verschiedene konkrete Möglichkeiten zur weiteren Lebensgestaltung aufgezeigt.

ZIEL

In vertrauter Atmosphäre stehen Frauen mit ihren Wünschen, Bedürfnissen und Erfahrungen im Mittelpunkt, zusätzlich sollen Wissensvermittlung und Information den Handlungsraum der Frauen erweitern. Es sollen verschiedene konkrete Möglichkeiten zur weiteren Lebensgestaltung aufgezeigt werden. Dies geschieht durch Erfahrungsaustausch, Wissensvermittlung und Selbsterfahrung. Der Lehrgang wird in verschiedenen Modulen angeboten.

INHALTE

- Psychologie
- Kreativität
- Pädagogik
- Bildnerische, musische Gestaltung
- Kommunikation
- Bewegung und Tanz
- Sprache
- Rechtslehre
- Gesundheit
- Politische Bildung

PROJEKTLEITERIN Mag.^a Ursula Krämer, Friedrichshafen
TERMIN Informationsabend am Dienstag, 21. September 2010, um 19:30 Uhr im Vorderlandhus in Röthis
Erster Kurstag: Mittwoch, 4. Oktober 2010
Dauer des Kurses 19 Wochen mit je drei Vormittagen.
Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr (an schulfreien Tagen kein Kurs!)
ORT Röthis „Vorderlandhus“
KOSTEN € 182,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
T 05574/511-24136 **F** 05574/511-24136
frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen

POLITIKLEHRGANG FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

Frauen, die in Institutionen, Kammern, Parteien, öffentlichen Gremien, Organisationen, Vereinen oder Initiativgruppen aktiv sind oder sich künftig engagieren wollen.

INHALTE

Der Politiklehrgang will Frauen befähigen und ermutigen, ihre Anliegen und Potentiale in politischen Gremien und in der Öffentlichkeit einzubringen. Sie werden über den politischen Alltag informiert und lernen politisches Grundwissen und Grundregeln kennen.

Der Lehrgang wird in verschiedenen Modulen angeboten.

- Standortbestimmung
- Rhetorik und Argumentation
- Einführung in politische Strukturen
- Konfliktmanagement
- PR- und Medientraining

TERMIN Frühjahr 2011 auf Anfrage

ORT Oberland

KOSTEN € 255,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz

T 05574/511-24136 **F** 05574/511-24136

frauen@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/frauen

Stabsstelle für Chancengleichheit der Regierung
Äulestrasse 51, FL 9490 Vaduz

info@scg.llv.li www.3laenderfrauen.org





Computeranwendungen Neue Medien

PC-ORIENTIERUNG I FÜR FRAUEN – VORMITTAGSKURS

INHALTE

Der PC – ein Geheimnis mit sieben Siegeln?

Sie hatten bisher nie bzw. kaum etwas mit einem PC zu tun? Haben aber keine Lust dicke Bücher zu wälzen?

Sie möchten einen raschen Einblick in die Welt des Computers?

Sie wollten schon lange E-Mails empfangen und selber welche versenden?

Sie möchten Ihre Informationen selbst im Internet finden?

Sie wollten schon lange wissen, wie man Einladungen, oder einen Brief mit dem Computer fertigt?

Mit einfachen Übungen wird ein Grundverständnis für die Zusammenhänge mit dem Arbeiten am Computer erarbeitet.

KURSLEITERIN Leslie Himmen

TERMINE Montag, 13. September 2010 von 8:15 bis 11:00 Uhr – jeweils vier Vormittage (montags und mittwochs) à 3 Unterrichtsstunden

Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2011 statt – Termin auf Anfrage.

ORT VHS Götzis, EDV-Raum, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis

KOSTEN € 100,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Götzis

VWP-Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 40030

PC-WELT FÜR FRAUEN – WORD-AUFBAUKURS

TEILNEHMERINNEN

Sie wollen Ihre Word-Kenntnisse vertiefen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

INHALTE

Sie lernen das Erstellen und Gestalten von Einladungskarten, (Format-)Vorlagen, Inhaltsverzeichnissen, Formularen, sowie das Importieren von Daten aus anderen Anwendungen. Wünsche der Teilnehmerinnen werden gerne berücksichtigt. WORD-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

KURSLEITERIN DPäd. Anja Bauernfeind

TERMINE Montag, 20. September 2010, um 17:40 Uhr
– 4 Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei der Bücherei

KOSTEN € 58,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9, 6900 Bregenz

T 05574/525240 **F** 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 41058

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

EDV-SPEZIALKURS FÜR DEN WIEDEREINSTIEG IN DIE BERUFSWELT – GRUNDKURS

INHALTE

ZIEL

Wiederauffrischung/ Ergänzung Ihrer PC Kenntnisse.
In diesem EDV Spezialkurs erlernen Sie die einfache
Handhabung der gängigen Officeprogramme, die im
Büroalltag notwendig sind.

KURSinHALT

Windows

Einführung in Word

Einführung in Excel

Einführung ins Internet

Einführung in Outlook

KURSLEITERIN Leslie Himmen

TERMINE Dienstag, 21. September 2010

von 8:15 bis 11:35 Uhr

Folgetermine:

Donnerstag, 23. September,

Dienstag, 28. September,

Donnerstag, 30. September,

Dienstag, 5. Oktober,

Donnerstag, 7. Donnerstag,

Dienstag, 12. Oktober,

Donnerstag, 14. Oktober,

Dienstag, 19. Oktober,

Mittwoch, 20. Oktober,

Dienstag, 2. November und

Donnerstag, 4. November 2010.

Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2011 statt –
Termin auf Anfrage.

ORT VHS Götzis, EDV-Raum,
Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis

KOSTEN € 330,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Vokshochschule Götzis

VWP-Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 40001

PC-WELT FÜR FRAUEN – GRUNDLAGEN, TEXTVERARBEIT- UNG, INTERNET, E-MAIL

TEILNEHMERINNEN

Sie möchten sich auf einen Wiedereinstieg gut vorbereiten oder sind einfach interessiert, sich mit der EDV-Welt vertraut zu machen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

INHALTE

Sie lernen den Umgang mit dem Computer, mit dem Textverarbeitungsprogramm WORD, im Internet zu suchen und sich dort zu bewegen, sowie die Handhabung von elektronischen Nachrichten (E-Mails).

Entspricht den Modulen 2, 3 und 7 des Europäischen Computer-Führerscheins (ECDL).

Maschinschreib-Kenntnisse sind von Vorteil!

KURSLEITERIN Ulrike Steif

TERMINE Montag, 20. September 2010, um 17:40 Uhr –
10 Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei der Bücherei

KOSTEN € 111,00 EUR + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 41057

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9, 6900 Bregenz

T 05574/525240 **F** 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung

COMPUTER GRUNDKENNTNISSE FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

8 bis 12 Frauen

INHALTE

In ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in Windows, unternehmen erste Schritte in der Textverarbeitung und erhalten einen ersten Einblick in verschiedene Programme des Windows-Office-Paketes.

KURSLEITERIN FL Ingrid Jäger

TERMINE Mittwoch, 29. September 2010, ab 18:00 Uhr – vier Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Mittelschule Herrenried, Konrad-Renn-Straße in Hohenems

KOSTEN € 59,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

EXCEL 2007 FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

8 bis 12 Frauen

INHALTE

Dieser Kurs ist für all jene Frauen gedacht, die Listen erstellen oder mit Zahlen arbeiten und diese auch in Form von Grafiken und Diagrammen darstellen möchten. Sie erwerben allgemeine Kenntnisse in der Tabellenkalkulation und können grundlegende Aufgaben wie das Erstellen, Formatieren und Drucken einer Tabelle ausführen. Keine Vorkenntnisse oder Formelkenntnisse nötig.

KURSLEITERIN DIⁱⁿ Erni Verhounig

TERMINE Donnerstag, 7. Oktober 2010 ab 19:30 Uhr –
3 Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum,
Hohenems

KOSTEN € 44,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung

PC-WELT FÜR FRAUEN – EXCEL-GRUNDKURS

TEILNEHMERINNEN

Frauen mit PC-Grundkenntnissen

INHALTE

Auch im privaten Bereich gibt es unzählige Anwendungen, die durch EXCEL erleichtert werden; denken Sie beispielsweise an die Berechnung von Zu- und Abschlägen (Mieterhöhung, Preisnachlässe ua.), die Erstellung Ihres Haushaltsbuches (Einnahmen-Ausgaben-Rechnung) oder die Kassa-Gebahrung eines Vereines – dies alles in elektronischer Form! Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier- und Filterfunktionen sowie Tabellen ausgewertet und in Diagrammen graphisch dargestellt werden.

Entspricht Modul 4 des Europäischen Computer-Führerscheines (ECDL).

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!

KURSLEITERIN DPäd. Anja Bauernfeind

TERMINE Dienstag, 19. Oktober 2010, um 17:40 Uhr –
4 Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei Bücherei

KOSTEN € 58,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9, 6900 Bregenz

T 05574/525240 **F** 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 41059

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung

INTERNET FÜR FRAUEN – ANFÄNGERINNEN UND LEICHTFORTGESCHRITTENE

TEILNEHMERINNEN

8 bis 12 Frauen

INHALTE

Die weite und wunderbare Welt des Internets tut sich auf für Sie. E-Mails senden und empfangen, Anlagen, Fotos verschicken, Suchen im Internet und vieles mehr lernen Sie in diesem Kurs. Voraussetzung sind minimale Computer-Grundkenntnisse.

KURSLEITERIN Dipl.Päd.ⁱⁿ Tanja Maier

TERMINE Donnerstag, 4. November 2010, jeweils ab 18:00 Uhr – 4 Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT HTL Dornbirn, Höchsterstraße 73, Dornbirn

KOSTEN € 59,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

PC-WELT FÜR FRAUEN – PRÄSENTIEREN MIT POWER-POINT

TEILNEHMERINNEN

Frauen mit PC-Grundkenntnissen

INHALTE

Vorträge, die von einer Powerpoint-Präsentation begleitet werden, sind interessanter und überzeugender als Reden ohne bildliche Unterstützung. Sie wollten schon lange Ihre PP-Präsentation selbst gestalten? In diesem Kurs lernen Sie, wie Präsentationen aufgebaut und gestaltet werden (Hintergrund, Übergangseffekte, Einbinden von Daten aus anderen Anwendungen, ...).

KURSLEITERIN DPäd. Anja Bauernfeind

TERMINE Dienstag, 23. November 2010, um 17:40 Uhr –
2 Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Hauptschule Wolfurt, Eingang bei der Bücherei

KOSTEN € 35,00 + Kursunterlagen

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9, 6900 Bregenz

T 05574/525240 **F** 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 41060

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung

PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN VORMITTAGSKURS

INHALTE

Sie möchten die Grundlagen der Textformatierung (Sonderzeichen, Listen, Tabulatoren und Tabellen) kennen lernen?

Sie gestalten ihr eigenes Briefpapier als Dokumentvorlage. Dabei lernen Sie das Einbetten von Grafiken & Co, sowie Kopf- und Fußzeilen. Erste Übungen in Excel (Tabellenkalkulationsprogramm).

Voraussetzung: PC Orientierung I bzw. PC-Grundkenntnisse.

KURSLEITERIN Leslie Himmen

TERMINE Montag, 29. November 2010 von 8:15 bis 11:00 Uhr – jeweils fünf Vormittage à 3

Unterrichtsstunden

Folgetermine:

Mittwoch, 1. Dezember 2010,

Montag, 6. Dezember 2010,

Montag, 13. Dezember 2010 und

Mittwoch, 15. Dezember 2010.

Dieser Kurs findet auch im Frühjahr 2011 statt -Termin auf Anfrage.

ORT VHS Götzis, EDV-Raum, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis

KOSTEN € 122,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Götzis

VWP Götzis

T 05523/55152 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 40035

PC-GRUNKURS FÜR FRAUEN 1 MIT OFFICE 2007

TEILNEHMERINNEN

Hier haben Sie die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre den Umgang mit PC, Tastatur und Maus zu erlernen und zu üben.

INHALTE

Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse in Windows und Word (Textverarbeitung). Außerdem schnupern wir ein wenig im Internet.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

KURSLEITERIN Mag.^a Barbara Pfister-Mayr

TERMINE Donnerstag, 2. Dezember 2010, Montag, 6. Dezember 2010, Donnerstag, 9. Dezember 2010, Montag, 13. Dezember 2010 und Donnerstag, 16. Dezember 2010 jeweils um 19:00 Uhr –
5 Abende à 2,5 Unterrichtseinheiten

ORT Tourismusschulen Bludenz

KOSTEN € 80,00 EUR (inkl. Skriptum)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz

Zürcherstr. 48, 6700 Bludenz

T 05552/ 65205 **F** 05552/ 65233

info@vhs-bludenz.at

www.vhs-bludenz.at

KURSNR. 4002



Kommunikation und Persönlichkeit

SCHREIBWERKSTATT

TEILNEHMERINNEN

„Schreibfreudige Frauen“

INHALTE

„Manchmal möchte ich mit der Hand nach meinem Herzen greifen ...“

(Annemarie Schwarzenbach)

Kreatives Schreiben hat seine Wurzeln im amerikanischen Creative Writing. Es ist mehr als eine Methode. Kreatives Schreiben legt Spuren in die Poesie des eigenen Lebens; es ist ein Mittel, mit sich und der Welt persönlich, direkt und sinnlich in einen schriftlichen Diskurs zu treten. Frauen entdecken und entfalten ihre schöpferischen Ressourcen.

KURSLEITERIN Schreibpädagogin Evelyn Brandt MA

TERMINE Freitag, 22. Oktober 2010, Dienstag, 16. November, Donnerstag, 9. Dezember, 2010, Freitag, 21. Jänner 2011, Freitag, 25. Februar 2011 und Mittwoch, 23. März 2011 – Beginn jeweils 19:00 Uhr

ORT Rankweil, Schlosserhus, Dr. Grißstr. 5

KOSTEN € 120,00 EUR (für alle sechs Module)

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Schlosserhus – VHS Rankweil

Dr. Grißstr. 5, 6830 Rankweil

T 05522/46562 **F** 05522/47919

info@schlosserhus.at

www.schlosserhus.at

KURSNR. 210 R 100

BAHN FREI FÜR KLARTEXT

INHALTE

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Ich bin nicht verantwortlich dafür, wie eine andere Person meine Worte hört und deutet, wohl aber für das, was ich sage und wie ich es sage. Aufrichtig und frei von Scheinen wollen, zeigen die vier Wegweiser 'Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte' einen möglichen Pfad sich gewaltfrei mitzuteilen, Verbindung mit sich selbst und anderen zu finden sowie ins Handeln zu kommen. Wanderungen auf diesem meist abenteuerlichen Pfad und die Wegweiser an ihm entlang stehen heute im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit.

KURSLEITERIN Mag.^a Ingrid Bösch
TERMINE Samstag, 6. November 2010
von 9:00 bis 16:30 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast
KOSTEN Kursbeitrag: € 32,00/Person
Alleinerziehende: € 16,00/Person

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
T 05522/74139 **F** 05522/74139-8
efz@kath-kirche-vorarlberg
www.efz.at

RHETORIK FÜR DIE FRAU

TEILNEHMERINNEN

Wie Frauen sicher und souverän das Wort ergreifen. 78% der Frauen scheuen sich, vor einer Gruppe zu sprechen, mehr als die Hälfte fühlen sich bei öffentlichen Auftritten nicht wohl. Und 69% der Frauen wollen diese Probleme lösen. Für sie wird dieses Seminar angeboten! Im Mittelpunkt zu stehen und eine Rede zu halten oder das Wort zu ergreifen ist für viele Frauen nicht angenehm. Je größer die Gruppe, desto größer ist die Aufregung. Dieses Seminar geht auf die frauenspezifischen Probleme ein und bietet die Möglichkeit, in einer fördernden und unterstützenden Lernatmosphäre auf spezifisch weibliche Ängste und Befürchtungen beim „Das-Wort-Ergreifen“ einzugehen.

INHALTE

- Wirkung von Sprache und Körper
- weibliches und männliches Redeverhalten
- weibliches Verstummen – Nichtbeachtung von Redebeiträgen
- Überwindung spezifisch weiblicher Redeblockaden
- Redevorbereitung – Aufbau – Struktur – Vortrag einer Rede
- spontane Rede – Überzeugungsrede – Beratungsrede – Lobrede
- bildhafte Sprache – Inspiration durch Vorstellungskraft
- Motivations- und Erinnerungshilfen
- körperliches, seelisches Wohlbefinden – Stressabbau
- Vorbereitung und Gestaltung von Vorstellungsgesprächen

KURSLEITERIN Charlotte Freund, Dipl. Päd.

TERMINE Termin Herbst

Donnerstag, 25. und Freitag, 26. November 2010
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT WIFI Dornbirn

KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Sarah Mautner

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-171

mautner.sarah@vlbg.wifi.at

www.wifi.at/vlbg

KURSNR. 10830.26

AUS SCHREIBFRUST WIRD SCHREIBLUST

TEILNEHMERINNEN

„Schreibfreudige Frauen“

INHALTE

Die Sprache verliert beim Schreiben oft ihre Kraft. Den Formulierungen fehlt das Lebendige des gesprochenen Wortes. Sie lassen dann das Schreiben lieber sein.

Dank kreativer Methoden können Sie an diesem Wochenende einen neuen, direkten Zugang zum Schreiben finden, einen schöpferischen Umgang mit der Sprache lernen und ihren eigenen Stil entwickeln. In einem Klima gegenseitiger Anregung und Ermutigung wächst Spass und Freude am Schreiben. Nutzen Sie die Anregungen, um eine Form der Selbsttherapie zu entdecken, um Schreibblockaden zu lösen, sich an Gedichte und Geschichten zu wagen oder um Hilfe zu erhalten bei der täglichen Schreibarbeit. Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind willkommen.

KURSLEITERIN Margareta Keller ist selbst begeisterte Schreiberin. Als Psychologin in eigener Praxis in St. Gallen vermittelt sie psychologisches Wissen mit kreativen Methoden.

TERMINE Freitag, 11. Februar 2011, ab 19:30 Uhr bis Sonntag 13. Februar 2010, 13:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag € 85,00 plus Vollpension

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung.

SCHLUSS MIT ÄRGERN

TEILNEHMERINNEN

Ein Seminar für alle, die sich oft und für die, die sich manchmal ärgern. Ärger ist ein Energiefresser. Sie lernen die Intensität, die Dauer und die Häufigkeit der „Ärgersituationen“ erheblich zu reduzieren. Sie lernen auf „negative“ Wahrnehmungen „positiv“ zu reagieren. Das bedeutet weniger Stresshormone und schnellere Erholung des Immunsystems. Jede Verbesserung lohnt sich.

INHALTE

ZIELE

- Sie ärgern sich künftig kürzer, weniger intensiv und seltener.
- Sie lernen ärgerliche Situationen und Gefühle souverän und effektiv zu gestalten.
- Sie haben mehr Energie und Kraft für die wirklich wichtigen Aufgaben und Entscheidungen.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Fallstricke des Lebens
- denken oder fühlen
- optimistisch / pessimistisch denken
- Was wir an anderen nicht ausstehen können!
- Entspannung in vier Schritten
- Humorfähigkeit stärken
- aktiv zuhören
- Herausforderung: verzeihen

METHODEN

Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen, Feedback

KURSLEITERIN Charlotte Freund, Dipl. Päd., Kommunikationstrainerin

TERMINE Donnerstag, 24. und Freitag, 25. März 2011
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT WIFI Dornbirn

KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Sarah Mautner

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-171

mautner.sarah@vlbg.wifi.at

www.wifi.at/vlb

KURSNR. 10929.26

SELBSTVERTRAUEN – SICHERHEIT – SELBSTBEWUSSTSEIN

TEILNEHMERINNEN

Ein Coaching-Seminar für Frauen

Erreichen Sie im Leben das, was Sie wirklich wollen!

- Frauen, die im privaten wie im beruflichen Umfeld sicherer werden möchten.
- Frauen, die ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr Glück in der Selbstverwirklichung finden wollen.
- Frauen, die zeigen wollen, was in ihnen steckt und was ihnen wichtig ist.

INHALTE

ZIELE

- Sie aktivieren Ihre Ressourcen und erfahren, wie Sie mehr Selbstbestimmung in Ihr Leben bringen.
- Sie können sich besser durchsetzen und wirken selbstsicherer.
- Sie finden heraus, welche Potenziale in Ihnen schlummern und wie wunderbar es ist, durch mehr Selbstvertrauen und selbstbewusstes Handeln nach Ihren eigenen Werten leben zu können.

INHALT

- die Zusammenstellung des persönlichen Kompetenzpaketes
- Selbstwirksamkeit und Selbstwert
- die Vor- und Nachteile der eigenen Komfort-Stress-Panikzonen
- Kommunikation als Schlüsselfaktor für Lebensqualität
- Erfolg durch professionelle Zieldefinition
- der Umgang mit „Kopfbewohnern“
- Wie Sie sich in schlechten Zeiten motivieren
- Selbstcoaching – Tipps und Mentalübung

KURSLEITERIN Brigitte Grabner, Wirtschaftstrainerin

TERMINE Donnerstag, 7. und Freitag, 8. April 2011
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT WIFI Dornbirn

KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Sarah Mautner

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-171

mautner.sarah@vlbg.wifi.at

www.wifi.at/vlb

KURSNR. 10928.26

RHETORIK FÜR DIE FRAU

TEILNEHMERINNEN

Wie Frauen sicher und souverän das Wort ergreifen
78% der Frauen scheuen sich, vor einer Gruppe zu sprechen, mehr als die Hälfte fühlen sich bei öffentlichen Auftritten nicht wohl. Und 69% der Frauen wollen diese Probleme lösen. Für sie wird dieses Seminar angeboten!

Im Mittelpunkt zu stehen und eine Rede zu halten oder das Wort zu ergreifen ist für viele Frauen nicht angenehm. Je größer die Gruppe, desto größer ist die Aufregung. Dieses Seminar geht auf die frauenspezifischen Probleme ein und bietet die Möglichkeit, in einer fördernden und unterstützenden Lernatmosphäre auf spezifisch weibliche Ängste und Befürchtungen beim „Das-Wort-Ergreifen“ einzugehen.

INHALTE

- Wirkung von Sprache und Körper
- weibliches und männliches Redeverhalten
- weibliches Verstummen – Nichtbeachtung von Redebeiträgen
- Überwindung spezifisch weiblicher Redeblockaden
- Redevorbereitung – Aufbau – Struktur – Vortrag einer Rede
- spontane Rede – Überzeugungsrede – Beratungsrede – Lobrede
- bildhafte Sprache – Inspiration durch Vorstellungskraft
- Motivations- und Erinnerungshilfen
- körperliches, seelisches Wohlbefinden – Stressabbau
- Vorbereitung und Gestaltung von Vorstellungsgesprächen

KURSLEITERIN Charlotte Freund, Dipl. Päd.

TERMINE Termin Sommer

Donnerstag, 19. und Freitag, 20. August 2010
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT WIFI Dornbirn

KOSTEN € 285,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Sarah Mautner

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/3894-459 **F** 05572/3894-171

mautner.sarah@vlbg.wifi.at

www.wifi.at/vlbg

KURSNR. 10836.26



Identität und Frauenrolle

FRAUENSALON VORARLBERG. HERAUSFORDERUNGEN DES 21. JAHRHUNDERTS: VIELFALT – ROLLENBILDER – LEBENSWELTEN

INHALTE

Wir Frauen bewegen uns heute in verschiedensten Lebenswelten. Wir haben die Wahl zwischen einer Vielfalt an Lebensentwürfen. Rollenbilder sind im Wandel. Die Freiheit, das passende Lebensmodell zu wählen, ist ein großer Wert, den unsere Mütter- und Großmüttergeneration für uns erkämpft hat. Wir haben viel erreicht, aber um welchen Preis? Vor welchen großen Herausforderungen stehen Frauen heute? Welche Visionen und Perspektiven entwickeln wir für die Zukunft?

Zu Gast sind:

Dr.ⁱⁿ Edit Schlaffer (Sozialwissenschaftlerin, Vorsitzende „Frauen ohne Grenzen“, Wien) hält ein Impulsreferat.

Am Podium diskutieren:

Mag.^a Sabine Kessler (Leiterin FEMAIL), Mag.^a Michaela Wagner (Geschäftsführerin Industriellenvereinigung), Mag.^a Agnes Breuer (Familienfrau), Fatma Keskin (Obfrau muslim. Frauenverein Mimosa), Mag.^a Evelyn Fink-Mennel MAS (Musikerin)
Moderation: Dr.ⁱⁿ Petra Steinmair-Pösel und Dipl.-Psych.ⁱⁿ Edith Burger

TERMINE Mittwoch, 6. Oktober 2010 ab 19:00 Uhr
ORT Bildungshaus St. Arbogast, Götzis
KOSTEN € 10,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenplattform Vorarlberg – eine Kooperation von Bildungshaus St. Arbogast, Bildungshaus Batschuns, Ehe- und Familienzentrum, Frauenreferat der Kath. Kirche Vorarlberg, Frauen in der Kirche, Kath. Frauenbewegung, Kath. Bildungswerk
Montfortstraße 88, 6840 Götzis
T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32
arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

Identität und
Frauenrolle

DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNG

TEILNEHMERINNEN

Kennen Sie auch Situationen, in denen Sie spürten, sich verteidigen zu müssen?

INHALTE

Unser Defendo-Kurs bietet die Möglichkeit zu lernen, wie wir Frauen uns mit einfachen und wirkungsvollen Abwehr- und Befreiungsgriffen SELBST verteidigen können. Diese Technik, die mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt wird, ist für alle Frauen schnell und leicht erlernbar, unabhängig von Alter, Sportlichkeit und Figur.

KURSLEITERIN Carla Giesinger

TERMINE jeweils Donnerstag, 7. und 14. Oktober 2010, von 20:00 bis 21:40 Uhr

ORT Kultursaal VS Markt, St. Petergassele 2, 6830 Rankweil

KOSTEN € 32,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Schlosserhus – VHS Rankweil
Dr. Grißstr. 5, 6830 Rankweil
T 05522/46562 **F** 05522/47919
info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at

KURSNR. 210 R 737

AUF SICH ACHTEN UND BALANCE FINDEN

TEILNEHMERINNEN

Der Kurs ist auf zehn bis zwölf Frauen begrenzt

INHALTE

Frauen sind einer Vielzahl von Anforderungen ausgesetzt. Oftmals legen sich Frauen selbst die Latte sehr hoch, um allen diesen Anforderungen gerecht zu werden. Es gilt, Gewohntes zu hinterfragen und die eigenen Wertigkeiten im Leben zu erkennen.

Mit einfachen Übungen erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Aufgaben zu bewältigen und dabei ruhig und gelassen zu sein. Sie lernen auch in turbulenten Zeiten Ihre Balance zu halten und so glücklich und gesund zu bleiben.

KURSLEITERIN Doris Brenner, Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin

TERMINE Freitag, 7. Oktober, Samstag, 8. Oktober, Freitag, 14. Oktober und Samstag 15. Oktober 2010, jeweils ab 19:30 Uhr à 2,5 Unterrichtsstunden

ORT Pfarrheim Hörbranz

KOSTEN € 50,00 EUR

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9

T 05574/525240 F 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

<http://vhs-bregenz.at>

KURSNR. 11103

DIE BOTSCHAFTEN DER TRÄUME

INHALTE

Träume sind innere Bilder, die auf eine Da-seins Qualität, innere Prozesse, brachliegende Potentiale des Menschen hinweisen.

Der Traum ist Mittler zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein.

Das Verstehen der Traumbotschaften erschließt bislang unentdeckt gebliebene Ressourcen und führt somit zu mehr Handlungsfreiheit und Klarheit im Leben.

Wir werden uns an allen drei Abenden an Hand unserer eigenen Träume mit den verschiedenen Möglichkeiten der Traumarbeit vertraut machen.

Die Traumabende können auch einzeln besucht werden.

KURSLEITERIN Ute Isele-Partl

Psychotherapeutin – langjährige Erfahrung im Umgang mit Träumen, Feldenkraislehrerin

TERMINE Donnerstag, 14. Oktober 2010

Donnerstag, 11. November 2010

Donnerstag, 9. Dezember 2010

jeweils von 19:30 bis 22:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag:

Für drei Abende € 40,00 EUR

Für einen Abend € 15,00 EUR

Alleinerziehende:

Für drei Abende € 20,00 EUR

Für einen Abend € 8,00 EUR

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

Herrengasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 **F** 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at

KURSNR. 28624.26

STARTEN STATT WARTEN

TEILNEHMERINNEN

Selbstcoaching für Frauen

INHALTE

Ein Seminar für Frauen, die nicht mehr geduldig warten bis irgendetwas sich ändert, sondern die selbst ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen: über sich selbst bestimmen, sich Ziele setzen und diese verfolgen, auf die eigene Stimme hören, seine Sprache finden, die Befindlichkeit des Körpers wahrnehmen, den Einklang zwischen seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten finden.

Wir können alte, oft unbewusste Verhaltensmuster erkennen und verändern oder loslassen, um uns neue Fertigkeiten im Umgang mit uns und unseren Mitmenschen anzueignen.

KURSLEITERIN Margareta Keller, Psychologin in eigener Praxis aus St. Gallen, verbindet psychologische Methoden mit kreativem Tun und eröffnet den Teilnehmerinnen so neue Zugänge zu sich und ermutigt zu neuem Handeln.

TERMINE Freitag, 5. November 2010, ab 14:15 Uhr bis Samstag, 6. November 2010, 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN normaler Kursbeitrag € 75,00 (mind. € 60,00, voll € 115,00) plus Vollpension € 61,60

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

„EIN TAG FÜR MICH“ – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

Interessierte Frauen

INHALTE

Vormittag

Vortrag: „verantwortlich leben – Heute gestalten wir das Morgen“

Nachmittag

Floristik

Gesundheit erhalten und Beschwerden lindern

KURSLEITERIN

Vormittag: Hildegard Reichegger

Nachmittag: Adele Rädler, Floristin

Doris Haselwanter, Physiotherapeutin

TERMINE Mittwoch, 17. November oder Donnerstag, 18. November, jeweils von 9:30 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

KOSTEN € 36,00 Kursbeitrag inkl. Mittagessen und Kaffeejause

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Kath. Frauenbewegung

Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch

T 05522/3485-212 **F** 05522/3485-5

kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

www.kath-kirche-vorarlberg.at

AUS DER MITTE ENTSPRINGT EINE QUELLE

TEILNEHMERINNEN

Frauen in der Lebensmitte und darüber

INHALTE

Sie stehen in Ihrer Lebensmitte und sind zum Teil mit radikalen Veränderungen im Privaten wie im Beruflichen konfrontiert.

Je älter Sie werden, desto mehr wissen Sie was Sie wollen und was nicht. Sie kennen Ihre Stärken und Ihre Schwächen. Sie sind zunehmend Sie selbst – ohne Theater und Maske, doch wird Ihnen auch immer deutlicher: meine Lebenszeit ist nicht unendlich.

Zeit für eine Standortbestimmung, eine Atempause mit der Überlegung, was will ich für mich noch ins Leben bringen, was ist mir wichtig. Welchen Traum will ich noch leben? Was will ich mir erfüllen? Was muss ich in Zukunft tun oder lassen, damit ich für mich und mein Leben erreiche, was mir wichtig ist?

Sie packen Ihre persönliche Schatzkiste – auch schon im Hinblick auf Ihren „Ruhestand“.

Sie stehen am Anfang von unbegrenzten Möglichkeiten.

KURSLEITERIN Friederike Winsauer, Dipl. Sozialpädagogin FH, Trainerin, Coach, Laufbahnberaterin, Personalentwicklerin, Reutlingen

TERMINE Dienstag, 23. November 2011, von 09:00 bis 17:00 Uhr

ORT Bildungshaus Batschuns

KOSTEN Mittagessen: € 11,50

Kurs: € 53,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6835 Zwischenwasser-Batschuns

T 05522/44290 **F** 05522/44290-5

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

WENN DIE KINDER FLÜGGE WERDEN...

INHALTE

Es gehört zu den einschneidenden Ereignissen im Leben einer Familie, wenn die Kinder das Haus verlassen. Dies bedeutet, dass ein Lebensabschnitt zu Ende geht und die Chance für einen Neubeginn sich öffnet. Das Ausziehen der Kinder ist immer vielschichtig:

Es wird das Loslassen meist schmerzlich erlebt, auch mit der Sorge, dass die Kinder eigenständig einen guten Weg gehen können. Gleichzeitig ist die Sehnsucht nach der eigenen Freiheit und der Neugestaltung des Lebens zu spüren.

Wir wollen uns in diesem Seminar auf den Prozess der natürlichen Veränderung einlassen, wir werden die individuelle Situation beleuchten und neue, sinngebende, sowie freudvolle Perspektiven für uns erarbeiten.

KURSLEITERIN Luise Beiter, Psychotherapeutin

TERMINE Samstag, 27. November 2010 von 9:00 bis 16:30 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag € 32,00/Person

Alleinerziehende € 16,00

plus Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

Herrengasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 **F** 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at

WORK-LIFE BALANCE FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

Kurs ist auf acht bis zwölf Frauen begrenzt

INHALTE

Frau sollte:

- liebevolle, geduldige Mutter und
- erotische, strahlende Partnerin sein,
- den Haushalt nebenbei und ohne viel Aufwand perfekt managen,
- im Beruf ihre Frau stehen und erfolgreich sein,
- immer ein offenes Ohr als Freundin haben,
- schlank und sportlich, vielseitig interessiert, gepflegt und lächelnd durchs Leben schweben...

Falls Ihnen dieses Märchen bekannt vorkommt, sie oft ausgelaugt und erschöpft sind und nach einem Ausweg aus dieser Überforderung suchen:

Work-Life Balance bietet individuelle Möglichkeiten von Bewältigungsstrategien um den täglichen Belastungen Entlastungen gegenüber zu stellen.

Ausgangspunkt ist Ihre persönliche Situation.

Ziel ist eine gesunde Lebensbalance.

Stressbewältigung und Burnoutprävention, die inneren Antreiber und äußeren Aufgaben, bewährte Methodik aus einer langjährigen Seminarartätigkeit, Kreativität, Intuition, Herz und Verstand und einiges mehr werden uns durch die Stunden führen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibsachen

KURSLEITERIN Ingrid Bächle-Nußbaumer, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Lehrbeauftragte

TERMINE 1 Wochenende zu 12 Stunden; Freitag, 21. Jänner 14:00 bis 18:00 und Samstag 22. Jänner 2011 von 09:00 bis 17:00 Uhr (mit Mittagspause)

ORT Bezauer Wirtschaftsschulen

KOSTEN € 85,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9

T 05574 525240 **F** 05574 525244

direktion@vhs-bregenz.at

<http://vhs-bregenz.at>

KURSNR. 16505

ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE

ENTWICKLUNG IST EIN LEBENSLANGER PROZESS

TEILNEHMERINNEN

Interessierte Frauen

INHALTE

Wollen Sie Ihrem Leben mehr Schwung geben? Mehr Freude und Tiefgang? Mehr Lebensqualität? Wollen sie Ihre Beziehungen vertiefen?

Ängsten begegnen? Konflikte anschauen? Sind Sie auf der Suche nach sich, Ihrer Mitte, Ihrer Lebensvision? Ihren Träumen? Wollen Sie sich neu orientieren? Als Frau selbstbewusst auftreten? Sich kreativ und selbstbestimmt entwickeln?

Diesen Tag können Sie nutzen, um inne zu halten, eine Standortbestimmung vorzunehmen und Ihren bisherigen Lebensweg unter dem Gesichtspunkt Ihrer Entwicklung anzuschauen. Wir arbeiten mit kreativen Methoden, Meditation, Einzelreflektion und Coaching in der Gruppe.

KURSLEITERIN Friederike Winsauer, Dipl. Sozialpädagogin FH, Trainerin, Coach, Laufbahnberaterin, Personalentwicklerin, Reutlingen

TERMINE Samstag, 29. Jänner 2010, von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT Bildungshaus Batschuns

KOSTEN € Mittagessen: € 11,50

Kurs: € 53,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6835 Zwischenwasser-Batschuns

T 05522/44290 **F** 05522/44290-5

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

DEM INNEREN FEUER AUF DER SPUR

INHALTE

Die weiblichen Archetypen sind Urbilder der Seele, die allen Frauen gemeinsam sind. An diesem Tag spüren wir in uns dem Archetyp der Kriegerin nach:

Die Kriegerin weiß, was sie will und steht dafür ein.

Sie spürt ihre Wünsche und Bedürfnisse und ist in Kontakt mit den Werten und Zielen ihres Lebens. Sie kennt die Kraft der Begeisterung und der Freude und schöpft Mut und Energie aus der Klarheit ihrer Vision. Sie bejaht die Herausforderungen des Lebens im Wissen um ihre Stärken, aber auch um ihre Ängste und Grenzen.

Wir werden dieser inneren Stärke, diesem inneren Feuer auf die Spur kommen ganz aktiv in Bewegung und Tanz, aber auch in Gespräch und Reflexion.

KURSLEITERIN Dr.ⁱⁿ Waltraud Drexler (Ur- und Frühgeschichte/Ethnologie), Rankweil, Physio-, Tanz- und Ausdruckstherapeutin

TERMINE Donnerstag, 3. Februar 2011, von 9:15 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag € 30,00 plus Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

MÜTTER UND TÖCHTER

TEILNEHMERINNEN

Selbsterfahrungsseminar für Frauen

INHALTE

Eine Mutter zeigt ihrer Tochter, was für sie Frausein heißt.

Sie vermittelt ihr

- ihr Rollenverständnis
- ihre Einstellung zu Sexualität und Erotik
- ihre Art, Beziehungen zu gestalten
- ihre Art, Mutter zu sein

In diesem Seminar lernen wir als Töchter unsere Mütter und deren Einfluss auf unser Leben besser kennen. Dies ermöglicht es, uns selber und unseren Müttern näher zu kommen, neue Ressourcen zu entdecken, ausgediente Muster zu verändern und belastende Abhängigkeiten abzubauen. Dadurch können wir zu einer versöhnten Mutter-Tochter-Beziehung gelangen und auch die Beziehung zu unseren eigenen Töchtern unbelastet gestalten. Wir arbeiten mit Systemischen Aufstellungen und anderen ziel- und ressourcenorientierten Methoden. Eingeladen sind Frauen ab 23 Jahren, die sich mit der Beziehung zu ihrer Mutter (auch wenn diese verstorben ist) auseinandersetzen möchten. Willkommen sind Töchter sowohl allein als auch gemeinsam mit ihrer Mutter. Das Seminar ist nicht geeignet für Frauen in der Schwangerschaft.

KURSLEITERIN Ulrike Tschofen und Mag.^a Hemma Tschofen, Bregenz, ein Mutter-Tochter-Paar, beide Psychotherapeutinnen und Systemaufstellerinnen, vermitteln Müttern und Töchtern aus persönlichem Erleben und durch professionelles Können neue Ein- und Aussichten.

TERMINE Freitag, 29. April 2011, ab 19:15 Uhr bis Sonntag, 1. Mai 2011, 18:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN normaler Kursbeitrag € 150,00 (mind. € 115,00 voll € 210,00)
plus Vollpension

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

LEBENSMITTE – WANDLUNGSZEIT

TEILNEHMERINNEN

Ein „versöhnliches“ Wochenende für Frauen

INHALTE

Lebensmitte – eine Zeit voller Herausforderungen. An diesem Wochenende nehmen wir uns Raum und Zeit, das Thema „Versöhnung“ anzuschauen: Aussöhnung mit Vergangenem, Versöhnung mit mir selbst, versöhnlich neue Lebensschritte gehen. Im gemeinsamen Gespräch, mit Tanz, Körperarbeit, kreativen Übungen und Ritualen unterstützen wir uns, Vergangenes zurückzulassen und dem Neuen zu begegnen. So können wir uns unsere Ziele bewusst machen und die Kraft und Lebendigkeit dieser Wandlungszeit erfahren.

KURSLEITERIN Elisabeth Neimeke, Lindau, Psychotherapeutin, Integrative Tanz- und Bewegungstherapeutin (FPI)

TERMINE Freitag, 27. Mai 2011, ab 18:15 Uhr bis Sonntag, 29. Mai 2011, 13:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag € 80,00 plus Vollpension

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

WAS MICH STARK MACHT

INHALTE

„Wenn wir an unsere Stärken glauben, werden wir täglich stärker.“

(Mahatma Ghandi)

Jeder von uns ist mit ganz einmaligen Stärken, Begabungen, Talenten usw. ausgestattet. Der eine hat ein Händchen für alle handwerklichen Dinge, während jemand anderem alles leicht fällt, was mit Sprache zu tun hat.

Wir neigen dazu uns auf die eigenen Schwächen zu konzentrieren, weil wir z.B. nicht überheblich wirken wollen. Oder wir empfinden unsere Stärken nicht als Stärken, weil sie uns so selbstverständlich sind.

Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Stärken wieder bewusst wahrzunehmen und ohne schlechtes Gewissen in den Alltag zu integrieren.

INHALT

- Stärken erkennen und umsetzen
- Umgang mit Schwächen
- Kraft der Gedanken

KURSLEITERIN Brigitte Bernhard, NLP-Lehrtrainerin mit eigener Praxis

TERMINE Samstag, 18. Juni 2011, von 9:00 bis 18:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag € 32,00/Person

Alleinerziehende € 16,00/Person

plus Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

Herrengasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 **F** 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at



Gesundheit und
Wohlbefinden

HAWAIIANISCHER HULATANZ

TEILNEHMERINNEN

10 bis 12 Frauen

INHALTE

Tanze Hula und spüre dein Glück! Herzensmusik und -bewegungen aus Hawaii berühren unser ganzes Sein und lassen unsere Lebenskraft (Mana) nach außen strahlen. Durch das Tanzen und Nachspüren geheimer Weisheiten spüren wir uns wieder als Teil der Natur. Dies bringt unsere Glückskraft zum Leuchten. ALOHA!

KURSLEITERIN Rena Anna Burtscher

TERMINE Montag, 20. September 2010, ab 19:00 Uhr –
8 Abende à 2 Unterrichtseinheiten

ORT Kindergarten Oberdorf, Dornbirn

KOSTEN € 74,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

SANFTES YOGA FÜR FRAUEN MIT KLANGSCHALEN-MEDITATIONEN

TEILNEHMERINNEN

Kurs ist auf zehn bis zwölf Frauen begrenzt

INHALTE

Für die alltäglichen Herausforderungen wie für die hormonell bedingten ständigen körperlich-seelischen Veränderungen im Leben einer Frau bietet dieser Kurs ein breites Angebot bewährter Übungen. Neben grundlegenden Yogaübungen (Asanas), und Atemübungen (Pranajamas) werden auch Übungen aus dem Chakra- und Gesichts-Yoga, der Kinesiologie und weiters die heilenden Klänge der Klangschalen bei geführten Meditationen eingesetzt, um die inneren Organsysteme zu harmonisieren und um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Für die tiefe Entspannung und das Wohlbefinden werden spezielle Übungen für die verschiedenen Phasen des weiblichen Lebens angeboten: Menstruation, Menopause, prämenstruelles Syndrom, Rückenleiden, Stress usw.

Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, warme Socken, und ein Yoga-Gurt oder ein langer Kniestrumpf

KURSLEITERIN Tanja Würfl

TERMINE Donnerstag, 23. September 2010,
10 Abende jeweils ab 18:30 Uhr

ORT Lustenau, Kindergarten Am Schlatt

KOSTEN € 77,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz
Römerstraße 9, 6900 Bregenz
T 05574/525240 **F** 05574/525244
direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 77002

„AUS DEM BAUCH TANZEN“ – DIE SCHÖNHEIT MEINER WEIBLICHKEIT TANZEN

TEILNEHMERINNEN

Wir lassen uns auf die Bewegungen des Orientalischen Bauchtanzes ein, um uns selbst zu erforschen und uns im Ausdruck unseres eigenen „Frau-Seins“ kennen zu lernen. Nicht die Technik, sondern die Frau selbst steht im Mittelpunkt der Bewegung!

INHALTE

In diesem Kurs werden wir unserer inneren und äußeren Schönheit tanzend begegnen. In der Bewegung entdecken und erfahren wir, worin die Schönheit unserer eigenen Weiblichkeit liegt. Wir lassen uns von der Weisheit unseres Körpers überraschen und bringen unsere inneren Bilder zum Tanzen. Orientalischer Tanz mit Elementen aus dem Ausdruckstanz und dem Meditativen Tanz vertieft unser Körpererleben, schafft Körpervertrauen und sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (evtl. weiter Rock), Hüfttuch

KURSLEITERIN Silvia Bösch-Kopf

TERMINE Montag, 27. September 2010, jeweils ab 20:00 Uhr – 10 Abende à 2 Unterrichtseinheiten

ORT Städt. Kindergarten Bludenz-Mitte

KOSTEN € 130,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz

Zürcherstr. 48, 6700 Bludenz

T 05552/ 65205 **F** 05552/ 65233

info@vhs-bludenz.at

www.vhs-bludenz.at

KURSNR. 7110

SANFTES YOGA FÜR FRAUEN MIT KLANGSCHALEN- MEDITATION

TEILNEHMERINNEN

Für die alltäglichen Herausforderungen – wie für die hormonell bedingten ständigen körperlich-seelischen Veränderungen im Leben einer Frau – bietet dieser Kurs ein breites Angebot bewährter Übungen.

INHALTE

Neben grundlegenden Yogaübungen (Asanas), und Atemübungen (Pranajamas) werden auch Übungen aus dem Chakra – & Gesichts-Yoga, der Kinesiologie und weiters die heilenden Klänge der Klangschalen bei geführten Meditationen eingesetzt, um die inneren Organsysteme zu harmonisieren um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Für die tiefe Entspannung und das Wohlbefinden werden spezielle Übungen für die verschiedenen Phasen des weiblichen Lebens angeboten: Menstruation, Menopause, prämenstruelles Syndrom, Rückenleiden, Stress usw.

Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, warme Socken, Yoga-Gurt oder langer Kniestrumpf

KURSLEITERIN Dipl. Yogalehrerin Tanja Würfl

TERMINE Montag, 27. September 2010, jeweils um 18:30 Uhr – 10 Abende zu 1,5 Stunden

ORT VHS Bludenz (bei Fa. Stolz), Seminarraum 1

KOSTEN € 98,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz

Zürcherstr. 48, 6700 Bludenz

T 05552/ 65205 **F** 05552/ 65233

info@vhs-bludenz.at

www.vhs-bludenz.at

KURSNR. 7504

SCHWIMMKURS FÜR TÜRKISCHE FRAUEN – ANFÄNGERINNEN

INHALTE

Dieser Schwimmkurs richtet sich besonders an türkische Frauen, die noch nicht schwimmen können, dies aber gerne erlernen möchten. Hierbei wird besonders auf die kulturellen Gegebenheiten geachtet. Das Hallenbad wird für diesen Kurs speziell ohne Öffentlichkeit angemietet.

Bu yüzme kursu özellikle yüzme bilmeyen ama öğrenmek isteyen Türk bayanlarına yöneliktir. Bu kursta büyük bir önemle kültürel koşullar dikkat alınacaktır. Yani kapalı yüzme havuzu özel halka kapalı olarak ve yalnız bayan katılımcılar için kiralanacaktır.

KURSLEITERIN Beck Angelika

TERMINE Dienstag, 28. September 2010 ab 17:00 Uhr – sechs Abende à 2 Unterrichtsstunden

Folgetermine: jeweils dienstags

Bitte mitbringen: Handtücher, Badebekleidung, Fön und Trinkflasche

ORT Hallenbad, Landeskrankenhaus Rankweil

KOSTEN € 89,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 76000

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523 55150 0 **F** 0552355150 9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

BAUCHTANZ – ORIENTALISCHER TANZ UM DIE MITTE

TEILNEHMERINNEN

10 bis 16 Frauen

INHALTE

Bauchtanz verbindet erdige Kraft mit sinnlicher Anmut und Leichtigkeit. Ein Tanz für Körper und Seele. Orientalischer Tanz ist eine gute Möglichkeit, sich selbst in der Bewegung kennen zu lernen, Empfindungen im Tanz auszudrücken, Spannungen abzubauen und unter Frauen neu aufzutanken. Bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

KURSLEITERIN Christine Andschana Danler

TERMINE Donnerstag, 30. September 2010,
ab 18:00 Uhr, 8 Abende à 2 Unterrichtsstunden

ORT Kindergarten Markt, Hohenems

KOSTEN € 92,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

MEDITATIVER TANZ

INHALTE

Das Wort „Meditation“, sinngemäß übersetzt mit „die Mitte einüben“ beschreibt sehr gut um was es beim meditativen Tanz geht. Es handelt sich um einfache, ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die durch ihre strukturierte Form und die Wirkung der Musik die Teilnehmerinnen in die Mitte kommen lasse. Dabei macht das Einüben der Schritte, das Wiederholen der Tanzform und die Einfachheit der Choreografie.

So schafft Meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

KURSLEITERIN Bösch Silvia

TERMINE Donnerstag, 30. September; Donnerstag, 21. Oktober, Donnerstag, 25. November und Donnerstag, 9. Dezember 2010 – jeweils ab 19:00 Uhr

ORT Kindergarten Sulz

KOSTEN € 40,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

VHS Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 77010

AQUAFIT FÜR TÜRKISCHE FRAUEN

INHALTE

Wer lange keinen Sport gemacht hat und jetzt auf sanfte Weise seinen Körper in Schwung bringen möchte, ist hier genau richtig!

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die nach der Geburt körperlich wieder fit werden möchten, ebenso sind Frauen jeden Alters willkommen, die sportlich aktiv sein wollen, ohne Höchstleistung bringen zu müssen.

Mit verschiedenen Hilfsmitteln und Übungen bewegen wir uns in der Gruppe zu motivierender Musik und gönnen uns am Ende noch Zeit für Entspannung.

So starten wir mit neu aufgetankter Kraft in unseren Alltag.

Uzun zamandır spor yapmadığınızı ve şimdi vücudunuza yumuşak bir şekilde canlılık kazandırmak istiyorsunuz – o zaman burada doğru yerdesiniz!

Bu ders doğum sonrası tekrar eski formunu elde etmek isteyen bayanlar için uygundur, aynı şekilde yüksek performanslı getirmek zorunda kalmadan sportda aktif olmak isteyen her yaşdaki bayanlara hitap eder!

Çeşitli yardımcı araçları kullanarak ve çeşitli hareket egzersizleriyle bizi motive eden müzik eşliğinde grubumuzda hareketlerimizi uyguluyacağız. Tabiki bu çalışmanın sonunda dinlenmek için vaktimiz olacak.

Böylece hep beraber yeni depolanmış kuvvet ile günlük hayatımıza başlayacağız.

kapalı yüzme havuzu girişi dahil.

KURSLEITERIN Breuß Lisi

TERMINE 30. September 2010 ab 19:15 Uhr – jeweils zehn Abende zu je 1 Unterrichtsstunde

Folgetermine: jeweils Donnerstags

ORT Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe

KOSTEN € 90,00 inkl. Hallenbadeintritt

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 78035

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

INHALTE

Beckenbodentraining für Frauen. Unser Beckenboden, ein Thema so sensibel wie das Leben. In diesem Kurs machen wir uns auf die Entdeckungsreise zu unserer weiblichen Mitte. Wir erspüren was es heißt, aktiv mit der Beckenbodenmuskulatur zu arbeiten und diese zu stärken. Der Kurs beinhaltet Blasentraining, Rückenschulung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und Entspannungsübungen. Das Angebot richtet sich an alle Frauen jeden Alters, besonders auch bei bestehender Inkontinenz, Senkung von Blase/Gebärmutter, Rückenbeschwerden. Lernen ist Erfahren – alles andere ist Information.

Bitte mitzubringen: Isomatte, Wolldecke, lockere Trainingskleidung und warme Socken

KURSLEITERIN Dipl. Beckenbodentrainerin Gabriele Heinzle

TERMINE Montag, 4. Oktober 2010, 6 Abende jeweils montags ab 19:00 Uhr

ORT Sonderpädagogisches Zentrum, 6840 Götzis, Gartenstraße

KOSTEN € 38,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 75035

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

EIN TAG FÜR MÜTTER

TEILNEHMERINNEN

Mütter

INHALTE

Mütter sind Gebende – das bedingt das Leben mit Kindern. Geben kann ich nur, was ich vorher genommen habe. Zwei Pole, die ins Gleichgewicht zu bringen sind. Täglich ist es eine Herausforderung für Mütter, Geben und Nehmen in Balance zu halten, denn der achtsame Umgang mit Kindern setzt Achtsamkeit mit sich selbst voraus.

Wenn wir beim Jin Shin Jyutsu bestimmte Kombinationen der Energieschlösser – auch Strömen genannt – mit unseren Händen halten, kann es uns körperlich, seelisch und geistig ausbalancieren.

Dieser Tag bietet uns Zeit zum Auftanken, uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren und zum Austausch untereinander. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

KURSLEITERIN Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin und Praktikerin

TERMINE Dienstag, 5. Oktober 2010,
von 9:15 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN normaler Kursbeitrag € 25,00 (mind. € 20,00 voll € 30,00),
plus Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

KLANGSCHALENMASSAGE – BERÜHRENDE KLÄNGE

TEILNEHMERINNEN

8 bis 14 Frauen

INHALTE

Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen, kann Verspannungen lösen, Selbstheilungskräfte mobilisieren und schöpferische Energie freisetzen. Er kann uns in unsere Mitte und in Harmonie bringen. An diesen Abenden wollen wir die Wirkung der Klangschalen am eigenen Körper erfahren und den Umgang mit den Schalen erlernen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, 1 Decke, kleine Polster, wenn vorhanden Knierolle und Matte.

KURSLEITERIN Elisabeth Jäger

TERMINE Donnerstag, 7. Oktober 2010, jeweils Donnerstag ab 18:00 Uhr – 5 Abende à 2 Unterrichtsstunden

ORT Kindergarten in der Härte, Dornbirn

KOSTEN € 52,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

AQUAFIT FÜR FRAUEN

INHALTE

Wer lange keinen Sport gemacht hat und jetzt auf sanfte Weise seinen Körper in Schwung bringen möchte, ist hier genau richtig! Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die nach der Geburt körperlich wieder fit werden möchten, ebenso sind Frauen jeden Alters willkommen, die sportlich aktiv sein wollen, ohne Höchstleistung bringen zu müssen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln und Übungen bewegen wir uns in der Gruppe zu motivierender Musik und gönnen uns am Ende noch Zeit für Entspannung. So starten wir mit neu aufgetankter Kraft in unseren Alltag.

KURSLITERIN Astrid Sugg

TERMINE Mittwoch, 6. Oktober 2010 ab 18:45 Uhr – jeweils acht Abende à 1,5 Unterrichtsstunden

Folgetermine: jeweils mittwochs

Bitte mitbringen: Handtücher, Badebekleidung, Fön und Trinkflasche

ORT Batschuns, Hallenbad der Lebenshilfe, Haus 7

KOSTEN € 82,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 76015

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

BECKENBODENTRAINING

TEILNEHMERINNEN

Beckenbodentraining wird besonders empfohlen zur Rückbildung nach einer Geburt, zur Vorbeugung und/oder Behebung bereits bestehender Inkontinenzprobleme sowie gegen Senkungsbeschwerden.

INHALTE

Der Beckenboden ist das zentrale Impulszentrum im Körper. Wahrnehmung und Aktivierung sind eine Frage der Übung. Wir lernen aktives Beckenbodentraining sowie gezielte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, u.a. auch, um möglichen Inkontinenzproblemen vorbeugen zu können, als Maßnahme gegen Senkungsbeschwerden und zur Stärkung des inneren und äußeren Gleichgewichts.

Mitzubringen: Turnmatte oder Decke, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe

KURSLEITERIN Physiotherapeutin Barbara Hoffmann

TERMINE Donnerstag, 14. Oktober 2010, jeweils um 8:45 Uhr – 7 Vormittage zu je 1 Unterrichtsstunde

ORT Tanzstudio Walser, Räterweg 2, Schruns (ehem. Tischlerei)

KOSTEN € 40,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz

Zürcherstr. 48, 6700 Bludenz

T 05552/ 65205 **F** 05552/ 65233

info@vhs-bludenz.at

www.vhs-bludenz.at

KURSNR. 7007

EIN GESUNDHEITS-, REGENERATIONS- UND WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

Kurs ist auf sechs bis zehn Frauen begrenzt

INHALTE

Es ist ein Tag für uns zum Durchatmen, Ankommen, wieder in das Gleichgewicht gelangen und Kraft tanken mit Lust und Freude.

Wir werden Übungen aus den Bereichen des Trancereisens, der Entspannungsübungen, der QiGong-Übungen, der Akupressur, der Visualisierungen und Affirmationen und des Räucherns in einem schönen, gemütlichen Rahmen kennenlernen und mitnehmen können zum Weiterverwenden im täglichen Leben.

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug, bequeme Kleidung und eine Trinkflasche

KURSLEITERIN Martina Punzenberger

TERMINE Samstag, 16. Oktober 2010 von 10:00 bis 17:00 Uhr

ORT Lustenau, Kindergarten Am Schlatt

KOSTEN € 63,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9, 6900 Bregenz

T 05574/525240 **F** 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 77010

TANZ DER SINNE

INHALTE

Unsere Sinnlichkeit ist untrennbar verbunden mit unsern fünf Sinnen, dem Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Tasten. Sinne sind Tore zum Erleben der verschiedenen Welten. Sie verbinden uns mit unseren Gefühlen, rufen Erinnerungen hervor und ermöglichen den Kontakt mit unserer Umgebung. An diesem Tanztage werden wir unsere Sinne sensibilisieren und das sinnlich Erfahrene in Bewegung umsetzen, ein Ausdruckstanz mit Methoden aus dem Kreativen, dem Ganzheitlichen Tanz und dem Meditativen Tanz. Keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldeschluß: 1. Oktober 2010

KURSLEITERIN Bösch Silvia

TERMINE Samstag, 16. Oktober 2010
von 9:15 bis 17:00 Uhr

ORT Freihof Sulz

KOSTEN € 58,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 77025

ZORN – DIE VERKANNTA LEBENSKRAFT

TEILNEHMERINNEN

Interessierte Frauen

INHALTE

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. Im Ausdrücken des Zorns signalisieren wir unsere Grenzen und schützen unseren Selbstwert. Leider leben wir in einem Kulturkreis in dem die Emotion Zorn äußerst negativ bewertet wird, Frauen sind davon noch mehr betroffen. Zorn wird uns ab erzogen und an seine Stelle treten Angst und Schuldgefühle; hoher Leidensdruck und schwere psychosomatische Krankheiten sind Folgen davon.

Ziele und Themen dieses Seminars sind:

Die tiefere Bedeutung des Zorns verstehen zu lernen; seinen zerstörerischen, aber auch lebensbejahenden Anteil kennen lernen und für uns nutzbar machen; das Wahrnehmen, Erleben und ein angemessener Ausdruck von Zorn fördern; die wichtige Bedeutung eines klaren Neins.

Das Erleben von Zorn und dessen angemessener Ausdruck verleiht dem Menschen Feuer, Esprit und Würde.

KURSLEITERIN Sonja Hämmerle, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), Heilmasseurin, TCM Therapeutin, DGKS, seit 1998 in eigener Praxis tätig

TERMINE Samstag, 23. Oktober 2010, von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT Bildungshaus Batschuns

KOSTEN Mittagessen: € 11,50

Kurs: € 48,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6835 Zwischenwasser-Batschuns

T 05522/44290 **F** 05522/44290-5

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

WECHSELJAHRE, NATURHEIL- WISSEN UND SPIRITUALITÄT – VOM GEHEIMNIS DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

TEILNEHMERINNEN

Interessierte Frauen

INHALTE

Der Weg in die zweite Lebenshälfte beginnt ab dem 40. Lebensjahr. Wechseljahre sind ein Lebensübergang und keine Krankheit. Lebensübergänge sind Veränderungen – und Orientierungschancen. In Schwellensituationen haben Frauen vermehrt Zugang zu ihrer Intuition und innerem Wissen. In der Lebensmitte zeigt sich eine Kraft, die vieles in Bewegung bringt. Veränderungen als Zeichen eines heilsamen Naturkreislaufes wertzuschätzen, ist ein Geheimnis der Wechseljahre. Es ist höchste Zeit, der spirituellen Lebendigkeit Raum zu geben, der ur-eigenen Sinnlichkeit und Wahrnehmung zu vertrauen. Informationen und Erfahrungsaustausch im Kreis von Frauen geben Anregung im Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt.

KURSLEITERIN Hildegund Engstler, dipl. med. tech. Analytikerin, Expertin für Heilpflanzen, Wechseljahre, Naturheilwissen, weibliche Rhythmen und Spiritualität

TERMINE Samstag, 6. November 2010, von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT Bildungshaus Batschuns

KOSTEN Mittagessen: € 11,50

Kurs: € 48,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6835 Zwischenwasser-Batschuns

T 05522/44290 **F** 05522/44290-5

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

STÄRKUNG FÜR DAS ERSCHÖPFTE SELBST

TEILNEHMERINNEN

Ein Tag für Frauen mit und nach einer schweren Erkrankung

INHALTE

Das Erleben einer schweren Erkrankung löst meist eine tiefe innere und äußere Erschütterung aus. Das Vertrauen in Körper und Selbst ist beeinträchtigt. Belastende Gefühle, mögliche Isolation, anstrengende Behandlungen zehren Kräfte, überfordern und erschöpfen uns. Den Gefühlen Raum und Ausdruck zu verleihen, sich in der Krankheit zu verstehen, ungelebte Kräfte aufzuspüren, Entspannung und Verbundenheit zu erfahren stärken unsere Selbstheilungskräfte. Die heilsame Energie von Tanz, sanften Körperübungen, Meditation, Ritualen und der gemeinsame Austausch im Gespräch unterstützen uns, zur inneren Quelle zu gelangen und in Bewegung und Stille Lebendigkeit und Lebensfreude neu zu beleben.

KURSLEITERIN Elisabeth Neimeke, Lindau, Psychoonkologin, Integrative Tanz- und Bewegungstherapeutin

TERMINE Samstag, 6. November 2010, von 9:15 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag € 33,00

(ermäßigter Kursbeitrag € 22,00 für Mitglieder der Krebshilfe Vorarlberg)
plus Verpflegung € 16,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und die Krebshilfe Vorarlberg

SCHWIMMKURS FÜR TÜRKISCHE FRAUEN – FORTGESCHRITTENE

INHALTE

Dieser Schwimmkurs richtet sich besonders an türkische Frauen, die schon etwas schwimmen können. Hierbei wird besonders auf die kulturellen Gegebenheiten geachtet. Das Hallenbad wird für diesen Kurs speziell ohne Öffentlichkeit angemietet.

Bu yüzme kursu özellikle yüzme bilmeyen ama öğrenmek isteyen Türk bayanlarına yöneliktir. Bu kursta büyük bir önemle kültürel koşullar dikkat alınacaktır. Yani kapalı yüzme havuzu özel halka kapalı olarak ve yalnız bayan katılımcılar için kiralanacaktır.

KURSLEITERIN Beck Angelika

TERMINE Dienstag, 9. November 2010 ab 17:00 Uhr – sechs Abende à 2 Unterrichtsstunden

Folgetermine: jeweils dienstags

Bitte mitbringen: Handtücher, Badebekleidung, Fön und Trinkflasche

ORT Hallenbad, Landeskrankenhaus Rankweil

KOSTEN € 89,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 76005

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523 55150 0 **F** 0552355150 9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

STRÖMEN – JIN SHIN JYUTSU I: WEGE ZU MEHR WOHLBEFINDEN

TEILNEHMERINNEN

8 bis 20 Frauen

INHALTE

Dieser Selbsthilfekurs soll Ihnen dabei helfen, sich durch Selbst-Studium besser kennen zu lernen und sich schnell und effektiv selbst helfen zu können. Dies geschieht, indem Sie sich der Weisheit und Botschaft des Körpers bewusst werden. Sie erfahren die Einfachheit von JSJ und erleben die konkrete Wirkung, indem Sie selbst – mit einigen wenigen Griffen – die Balance von Körper und Seele wieder herstellen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: weiche Matte, Decke und 2 Kissen

KURSLEITERIN Mag.^a Martina Gächter

TERMINE Mittwoch, 10. November 2010, jeweils Mittwoch ab 19:00 Uhr, drei Abende à 3 Unterrichtsstunden

ORT Kindergarten Neunteln, Hohenems

KOSTEN € 65,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Hohenems

Franz-Michael-Felderstr. 6, 6845 Hohenems

T 05576/73383 **F** 05576/42236

vhs@ems.vol.at

www.vhs-hohenems.at

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

maximal 16 Teilnehmerinnen

INHALTE

Ein trainierter Beckenboden gibt ein gutes Körpergefühl, verbessert die gesamte Haltung und steigert die Lebensqualität.

Geburten, körperliche Belastungen, der Wechsel, Stress... können dazu führen, dass der Beckenboden erschlafft.

Durch gezieltes Training wird er wieder gestärkt.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die den Beckenboden vorbeugend trainieren oder bestehende Beschwerden lindern möchten.

Mitzubringen: lockere Kleidung, Hausschuhe oder rutschfeste Socken, ein Kissen, Wolldecke oder Matte

KURSLEITERIN Edith Schrott

TERMINE Dienstag 16. November 2010 – vier Abende, jeweils von 20:00 bis 21:40 Uhr

ORT Hard, Pfarrzentrum, Am Kirchplatz 1

KOSTEN € 58,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 9, 6900 Bregenz

T 05574/525240 **F** 05574/525244

direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

KURSNR. 73002

ENTSPANNENDER GESUNDHEITSWORKSHOP

INHALTE

Entspannen, bewegen und informieren Sie sich in professioneller Begleitung durch die einzelnen Wellness-Möglichkeiten für unseren Körper hindurch. Verbringen Sie ein paar Stunden einmal ganz anders. Informationen über Entspannung, gesundheitsbewusste Ernährung sind ebenso Kursinhalte wie das Kennenlernen verschiedener Bewegungsformen, die man im Alltag wunderbar einbauen kann.

Mitzubringen: ev. Matte, Decke, Polster, bequeme Kleidung, Schreibzeug und Jause

KURSLEITERIN Dipl. Bodyvitaltrainerin Simone Manella
TERMINE Samstag, 20. November 2010, von 10:00 bis ca. 16:30 Uhr – ein Tag à 7 Unterrichtseinheiten
ORT VHS Bludenz (bei Fa. Stolz), Seminarraum 1
KOSTEN € 46,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz
Zürcherstr. 48, 6700 Bludenz
T 05552/ 65205 **F** 05552/ 65233
info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at

KURSNR. 7507

EIN TAG FÜR MÜTTER

TEILNEHMERINNEN

Mütter

INHALTE

Mütter sind Gebende – das bedingt das Leben mit Kindern. Geben kann ich nur, was ich vorher genommen habe. Zwei Pole, die ins Gleichgewicht zu bringen sind. Täglich ist es eine Herausforderung für Mütter, Geben und Nehmen in Balance zu halten, denn der achtsame Umgang mit Kindern setzt Achtsamkeit mit sich selbst voraus.

Wenn wir beim Jin Shin Jyutsu bestimmte Kombinationen der Energieschlösser – auch Strömen genannt – mit unseren Händen halten, kann es uns körperlich, seelisch und geistig ausbalancieren.

Dieser Tag bietet uns Zeit zum Auftanken, uns mit Hilfe des Strömens zu regenerieren und zum Austausch untereinander. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

KURSLEITERIN Maria Anna Zündt, Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin und Praktikerin

TERMINE Donnerstag, 10. März 2011, von 9:15 bis 17:00 Uhr **oder**

Dienstag, 5. April 2011, von 9:15 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN normaler Kursbeitrag € 25,00 (mind. € 20,00, voll € 30,00), plus Verpflegung

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
Montfortstraße 88, 6840 Götzis

T 05523/62501-28 **F** 05523/62501-32

arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

www.arbogast.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

DER TANZ MIT DEM BESEN SEMINARE FÜR REINIGUNGS- FACHFRAUEN

TEILNEHMERINNEN

Reinigungsfachfrauen und Frauen aus verwandten Berufsgruppen

INHALTE

Reinigungsfachfrauen sind Fachkräfte und ein wichtiges Glied in der Kette jedes Betriebes. Ohne sie wäre die Arbeit nicht ungestört möglich. Im täglichen Ablauf werden sie allzu gerne übersehen. Die Seminarreihe spricht verschiedene Lebensthemen an, bietet Unterstützung bei konkreten Fragen und hilft, berufsspezifische Probleme zu lösen.

Themen Seminar 1: Selbstvertrauen, Selbstwert, Gesprächsverhalten, Rückenschule

Themen Seminar 2: Weiterführung und Vertiefung, Gesundheitsfragen, rechtliche Frauenthemen

Themen Seminar 3: Umgang mit Krisenzeiten, Frauenbeschwerden, Vorsorge- und Arbeitsmedizin

Themen Seminar 4: Umgang mit Konkurrenzsituationen und Neid, Zeit- und Termindruck, Konfliktlösungen

Themen Seminar 5: Lebensweg, Arbeitsunfälle, Selbst- und Fremdeinschätzung

Themen Seminar 6: Vermeidung von Burnout; Grundlagen in Erster Hilfe

Themen Seminar 7: Die eigenen Potenziale voll ausschöpfen, bewusstes und zielgerichtetes Handeln einüben; ergonomische Beratung

KURSLEITERIN Josefine Schlechter, dipl.
Erwachsenenbildnerin in Zusammenarbeit mit diversen
Fachreferentinnen

TERMINE Montag, 11. April 2011, **Seminar 1**

Dienstag, 12. April 2011, **Seminar 2**

Mittwoch, 13. April 2011, **Seminar 3**

Montag, 2. Mai 2011, **Seminar 4**

Dienstag, 3. Mai 2011, **Seminar 5**

Mittwoch, 4. Mai 2011, **Seminar 6**

Donnerstag, 5. Mai 2011, **Seminar 7**

- jeweils von 9:05 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

KOSTEN € 30,00 Kursbeitrag,
€ 15,60 Mittagessen und Jause

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch

T 05522/3485-209 **F** 05522/3485-5

margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at

www.kath-kirche-vorarlberg.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung und der Arbeiterkammer Vorarlberg.

NEBEL DER SCHULDGEFÜHLE WORKSHOP FÜR FRAUEN

TEILNEHMERINNEN

Interessierte Frauen

INHALTE

Schuldgefühle sind nicht angeboren, sondern werden im Kleinkindalter erworben. Ein Schuldgefühl entsteht, wenn wir bestimmte Verhaltensweisen als falsch bewerten und uns selbst dafür verurteilen. Daher ist es kein Gefühl im eigentlichen Sinne, sondern ein Gefühlszustand, der einhergeht mit unerträglichem Druck, nagenden Gedanken, Selbstvorwürfen und Niedergeschlagenheit. Dieser Zustand resultiert aus der Meinung, etwas getan zu haben, das wir als unmoralisch und falsch werten.

Schuldgefühle führen weder zu einer Wiedergutmachung, noch verhindern sie weiteres zukünftiges Fehlverhalten. Vielmehr verdecken sie die wirkliche Problematik des falschen Umgangs mit Schuld und machen uns gefügig und anfällig für Manipulation.

Schuldbewusstsein, also die klare Einsicht, wirklich einen Fehler gemacht zu haben, führt hingegen zu ehrlicher Reue und Verantwortungsübernahme im Sinne der Wiedergutmachung.

Ziele dieses Seminars:

- das Wesen der Schuldgefühle erkennen
- eigene ethische Normen und Wertvorstellungen hinterfragen und gegebenenfalls korrigieren
- den Unterschied zwischen Schuldgefühl und Schuldbewusstsein erkennen

„Die Befreiung von der Schuld kündigt den Anbruch der Autonomie an!“

(Autor unbekannt)

KURSLEITERIN Sonja Hämmerle, Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie), Heilmasseurin, TCM Therapeutin,
DGKS, seit 1998 in eigener Praxis tätig
TERMINE Samstag, 16. April 2011,
von 9:00 bis 17:00 Uhr
ORT Bildungshaus Batschuns
KOSTEN Mittagessen: € 11,50, Kurs: € 48,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Bildungshaus Batschuns
Kapf 1, 6835 Zwischenwasser-Batschuns
T 05522/44290 **F** 05522/44290-5
bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung

나는
나야



Kultur

SUSI WEIGEL. ICH BIN ICH TRICKFILMZEICHNERIN UND ILLUSTRATORIN (1914-1990)

INHALTE

Die Grafikerin und Trickfilmzeichnerin Susi Weigel (†1990 in Bludenz) hat bekannte Kinderbücher wie „Das kleine Ich bin Ich“, „Lollo“, „Die Geggis“, „Die Omama im Apfelbaum“ oder „Das Städtchen Drumherum“ illustriert. Die von Mira Lobe geschriebenen Bücher – sie wurden als „Mira-Susi-Bücher“ bekannt – waren eine erfolgreiche Marke mit hohem Wiedererkennungswert. Sie wurden weltweit aufgelegt und millionenfach verkauft. Während Mira Lobe heute noch immer vielen Menschen ein Begriff ist, ist der Name Susi Weigel nur wenig bekannt. Weitgehend unbekannt ist ihr Name in Vorarlberg. Dies ist umso erstaunlicher, als Susi Weigel 38 Jahre lang in Bludenz gelebt hat.

Erstmals präsentiert das Frauenmuseum die umfassende Werkschau einer Künstlerin, die das visuelle Gedächtnis von drei Generationen entscheidend geprägt hat.

TERMINE bis Mitte Jänner 2011

Öffnungszeiten:

Donnerstag 15:00-20:00 Uhr

Freitag 14:00-17:00 Uhr

Samstag und Sonntag 10:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr

ORT Frauenmuseum Hittisau

KOSTEN € 4,00

Führungen: € 7,00 pro Person inkl. Eintritt

Info und Anmeldung: 0664/88431964

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum Hittisau

Platz 501, 6952 Hittisau

T 05513/6209-30 **F** 05513/6209-19

kontakt@frauenmuseum.at

www.frauenmuseum.at

BEKANNT UND DOCH VERGESSEN? HISTORISCHE KINDER- UND JUGEND- LITERATUR AUS ÖSTERREICH

INHALTE

Kinder- und Jugendliteratur beschäftigt in Österreich viele ForscherInnen in unterschiedlichen Disziplinen, von der Literaturwissenschaft über Didaktik, Pädagogik, Psychologie, Geschichte bis hin zur Kunstgeschichte und Medienwissenschaft. Aber im Gegensatz zu anderen Ländern ist Kinder- und Jugendliteraturforschung in Österreich noch immer eine Randerscheinung universitärer wissenschaftlicher Arbeit.

Susanne Blumesberger beschäftigt sich v.a. mit historischer Kinder- und Jugendliteratur mit Schwerpunkt auf die österreichische Nachkriegszeit. Sie hat sich zuletzt intensiv mit dem Schaffen Susi Weigels auseinandergesetzt.

KURSLEITERIN Mag.^a Dr.ⁱⁿ Susanne Blumesberger
Universität Wien

TERMINE 29. September 2010, um 20:00 Uhr

ORT Frauenmuseum Hittisau

KOSTEN € 7,00 inkl. Ausstellungsbesuch

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum Hittisau

Platz 501, 6952 Hittisau

T 05513/6209-30 **F** 05513/6209-19

kontakt@frauenmuseum.at

www.frauenmuseum.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag 15:00-20:00 Uhr

Freitag 14:00-17:00 Uhr

Samstag und Sonntag 10:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr

GESCHICHTEN AUS DEM BREGENZERWALD.

ZWEI AUTORINNEN UND ZWEI MUSIKERINNEN ÜBER MENSCHEN UND MÄCHTE. LESUNG UND GESPRÄCHSKONZERT

INHALTE

Doris Rüdisser. Fuchsgesicht (Erzählung)

Winter 1890/91, Schwarzenberg im Vorarlberger Bregenzerwald: Peter Paul Adametz begeht einen Mord. Er wird bald gefasst und im März 1891 zusammen mit Anna Katharina Metzler und Anna Katharina Greber, die ihn angestiftet haben, zum Tode verurteilt – soweit die Fakten. Aber wie werden Menschen zu Mördern? Wie lebten Frauen im ausgehenden 19. Jahrhundert ihren harten Alltag in einer harten Gesellschaft? Wie überlebten sie in einer patriarchalen Dorfgemeinschaft, in der lediglich Arbeitskraft und Grundbesitz zählten und der Leumund über Leben und Tod entschied?

Evelyn Fink-Mennel und Wilma Fink

Gesprächskonzert: Musikalische Geschichten aus dem Bregenzerwald.

Martina Mittelberger. Flurbereinigung (Roman)

1999 – eine spektakuläre Hangrutschung in einem Vorarlberger Dorf sorgt für Aufsehen. Die dramatischen Ereignisse rund um das in seiner Dimension europaweit einzigartige Geschehen bilden das Gerüst dieses Romans. Parallel zur geologischen Problematik beschreibt die Autorin mit kritisch humorvollem und sachkundigem Blick die tiefen Gräben, die sich in der Dorfgemeinschaft auftun, als der heimatliche Boden unter den Füßen und Häusern wegrutscht. Die soziologisch-psychologischen und scheinbar unlösbaren juristischen Folgen wachsen neben der geologischen Gefahr bald zur neuen Bedrohung für die DorfbewohnerInnen an.

KURSLEITERIN Doris Rüdisser, Martina Mittelberger
Evelyn Fink-Mennel und Wilma Fink

TERMINE 26. Oktober 2010, von 15:00 bis 18:00 Uhr

ORT Frauenmuseum Hittisau

KOSTEN € 10,00 inkl. Ausstellungsbesuch

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum Hittisau

Platz 501, 6952 Hittisau

T 05513/6209-30 **F** 05513/6209-19

kontakt@frauenmuseum.at

www.frauenmuseum.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag 15:00-20:00 Uhr

Freitag 14:00-17:00 Uhr

Samstag und Sonntag 10:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr

FRAUENWERKSTATT

AUF DEN SPUREN VON FRAUENLEBEN UND FRAUEN-
ENERINNERUNGEN AUS DEM BREGENZERWALD.

INHALTE

Sie wurde 1925 als zehntes Kind ihrer Eltern geboren. Nach der Volksschule hat sie im väterlichen Betrieb mitgeholfen und im Sommer auf der Alp gearbeitet. Durch ihre Heirat ist sie vom Hinter- in den Vorderwald übersiedelt. Sie hat sechs Kinder großgezogen. Während des Sommers hat sie Fremdenzimmer vermietet und erlangte dadurch eine gewisse finanzielle Unabhängigkeit. Ihre Liebe gilt bis heute dem Singen. Ein typisches Bregenzerwälder Frauenschicksal?

Sie wollen mithelfen, die Biographien von Bregenzerwälder Frauen und ihre Lebensumstände zu dokumentieren? Sie könnten sich vorstellen, Interviews mit Frauen zu führen? Das Frauenmuseum und das Bregenzerwald Archiv laden zu einer regelmäßig stattfindenden Frauenwerkstatt ein. Diese setzt sich das Ziel, den Austausch und die Begegnung von Frauen verschiedenster Generationen zu fördern, Interviews mit älteren Frauen zu führen und Unterlagen zum Frauenleben im Bregenzerwald zu sammeln. Solche Unterlagen können sein: Fotos, Tagebücher, Briefe und Schriftverkehr. Die Frauenwerkstatt stellt die notwendigen Aufnahmegeräte zur Verfügung und hilft bei der Vorbereitung der Interviews. Das Bregenzerwald Archiv wird die Interviews und Unterlagen verwahren.

KURSLEITERIN Mag.^a Katrin Netter, MA
Bregenzerwaldarchiv, T 0664/3916 946

Mag.^a Stefania Pitscheider Soraperra
Frauenmuseum, T 0664/88433169

TERMINE laufend auf Anfrage

ORT Frauenmuseum Hittisau

KOSTEN keine Kosten

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Frauenmuseum Hittisau

Platz 501, 6952 Hittisau

T 05513/6209-30 **F** 05513/6209-19

kontakt@frauenmuseum.at

www.frauenmuseum.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag 15:00-20:00 Uhr

Freitag 14:00-17:00 Uhr

Samstag und Sonntag 10:00-12:00 und 14:00-17:00 Uhr



Kultur



Gender
angebote

TREFFPUNKT FÜR ALLEINERZIEHENDE

INHALTE

Gesprächsrunde mit Sonntagsfrühstück

- Sie sind alleinerziehend und suchen Kontakt zu Gleichgesinnten?
- Sie möchten auftanken – reden – zuhören und praktische Tipps bekommen?
- Mit einer fachkompetenten Begleitung unterschiedliche Themen und brennende Fragen besprechen?
- Dann sind Sie herzlich zu unserem Treffpunkt eingeladen.
- Wir beginnen mit einem gemütlichen Frühstück und gehen dann in die Gesprächsrunde.

Kinder können Sie gerne mitbringen, sie werden betreut.

KURSLEITERIN Brigitte Bernhard, geschieden und Mutter von 2 Kindern, Persönlichkeitstrainerin

TERMINE

Sonntag, 19. September 2010

Sonntag, 17. Oktober 2010

Sonntag, 21. November 2010

Sonntag, 19. Dezember 2010

jeweils von 9:00 bis 11:30 Uhr

Termine für 2011 finden Sie auf unserer Homepage ab Herbst 2010

ORT Kolpinghaus Dornbirn, Jahngasse 10

KOSTEN freiwillige Spenden

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum

Herrengasse 4

T 05522/74139 **F** 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at

KINDERBETREUUNG: SPAß UND VERANTWORTUNG – BABYSITTERKURS: 8 STUNDEN

TEILNEHMERINNEN

Dieses Angebot richtet sich an Großeltern, Babysitter, Au-pairs, Studentinnen oder Studenten und bietet auch jungen Eltern die nötige Hilfestellung in vielen Fragen rund um Erziehung.

INHALTE

In diesen zwei Halbtagen haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit ein wenig in der Pädagogik und der Psychologie zu schnuppern.

Sie erfahren, was sie dazu beitragen können, dass Kinder sich während der Abwesenheit der Eltern bei den Betreuungspersonen wohl fühlen.

Folgende Themen stehen in diesen Tagen am Programm:

- Erwartungen des Babysitters an die Eltern und umgekehrt
- Erste Kontaktaufnahme „Vorstellungsgespräch“
- Entwicklung des Kindes und seiner Bedürfnisse
- Spiel und Kreativität: wie beschäftige ich mich mit dem Kind?
- Wie gehe ich mit Medien um (Fernseher, Computer, Play Station)?
- Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten in verschiedenen Problemsituationen (Angst, Trotz,...)?
- Wie funktionieren Familien (Werte, Regeln)?

Die TeilnehmerInnen werden an diesen Tagen die Möglichkeit haben, eigene Erfahrungen zu sammeln und einen kleinen Einblick in theoretische Hintergründe bekommen.

Bestätigung:

Für den Besuch des Kurses erhalten die TeilnehmerInnen eine Bestätigung, die auch als Nachweis für das Finanzamt gültig ist.

KURSLEITERIN Eva Maria Trunk, langjährige Kursleiterin von Babysitterkursen für den Vorarlberger Familienverband

TERMINE Freitag, 1. Oktober 2010 ab 14:30 Uhr – 1 Wochenende à 8 Unterrichtsstunden
Folgetermine: Samstag, 2. Oktober 2010; von 9:00 bis 13:00 Uhr

ORT VHS Götzis, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis

KOSTEN € 60,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 15000

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

DEINE KINDER – MEINE KINDER – UNSERE LIEBE

TEILNEHMERINNEN

Alleinerziehende (Frauen und Männer)

INHALTE

Sie haben nach einer Trennung/Scheidung wieder eine Beziehung begonnen, die mit dem Wunsch nach einem guten Miteinander verbunden ist?

Mit dem neuen Lebenspartner treten oft auch „neue“ Kinder ins gewohnte Familienleben ein. Die Kinder teilen die Verliebtheit ihrer Eltern nicht.

Unterschiedliche Charaktere und gegensätzliche Erziehungsstile treffen aufeinander. Oft tritt auch der abwesende Elternteil mit ins Spiel.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie in dieser bunten Vielfalt ein harmonisches Zusammenleben gelingen kann.

Sie sind einzeln oder als Paar herzlich willkommen, ebenso derzeit alleinerziehende Mütter/Väter, die gerne einen kleinen Einblick in diese neue Familienform gewinnen möchten.

KURSLEITERIN Mag.^a Elisabeth Schwärzler-Seeber
Psychotherapeutin (i.A.u.S.), Systemische Familientherapie, Kinder und Jugendtherapie, Lehrerin und
Diplompädagogin

Manfred Buchacher
Psychotherapeut (i.A.u.S.), Systemische Familientherapie

TERMINE Samstag, 16. Oktober 2010,
von 9:00 bis 17:00 Uhr

ORT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

KOSTEN Kursbeitrag: € 32,00/Person

Alleinerziehende: € 16,00/Person
plus Verpflegungskosten

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 **F** 05522/74139-8

efz@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at



Gender
angebote

CROSS WORK – GESCHLECHTERREFLEKTIERENDE PÄDAGOGIK VON FRAUEN MIT JUNGEN UND MÄNNERN MIT MÄDCHEN, ERGEBNISSE EINER STUDIE

TEILNEHMERINNEN

Fachkräfte und Studierende der Pädagogik oder Sozialen Arbeit

INHALTE

Seit 1998 befassen wir uns im Institut für gesellschaftswissenschaftliche Forschung, Bildung und Information (FBI) in Innsbruck mit der Buben- und Burschenarbeit in Österreich sowie mit der Jungenarbeit in Deutschland. Mit Cross Work, ein Zugang der in Österreich noch weitgehend unbekannt ist, befassten wir uns im Rahmen des Regionalprojektes 2009 für die Plattform gegen die Gewalt in der Familie (BMWfJ). Wir sichteten die spärlich vorhandene Literatur, recherchierten im Internet, besuchten Fortbildungen und interviewten Fachleute in Deutschland sowie PraktikerInnen in Österreich.

An diesem Nachmittag werden wir die Ergebnisse unserer Studie zu folgenden Fragen vorstellen:

- Wie entstand Cross Work bzw. in welchen historisch-gesellschaftlichen Verhältnissen gewinnt sie ihre Bedeutung?
- Auf welche Anliegen oder Verunsicherungen von pädagogisch tätigen Frauen und Männern reagiert sie?
- Wer hat Cross Work entwickelt?
- Wer macht wo, was zu Cross Work?
- Auf welche Grundlagen und Erfahrungen beziehen sich die Cross Work Fachleute aus verschiedenen Regionen, Institutionen, Arbeitsfeldern gemeinsam und inwiefern unterscheiden sich ihre Zugänge?
- Welche Anliegen und Ziele formulieren die Fachleute?
- Wodurch wird Cross Work definiert? Was macht Cross Work als spezifischen Zugang der Geschlechterpädagogik aus?

KURSLEITERIN Dr.ⁱⁿ Annemarie Schweighofer-Brauer, Historikerin / Politologin, Projektmanagement und Themenzentrierter Interaktion (TZI), wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut FBI, freiberufliche Erwachsenenbildnerin.

TERMINE 19. Oktober 2010, 17:00 – 20:00 Uhr

ORT Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz

KOSTEN € 25,00 inkl. 10% MwSt. für Fachkräfte; € 5,00 inkl. 10% MwSt. für Studierende; Pausengetränk

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 61006008

Schloss Hofen – Fachbereich „Soziale Arbeit“
Kirchstraße 38, 6900 Bregenz

T 05574/43046-86 **F** 05574/43046-85

monika.seif@schlosshofen.at

www.schlosshofen.at

KINDERBETREUUNG: SPAß UND VERANTWORTUNG – BABYSITTERKURS – GESAMTKURS 16 STUNDEN

TEILNEHMERINNEN

Dieses Angebot richtet sich an Großeltern, Babysitter, Au-pairs, Studentinnen oder Studenten und bietet auch jungen Eltern die nötige Hilfestellung in vielen Fragen rund um Erziehung.

INHALTE

In diesen vier Halbtagen haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit ein wenig in der Pädagogik und der Psychologie zu schnuppern.

Sie erfahren, was sie dazu beitragen können, dass Kinder sich während der Abwesenheit der Eltern bei den Betreuungspersonen wohl fühlen.

Folgende Themen stehen in diesen Tagen am Programm:

- Erwartungen des Babysitters an die Eltern und umgekehrt
- Erste Kontaktaufnahme „Vorstellungsgespräch“
- Entwicklung des Kindes und seiner Bedürfnisse
- Reflexion der eigenen Kindheit und daraus resultierende Sichtweisen
- Bewusstmachen der eigenen Gefühlswelt und deren Auswirkungen
- Spiel und Kreativität: wie beschäftige ich mich mit dem Kind?
- Wie gehe ich mit Medien um (Fernseher, Computer, Play Station)?
- Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten in verschiedenen Problemsituationen (Angst, Trotz,...)?
- Wie funktionieren Familien (Werte, Regeln)?

Die TeilnehmerInnen werden an diesen Tagen die Möglichkeit haben, eigene Erfahrungen zu sammeln und einen kleinen Einblick in theoretische Hintergründe bekommen.

Bestätigung:

Für den Besuch des Kurses erhalten die TeilnehmerInnen eine Bestätigung, die auch als Nachweis für das Finanzamt gültig ist.

KURSLEITERIN Eva Maria Trunk, langjährige Kursleiterin von Babysitterkursen für den Vorarlberger Familienverband

TERMINE Freitag, 26. November 2010, ab 14:30 Uhr, jeweils zwei Wochenenden à 16 Unterrichtsstunden

Folgetermine:

Samstag, 27. November 2010; von 9:00 bis 13:00 Uhr

Freitag, 3. Dezember 2010; von 14:30 bis 18:30 Uhr

Samstag, 4. Dezember 2010; von 9:00 bis 13:00 Uhr

ORT VHS Götzis, Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis

KOSTEN € 120,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Götzis

Vorarlberger Wirtschaftspark, 6840 Götzis

T 05523/55150 **F** 05523/55150-9

info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

KURSNR. 15010

GESCHLECHTSBEZOGENE PÄDAGOGIK – PRAXISBERATUNG

TEILNEHMERINNEN

Pädagogische Fachkräfte mit Kenntnissen und Erfahrungen in der geschlechtsbezogenen Pädagogik mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen: AbsolventInnen der Lehrgänge Mädchen- bzw. Jungenarbeit.

INHALTE

Auch wenn theoretisch Klarheit darüber besteht, welche Ziele Mädchen- und Jungenarbeit verfolgen, so stellt sich im Alltag häufig die Frage, wie denn diese Ziele konkret umgesetzt werden können. Wie können Jugendliche für geschlechtshomogene Arbeit motiviert werden? Wie ist mit dem Gender-Paradox in der Praxis umzugehen? Was, wenn der Kollege oder die Kollegin nicht am gleichen Strang zieht? Wie gehe ich mit einem Konflikt zwischen Jungs und Mädchen um?

Solche und ähnliche Beratungsbedürfnisse stehen im Mittelpunkt dieses Seminars, bei dem die Teilnehmenden selbst ihre Anliegen einbringen können. Entgegen der Schnelligkeit des pädagogischen Alltags wird hier innegehalten und beratschlagt, so dass die Vielschichtigkeit der Realität(en) wahrgenommen werden kann und bereichernde Perspektivwechsel praktiziert werden können.

Im Seminar werden die drei Aspekte geschlechtshomogene Arbeit (Mädchenarbeit, Jungenarbeit), reflexive Koedukation und Cross-Work behandelt. Aufgrund des Gruppenprozesses ist eine Teilnahme nur an der gesamten Veranstaltung möglich.

KURSLEITERIN Regina Rauw (D/NL), Diplom-Pädagogin, selbständige Dozentin, Psychotherapeutin (in Ausbildung), www.reginarauw.eu

Michael Drogand-Strud (D), Diplom Sozialwissenschaftler, Gestaltberater, Dozent, päd. Mitarbeiter, www.hvhs-frille.de

TERMINE Montag, 24. bis Mittwoch, 26. Januar 2011, 9:00 – 18:00 Uhr

ORT Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz

KOSTEN auf Anfrage, Förderung beantragt

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

KURSNR. 61106001

Schloss Hofen – Fachbereich „Soziale Arbeit“
Kirchstraße 38, 6900 Bregenz

T 05574/43046-86 **F** 05574/43046-85

monika.seif@schlosshofen.at

www.schlosshofen.at



Angebote für
Mädchen

AMAZONE ERÖFFNUNGSPARTY

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

Mit einem rauschenden Fest und voller Energie starten wir in die neue Amazonesaison durch! Alle Mädchen sind herzlich zum Saisonstart eingeladen!

TERMINE Freitag, 10. September 2010 in der Zeit von 15:00 bis 22:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone, Bregenz

KOSTEN kostenfrei

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

HANDWERK & TECHNIK

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

„It's tool time“ – so lautet das Motto der Amazone Werkstatt.

Hier entstehen geniale Kunstobjekte und verdrehte Möbeldesigns!

Die Ideen der Mädchen werden unter fachlicher Anleitung Realität.

KURSLEITERIN Eva-Maria Ortner

TERMINE

Samstag, 11. September 2010

Freitag, 17. September 2010

Samstag, 25. September 2010

Freitag, 1. Oktober 2010

Samstag 9. Oktober 2010

Freitag, 15. Oktober 2010

Samstag, 23. Oktober 2010

Freitag, 29. Oktober 2010

Samstag, 6. November 2010

Samstag, 20. November 2010

Freitag, 26. November 2010

Samstag, 4. Dezember 2010

Freitag, 10. Dezember 2010

Samstag, 18. Dezember 2010

Freitag, 7. Jänner 2011

Samstag, 15. Jänner 2011

Freitag, 21. Jänner 2011

Samstag, 29. Jänner 2011

Freitag, 4. Februar 2011

Freitag, 11. Februar 2011

Freitag, 18. Februar 2011

Samstag, 26. Februar 2011

jeweils von 15:00 bis 19:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone

KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

TURN & TABLE

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

An diesen Probiernachmittagen legen die Mädchen ihre Platten selber auf und setzen eigene Soundtrends um. Sie sind die DJanes und bestimmen die Vibes! Das technische Know How wird im Tun vermittelt und durch fachlichen Support vertieft.

KURSLEITERIN Ariane Grabherr

TERMINE

Donnerstag, 16. September 2010

Mittwoch, 6. Oktober 2010

Donnerstag, 4. November 2010

Mittwoch, 1. Dezember 2010

Mittwoch, 12. Jänner 2011

Mittwoch, 2. Februar 2011

jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone

KOSTEN kostenlos, offene Session: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

KLIPP & KLAR

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

Bei dem beliebten Spiel „Klipp und Klar“ werden all eure Fragen und Anliegen zum Thema Liebe, Sexualität und Verhütung bei entspannter und vertrauensvoller Atmosphäre beantwortet

KURSLEITERIN DSAⁱⁿ Sexualpädagogin Michaela Moosmann

TERMINE

Freitag, 17. September 2010

Freitag, 15. Oktober 2010

Freitag, 19. November 2010

Mittwoch, 10. Dezember 2010

Freitag, 7. Jänner 2011

Freitag, 18. Februar 2011

jeweils ab 15:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone

KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

GRRRLZ & ZINES

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

Bring deine Meinung unter die Leute! Gestalte deine eigene Zeitung und sag, was dich freut oder was dir schon lange stinkt! Du bist Journalistin, Redakteurin und Gestalterin zugleich!

KURSLEITERIN Ariane Grabherr, DSAⁱⁿ Michaela Moosmann, DSAⁱⁿ Brigitte Stadelmann

TERMINE

Mittwoch, 22. September 2010

Mittwoch, 27. Oktober 2010

Mittwoch, 15. Dezember 2010

Mittwoch, 19. Jänner 2011

Mittwoch, 16. Februar 2011

jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

ORT WIFI Dornbirn

KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

SELBST & BEWUSST

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

Erwecke deine Überzeugungskraft, stärke dein Selbstbewusstsein und entdecke deine Durchsetzungskraft. Werde so zu deiner eigenen Selbst-Securita!

KURSLEITERIN DSAⁱⁿ Brigitte Stadelmann

TERMINE

Freitag, 24. September 2010

Freitag, 29. Oktober 2010

Freitag, 3. Dezember 2010

Freitag, 17. Dezember 2010

Freitag, 28. Jänner 2011

Freitag, 25. Februar 2011

jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone

KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN (13 – 15 JAHRE)

TEILNEHMERINNEN

Kennst du auch Situationen, in denen du den Wunsch verspürt hast, endlich mehr über Selbstverteidigung für Mädchen zu wissen?

INHALTE

Unser defendo – Kurs bietet die Möglichkeit zu lernen, wie sich Mädchen mit einfachen und wirkungsvollen Abwehr- und Befreiungsgriffen SELBST-verteidigen können. Diese Technik, die mit viel Spaß und Verblüffung vermittelt wird, ist für alle Mädchen schnell und leicht erlernbar.

KURSLEITERIN Carla Giesinger

TERMINE Freitag, 8. Oktober 2010 um 15:15 Uhr –
jeweils drei Nachmittage à 2 Unterrichtsstunden

ORT Turnsaal Sportmittelschule Nenzing

KOSTEN € 20,00

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Volkshochschule Bludenz

Zürcherstr. 48, 6700 Bludenz

T 05552/65205 **F** 05552/65233

info@vhs-bludenz.at

www.vhs-bludenz.at

KURSNR. 8703

BAR & MIX

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

Wechsle die Seiten am „Lümmelboard“ und lerne neue Cocktails zu kreieren! Du wolltest schon immer ins AmazoneBarteam – dann nimm auch am zweiten Workshop teil. Wir warten auf neue Profi Barkeeperinnen!

KURSLEITERIN Ariane Grabherr

TERMINE Donnerstag, 14. Oktober 2010 und
Donnerstag, 25. November 2010
jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone

KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger
Landesregierung

VIDEO & INTERVIEW

TEILNEHMERINNEN

Mädchen im Alter von 10 bis 18 Jahren

INHALTE

Was du immer schon von Anderen wissen wolltest! Mach deinen eigenen Dokuclip.

Setz dich mit Mikro und Kamera in Szene. Führe Regie und cutte dein Filmmaterial.

KURSLEITERIN Mag.^a (FH) Olivia Mair

TERMINE Freitag, 21. Jänner 2011 in der Zeit von 16:00 bis 19:00 Uhr

ORT Mädchenzentrum Amazone

KOSTEN Kostenfrei, offene Sessions: einfach reinkommen und mitmachen!

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574/45 801 **F** 05574/52 873

Telefonische Beratung 14:00 bis 15:00 Uhr

maedchenzentrum@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Gefördert durch das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung

WORKSHOP „DIE ZYKLUSSHOW“

TEILNEHMERINNEN

Mindestens zwölf Mädchen von 10 bis 12 Jahren

INHALTE

Im Mittelpunkt des Tages stehen die Geheimsprache unseres weiblichen Körpers und die „Story“ von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Spiel und Spaß werden wir die „Zyklusshow“ mit Hilfe von vielen, speziell dafür entwickelten Materialien Schritt für Schritt kennen lernen. Dabei erfahren die Mädchen jede Menge Neuigkeiten über das, was jeden Monat in uns Frauen abläuft und sie lernen, wie wir die „Sprache“ unseres Körpers verstehen lernen.

KURSLEITERIN Aus unserem Referentinnenpool, individuell nach Absprache

TERMINE Flexibel möglich

ORT Regional abgestimmt in Ihrer Nähe

KOSTEN Kursbeitrag € 10,00/Person

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch

T 05522/74139 **F** 05522/74139-8

ezf@kath-kirche-vorarlberg.at

www.efz.at



Information

Beratung
Broschüren

FRAUEN FRAGEN FEMAIL

INHALTE

Das FEMAIL FrauenInformationszentrum ist die Service- und Informationsstelle für Frauen in Vorarlberg. In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Sie Informationen zu Ihren Fragen und Unterstützung bei der Klärung und Bearbeitung Ihrer Anliegen. In der Beratung gehen wir achtsam mit den spezifischen Lebensbedingungen von Frauen um und stärken Frauen in ihren Veränderungsprozessen.

Unsere Angebote sind weitgehend kostenfrei und finden in geschütztem Rahmen statt. Es besteht die Möglichkeit, persönlich, telefonisch oder per E-Mail beraten und informiert zu werden.

Die Angebote umfassen:

- Beratung & Information zu Fragen der sozialen Sicherheit, Familie und Beruf
- begleitendes Frauencoaching für die Berufs- und Lebenswegplanung
- muttersprachliche Beratung
- Frauenhotline in deutscher und türkischer Sprache
- Fachstelle Frauengesundheit: Die Fachstelle widmet sich frauenspezifischen Gesundheitsthemen und versteht sich als Drehscheibe für Netzwerkpartnerinnen und Kundinnen.
- Veranstaltungen, Projekte, Publikationen

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag	9:00-12:00 Uhr
Beratung <i>frauen.gesundheit</i> jeweils:	
Mittwoch	14:00-17:00 Uhr

Frauenhotline 0810 006362:

Dienstag, Freitag	14:00-16:00 Uhr	Deutsch
Montag, Freitag	16:00-18:00 Uhr	Türkisch

ORT FEMAIL, Feldkirch

KOSTEN Information, Beratung, Veranstaltungen kostenfrei

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg
 Marktgasse 6, 6800 Feldkirch
T 05522/31002 **F** 05522/31002-33
 info@femail.at
 www.femail.at

Gefördert durch: Amt der Vorarlberger Landesregierung,
 Bundeskanzleramt für Frauen, Bundesministerium für
 Gesundheit, Stadt Feldkirch, Bundesministerium für
 Inneres – Europäischer Integrationsfonds

FACHSTELLE FRAUENGESUNDHEIT FEMAIL

INHALTE

Die Fachstelle Frauengesundheit ist Drehscheibe für frauenspezifische Gesundheitsfragen in Vorarlberg. Vernetzung mit anderen Fachinstitutionen, Informationsservice und Beratung bilden die Schwerpunkte der Fachstelle. Im Rahmen der Beratung *frauen.gesundheit* erhalten Frauen Orientierungshilfen, Informationen zu frauenspezifischen Gesundheitsfragen und fachspezifische Beratung. Ein praktisches Online-Service www.femail.at informiert zu regionalen frauenspezifischen Gesundheitsangeboten und Versorgungsleistungen. In der Geschäftsstelle von FEMAIL, Feldkirch, Marktgasse 6, steht den Kundinnen ein breites Angebot von Broschüren zu ausgewählten Gesundheitsthemen zur Verfügung.

Unser Beratungsangebot umfasst:

- Orientierungshilfen und Informationen zu frauenspezifischen Gesundheitsthemen, regionalen Gesundheitsangeboten und Versorgungsleistungen
- Psychologische Beratung: Wir bieten Beratung bei der Bewältigung von körperlichem oder seelischem Leid und unterstützen Frauen in ihrem Gesundungsprozess. Durch Klärung und Stärkung können weitere Schritte geplant werden.
- Gynäkologische Sprechstunden: Vertrauliche Beratungsgespräche zu Themen wie Verhütung, Sexualität, körperliche Veränderungen in den Wechseljahren, Beckenboden, Schwangerschaft, Brustgesundheit uvm.
- Gruppenangebote: Regelmäßige Treffen der Selbsthilfegruppe Endometriose, spezifische Gesundheitsprogramme
- Informationsservice: rund 250 Broschüren zu Frauengesundheitsthemen, Online-Service Frauengesundheit www.femail.at

Unterstützt von: Amt der Vorarlberger Landesregierung, Bundeskanzleramt für Frauen, Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Stadt Feldkirch, Bundesministerium für Inneres – Europäischer Integrationsfonds.

FEMAIL BROSCHÜREN

Im FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg, Feldkirch, sind folgende Broschüren kostenlos erhältlich:

KINDER- BETREUUNGSGELD



OBSORGE



SCHEIDUNG



SCHEIDUNG FÜR ÖSTERREICHISCH- TÜRKISCHE PAARE



PENSION



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag

9:00-12:00 Uhr

Beratung *frauen.gesundheit* jeweils:

Mittwoch

14:00-17:00 Uhr

Frauenhotline 0810 006362:

Dienstag, Freitag

4:00-16:00 Uhr **Deutsch**

Montag, Freitag

6:00-18:00 Uhr **Türkisch**

ORT FEMAIL, Feldkirch

KOSTEN kostenlos

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

T 05522/31002 **F** 05522/31002-33

info@femail.at

www.femail.at

ANGEBOTE DES ARBEITSMARKTSERVICE VORARLBERG FÜR FRAUEN

INHALTE

Das Arbeitsmarktservice (AMS) bietet Arbeitsuchenden Information, Beratung und arbeitsmarktbezogene Förderungen. Da Frauen auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt sind, richten sich verschiedene Angebote des AMS speziell an Frauen und Mädchen.

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

Für Frauen, die aufgrund von Betreuungspflichten aus dem Erwerbsleben aussteigen mussten und an einem beruflichen Wiedereinstieg interessiert sind, bieten die regionalen Geschäftstellen des AMS Vorarlberg Informationsveranstaltungen speziell für Wiedereinsteigerinnen an.

DIE FRAUEN ERHALTEN INFORMATIONEN ZU:

- Ausbildungswege und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Regionalen Arbeitsmarktsituation
- Offenen Stellen
- Kursangebote und Förderungen
- AMS Versicherungsleistungen
- Verfügbarkeitsregelungen und Kinderbetreuung

BERATUNG

Bei einer Beratung beim AMS können sowohl persönliche Fragestellungen wie auch die aktuelle Arbeitsmarktlage berücksichtigt werden. Voraussetzung ist eine Vormerkung beim AMS.

Wichtig: Die Vormerkung als Arbeitsuchende beim AMS ist nicht von einem Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe abhängig!

FÖRDERUNG

Das AMS finanziert spezielle Unterstützungsleistungen für Frauen. Hierzu zählen:

- Ausbildungsberatung (Einzelberatung, Potentialanalyse)
- Beratung, Begleitung und Workshops über das Projekt Frauenberufszentrum
- Berufsorientierungskurse für Frauen, die infolge von Kinderbetreuungszeiten dem Arbeitsmarkt längere Zeit fern bleiben mussten
- Frauen in handwerkliche und technische Berufe (FIT):
Um die generelle Einkommenssituation von Frauen zu verbessern, erhalten alle Frauen und Mädchen (unabhängig vom Alter und Grundqualifikation) vom AMS besondere Unterstützung, wenn diese einen Beruf laut Lehrberufsliste mit maximalem Frauenanteil von 40% erlernen wollen (Ausbildungsziel ist ein Lehrabschluss, eine HTL Matura oder ein FH Abschluss)
- Diverse Kursangebote des AMS speziell für Frauen, um eine beruflichen Höherqualifizierung zu erzielen

Weitere Fördermöglichkeiten sind die:

- Beihilfen für Arbeitssuchende (z.B. Kinderbetreuungsbeihilfe, Beihilfe zu Kurskosten, Beihilfe zur Deckung des Lebensunterhalts)
- Förderungen an Unternehmen (z.B. Eingliederungshilfe, Lehrstellenförderung für Mädchen in Berufen mit geringem Frauenanteil, Qualifizierungsförderung für Beschäftigte)

Ein Hinweis: Im Unterschied zu AMS Versicherungsleistungen (z.B. Arbeitslosengeld) besteht auf Förderungen des AMS kein Rechtsanspruch. Das AMS prüft, ob die Gewährung einer Förderung arbeitsmarktpolitisch sinnvoll ist. Für Arbeitssuchende, die Kinderbetreuungspflichten haben und ihren Anspruch auf AMS Versicherungsleistungen geltend machen, gilt eine Mindestverfügbarkeit von 16 Wochenstunden innerhalb der üblicherweise angebotenen Arbeitszeiten.

ANGEBOTE DES ARBEITSMARKTSERVICE VORARLBERG FÜR FRAUEN

BROSCHÜREN

Kostenlos erhältlich in den regionalen Geschäftsstellen des AMS bzw. zum Downloaden aus dem Internet sind Broschüren für die Arbeitsuche (z.B. Praxismappe für die Arbeitsuche, Arbeits- und Serviceheft zur Planung des Wiedereinstiegs).

FRAUENREFERENTINNEN IM AMS

In der Landesgeschäftsstelle und in allen regionalen Geschäftsstellen des AMS sind Frauenreferentinnen tätig, die Interessen von arbeitssuchenden Frauen vertreten. Bitte erkundigen Sie sich bei der Service Line des AMS (T 05574-691-0) oder direkt in Ihrer AMS Geschäftsstelle nach der dort tätigen Frauenreferentin.

GESCHÄFTSSTELLEN DES AMS

AMS Bregenz
Rheinstraße 33, 6901 Bregenz
T 05574/691-0

AMS Dornbirn
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
T 05572/22771-0

AMS Feldkirch
Reichsstraße 151, 6800 Feldkirch
T 05522/3473-0

AMS Bludenz
Bahnhofplatz 1b, 6700 Bludenz
T 05552/62371-0

www.ams.at/vbg

BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG MIT POTENZIALANALYSE FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

TEILNEHMERINNEN

Eingeladen sind alle Frauen, die gut vorbereitet ins Berufsleben zurückkehren wollen. Gerade in Übergängen ist es wichtig, die eigenen Interessen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen zu kennen, um eine gute Entscheidung für weitere Berufs- und Bildungswege zu treffen.

INHALTE

Was ist eine Berufs- und Bildungsberatung mit Potenzialanalyse?

- Die Berufs- und Bildungsberatung wird um eine umfassende Testserie erweitert.
- Mit Hilfe dieser Kombination aus verschiedenen Testverfahren wird ein Profil über Ihre individuellen Interessen, Neigungen, Stärken, Begabungen und Persönlichkeitsmerkmale erstellt.
- Die Ergebnisse der Testserie erlauben in der Beratung fundierte Rückschlüsse über mögliche Berufsfelder bzw. Aus- und Weiterbildungswege sowie Entwicklungsmöglichkeiten.

KURSLEITERIN Bildungs- und BerufsberaterInnen des BIFO

TERMINE nach Vereinbarung

Anmeldung:

Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung beim BIFO

ORT Testung (Dauer: ca. 3-4 Stunden) und Beratungsgespräch (Dauer: ca. 1 Stunde) im BIFO in Dornbirn, Bregenz und Feldkirch.

KOSTEN € 220,00 für das gesamte Testverfahren, inkl. Auswertung und Beratungsgespräch

€ 50,00 für Mädchen in der 8. oder 9. Schulstufe, gefördert durch die Wirtschaftskammer Vorarlberg mit WKV-Bonus

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

BIFO Beratung für Bildung und Beruf
Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/31717 **F** 05572/31717-17

bifoinfo@bifo.at

www.bifo.at

BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

TEILNEHMERINNEN

Eingeladen sind alle Frauen, die sich Gedanken über einen beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung machen.

INHALTE

In der Beratung werden, ausgehend von einer persönlichen Standortbestimmung, berufliche Perspektiven und konkrete Schritte formuliert.

- Welche Richtung soll eingeschlagen werden?
- Welche Stärken und Fähigkeiten werden mitgebracht?
- Wie kann ein Wiedereinstieg mit der Familie in Einklang gebracht werden?
- Wie werden Bewerbungsunterlagen erstellt?

Sie vereinbaren einen Termin beim BIFO und haben dann mit der Beraterin/dem Berater etwa eine Stunde Zeit für ein vertrauliches Einzelgespräch. Dabei stehen Ihre Wünsche, Vorstellungen, Interessen, Fragestellungen im Mittelpunkt. Je nach Anliegen können auch weitere Termine vereinbart werden.

KURSLEITERIN Bildungs- und BerufsberaterInnen des BIFO

TERMINE nach Vereinbarung

Anmeldung:

Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung beim BIFO

ORT BIFO in Dornbirn, Bregenz und Feldkirch

KOSTEN 1. Termin € 10,00, dann € 20,00 pro weiterem Termin, max. gesamt € 50,00.

ANMELDUNG/VERANSTALTERIN

BIFO Beratung für Bildung und Beruf

Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn

T 05572/31717 **F** 05572/31717-17

bifoinfo@bifo.at

www.bifo.at

FORMATIONEN VON
A-Z
FÜR FRAUEN

INFORMATIONEN
VON

A-Z
FÜR FRAUEN

VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN IN DEN REGIONEN

Die Erfahrungen der Frauensprecherinnen des Frauennetzwerks Vorarlberg zeigen, dass es einen großen Bedarf nach Informationen zum Thema Pension, die Möglichkeit der Selbstversicherung oder zu geringfügiger Beschäftigung gibt.

Das Frauenreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung, die Arbeiterkammer Vorarlberg und der ÖGB Vorarlberg bietet kostenlose Beratung und Information für Frauen in den Regionen rund um das Sozialversicherungsrecht an.

Weiters werden vom Frauennetzwerk Vorarlberg kostenlose Veranstaltungen zu frauenspezifischen Themen in den Regionen organisiert.

Folgende Beiträge werden u.a. angeboten:

- Der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben
- Xsund und guat
- Wie mache ich mich selbständig?
- Frauen und Schulden
- Wiedereinstieg der gelingt!
- Was Teilzeit- und geringfügig Beschäftigte wissen müssen
- Das Thema Gynäkologie aus der Sicht der verschiedenen Lebensphasen einer Frau
- Meine Pension
- Mein Recht in Ehe und Lebensgemeinschaft
- Erbrecht

Die Termine der Informationsveranstaltungen werden in den Medien und in den Gemeinden bekannt gegeben. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Regionensprecherin bzw. an die Frauensprecherin in Ihrer Gemeinde.

SPRECHERINNEN DER REGIONEN

Kiki Karu Region Kuppenberg
T 0664/2407529 E kiki.karu@aon.at

Yvonne Böhler Region Hofsteig
T 05574/66942 E yb@aon.at

Gertrud Blum Region Vorderland
T 05522/42482 E blum.gertrud@gmx.at

Dr.ⁱⁿ Evelyn Pfanner Region Walgau
T 05522/35351 E evelyn.pfanner@vol.at

Carmen Köll Region Großes Walsertal
T 05550/20026 E koell.stark@a1.net

Ruth Loitz Region Leiblachtal
T 05573/83924 E ruth.loitz@gmx.at

Ingrid Delacher Region Bregenzerwald
T 0650/7922255 E ingrid@blusky.li

Semra Kessler Region Klostertal
T 05582/558 E haus.kilian@aon.at

E frauennetzwerk@vorarlberg.at
www.frauennetzwerk-vorarlberg.at

FRAUENREFERAT IM AMT DER VORARLBERGER LANDESREGIERUNG

Das Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung bietet Frauen, die eine Rechtsberatung zum Themenbereich Ehe- und Scheidungsfragen wünschen, eine einmalige kostengünstige Beratung (Selbstbehalt € 20,00) im Ausmaß von längstens 45 Minuten bei Rechtsanwältinnen in Vorarlberg an. Nähere Auskünfte erhalten sie unter **T** 05574/511-24112 und -24136.

BROSCHÜREN DES FRAUENREFERATES:

FRAUEN IN VORARLBERG 2010

Situationsbericht –
Zahlen, Fakten und
Probleme



IF – MAGAZIN FÜR VORARLBERGERINNEN

erscheint 4mal im Jahr zu
frauenspezifischen Themen



INDIKATOREN

Für die Gleichstellung von
Frauen und Männern



LEITFADEN FÜR ALLEIN- ERZIEHENDE



LEITFADEN FÜR MÄNNER UND FRAUEN IN KARENZ



BROSCHÜREN BESTELLEN SIE UNTER:

T 05574/511-24136 oder **E** frauen@vorarlberg.at
Internetadressen:

www.vorarlberg.at/frauen

www.frauennetzwerk-vorarlberg.at

www.3laenderfrauen.org

GESCHLECHTERGERECHTE SCHREIB- UND DAR- STELLUNGSARTEN

„Ein Leitfaden der Vorarlberger
Landesregierung für die Praxis“



WIE KANN ICH HELFEN?

Gewalt gegen Frauen in Ehe
und Partnerschaft. Ein Leit-
faden für Angehörige, Ver-
wandte, FreundInnen, Bekannte,
NachbarInnen, KollegInnen ...



SICHERHEITSTIPPS FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN GEGEN MÄNNER-GEWALT



WERT-SCHÄTZE

12 schlaue Tipps für
Frauen zur Lebens-
gestaltung



SPURENSUCHE

Eine Entdeckungsreise
durch die Berufs-
orientierung für Eltern
und Töchter



Kalendarium

Angebote	Seite
19. August 2010 RHETORIK FÜR DIE FRAU WIFI Dornbirn	35
10. September 2010 AMAZONE ERÖFFNUNGSPARTY Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	99
11. September 2010 HANDWERK & TECHNIK Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	100
13. September 2010 PC-ORIENTIERUNG I FÜR FRAUEN – VORMITTAGSKURS Volkshochschule Götzis	17
16. September 2010 TURN & TABLE Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	102
17. September 2010 KLIPP & KLAR Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	103
19. September 2010 TREFFPUNKT FÜR ALLEINERZIEHENDE Kolpinghaus Dornbirn	87
20. September 2010 HAWAIIANISCHER HULATANZ Kindergarten Oberdorf, Dornbirn	53
20. September 2010 PC-WELT FÜR FRAUEN – WORD-AUFBAUKURS Hauptschule Wofurt - Eingang bei der Bücherei	18
20. September 2010 PC-WELT FÜR FRAUEN – GRUNDLAGEN, TEXTVER- ARBEITUNG, INTERNET, E-MAIL ... Hauptschule Wofurt - Eingang bei Bücherei	20
21. September 2010 EDV-SPEZIALKURS FÜR DEN WIEDEREINSTIEG IN DIE BERUFSWELT – GRUNDKURS Volkshochschule Götzis	19
21. September 2010 SPURENWECHSELKURS Röthis „Vorderlandhus“	13
22. September 2010 GRRRLZ & ZINES Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	104
23. September 2010 SANFTES YOGA FÜR FRAUEN MIT KLANGSCHALEN-	54

Kalendarium

MEDITATIONEN	
Kindergarten Am Schlatt, Lustenau	
24. September 2010	105
SELBST & BEWUSST	
Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	
27. September 2010	55
„AUS DEM BAUCH TANZEN“ – DIE SCHÖNHEIT MEINER WEIBLICHKEIT TANZEN	
Städt. Kindergarten Bludenz-Mitte	
27. September 2010	56
SANFTES YOGA FÜR FRAUEN MIT KLANGSCHALEN-MEDITATIONEN	
Volkshochschule Bludenz	
28. September 2010	57
SCHWIMMKURS FÜR TÜRKISCHE FRAUEN – ANFÄNGERINNEN	
Landeskrankenhaus Rankweil, Hallenbad	
29. September 2010	21
COMPUTER GRUNDKENNTNISSE FÜR FRAUEN	
Mittelschule Herrenried, Hohenems	
29. September 2010	82
BEKANNT UND DOCH VERGESSEN? HISTORISCHE KINDER- UND JUGENDLITERATUR AUS ÖSTERREICH	
Frauenmuseum Hittisau	
30. September 2010	7
AKADEMIE FÜR KLEINSTUNTERNEHMERINNEN	
WIFI Dornbirn	
30. September 2010	58
BAUCHTANZ – ORIENTALISCHER TANZ UM DIE MITTE	
Kindergarten Markt, Hohenems	
30. September 2010	59
MEDITATIVER TANZ	
Kindergarten Sulz	
30. September 2010	60
AQUAFIT FÜR TÜRKISCHE FRAUEN	
Lebenshilfe Batschuns, Hallenbad – Haus Nr. 7	
1. Oktober 2010	88
KINDERBETREUUNG: SPASS UND VERANTWORTUNG – BABYSITTERKURS: 8 STUNDEN	
Volkshochschule Götzis	
4. Oktober 2010	61
BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN	
Sonderpädagogisches Zentrum Götzis	
5. Oktober 2010	62
EIN TAG FÜR MÜTTER	
Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	

6. Oktober 2010	37
FRAUENSALON VORARLBERG.	
HERAUSFORDERUNGEN DES 21. JAHRHUNDERTS: VIELFALT – ROLLENBILDER – LEBENSWELTEN	
Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
6. Oktober 2010	64
AQUAFIT FÜR FRAUEN	
Lebenshilfe Batschuns, Hallenbad - Haus Nr. 7	
7. Oktober 2010	63
KLANGSCHALENMASSAGE – BERÜHRENDE KLÄNGE	
Kindergarten in der Härte, Dornbirn	
7. Oktober 2010	38
DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNG	
Kultursaal VS Markt, Rankweil	
7. Oktober 2010	22
EXCEL 2007 FÜR FRAUEN	
Bäuerliches Schul- und Bildungszentrum Hohenems	
7. Oktober 2010	39
AUF SICH ACHTEN UND BALANCE FINDEN	
Pfarrheim Hörbranz	
8. Oktober 2010	106
DEFENDO – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN (13 – 15 JAHRE)	
Turnsaal Sportmittelschule Nenzing	
13. Oktober 2010	8
FIT FÜR DEN JOB	
WIFI Dornbirn	
14. Oktober 2010	65
BECKENBODENTRAINING	
Tanzstudio Walser, Räterweg 2, Schruns	
14. Oktober 2010	107
BAR & MIX	
Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	
14. Oktober 2010	40
DIE BOTSCHAFT DER TRÄUME	
Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
16. Oktober 2010	90
DEINE KINDER – MEINE KINDER – UNSERE LIEBE	
Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
16. Oktober 2010	66
EIN GESUNDHEITS-, REGENERATIONS- UND WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN	
Kindergarten Am Schlatt, Lustenau	
16. Oktober 2010	67
TANZ DER SINNE	
Freihof Sulz	

Kalendarium

19. Oktober 2010	23
PC-WELT FÜR FRAUEN – EXCEL-GRUNDKURS Hauptschule Wofurt, Eingang bei der Bücherei	
19. Oktober 2010	92
CROSS WORK – GESCHLECHTERREFLEKTIERENDE PÄDAGOGIK VON FRAUEN MIT JUNGEN UND MÄNNERN MIT MÄDCHEN; ERGEBNISSE EINER STUDIE Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster, Bregenz	
22. Oktober 2010	29
SCHREIBWERKSTATT Schlosserhus - VHS Rankweil	
23. Oktober 2010	68
ZORN – DIE VERKANNTLE LEBENSKRAFT Bildungshaus Batschuns	
26. Oktober 2010	83
GESCHICHTEN AUS DEM BREGENZERWALD. ZWEI AUTORINNEN UND ZWEI MUSIKERINNEN ÜBER MEN- SCHEN UND MÄCHTE. LESUNG UND GESPRÄCHSKONZERT Frauenmuseum Hittisau	
4. November 2010	24
INTERNET FÜR FRAUEN – ANFÄNGERINNEN UND LEICHTFORTGESCHRITTENE HTL Dornbirn	
5. November 2010	41
STARTEN STATT WARTEN Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
6. November 2010	69
WECHSELJAHRE, NATURHEILWISSEN UND SPIRITUALITÄT – VOM GEHEIMNIS DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE Bildungshaus Batschuns	
6. November 2010	70
STÄRKUNG FÜR DAS ERSCHÖPFTE SELBST Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
6. November 2010	30
BAHN FREI FÜR KLARTEXT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
9. November 2010	71
SCHWIMMKURS FÜR TÜRKISCHE FRAUEN – FORTGESCHRITTENE Landeskrankenhaus Rankweil, Hallenbad	
10. November 2010	72
STRÖMEN – JIN SHIN JYUTSU I: WEGE ZU MEHR WOHLBEFINDEN Kindergarten Neunteln, Hohenems	

16. November 2010	10
GEWALT GEGEN FRAUEN UND DIE AUSWIRKUNG AUF SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
16. November 2010	73
BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN Pfarrzentrum Hard, Am Kirchplatz 1	
17. November 2010	42
EIN TAG FÜR MICH – FREIZEITTAG FÜR FRAUEN Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
20. November 2010	74
ENTSPANNENDER GESUNDHEITSWORKSHOP Volkshochschule Bludenz, Seminarraum 1	
23. November 2010	25
PC-WELT FÜR FRAUEN – PRÄSENTIEREN MIT POWER-POINT Hauptschule Wofurt – Eingang bei der Bücherei	
23. November 2010	43
AUS DER MITTE ENTSPRINT EINE QUELLE Bildungshaus Batschuns	
25. November 2010	31
RHETORIK FÜR DIE FRAU WIFI Dornbirn	
26. November 2010	94
KINDERBETREUUNG: SPASS UND VERANTWORTUNG – BABYSITTERKURS: GESAMTKURS 16 STUNDEN Volkshochschule Götzis	
27. November 2010	44
WENN DIE KINDER FLÜGGE WERDEN ... Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
29. November 2010	26
PC-ORIENTIERUNG II FÜR FRAUEN – VORMITTAGSKURS Volkshochschule Götzis	
2. Dezember 2010	27
PC-GRUNDKURS FÜR FRAUEN 1 MIT OFFICE 2007 Tourismusschulen Bludenz	
21. Januar 2011	108
VIDEO & INTERVIEW Mädchenzentrum Amazone, Bregenz	
21. Januar 2011	45
WORK-LIFE BALANCE FÜR FRAUEN Bezauer Wirtschaftsschulen	
24. Januar 2011	96
GESCHLECHTSBEZOGENE PÄDAGOGIK – PRAXISBERATUNG Schloss Hofen, Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster, Bregenz	

Kalendarium

29. Januar 2011	46
ICH FÜR MICH – LÖSUNGEN UND WEGE, ENTWICKLUNG IST EIN LEBENSLANGER PROZESS Bildungshaus Batschuns	
3. Februar 2011	47
DEM INNEREN FEUER AUF DER SPUR Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
10. Februar 2011	12
FIT – AKTIONSTAG FRAUEN IN TECHNISCHE BERUFE AN DER FH VORARLBERG FH Vorarlberg, Dornbirn	
11. Februar 2011	32
AUS SCHREIBFRUST WIRD SCHREIBLUST Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
10. März 2011	75
EIN TAG FÜR MÜTTER Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
24. März 2011	33
SCHLUSS MIT ÄRGERN WIFI Dornbirn	
5. April 2011	75
EIN TAG FÜR MÜTTER Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
7. April 2011	34
SELBSTVERTRAUEN – SICHERHEIT – SELBSTBEWUSSTSEIN WIFI Dornbirn	
11. April 2011	76
DER TANZ MIT DEM BESEN – SEMINAR FÜR REINIGUNGSFACHFRAUEN Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
16. April 2011	78
NEBEL DER SCHULDGEFÜHLE – WORKSHOP FÜR FRAUEN Bildungshaus Batschuns	
29. April 2011	48
MÜTTER UND TÖCHTER Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
27. Mai 2011	50
LEBENSMITTE – WANDLUNGSZEIT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
18. Juni 2011	51
WAS MICH STARK MACHT Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast	
19. August 2011	35
RHETORIK FÜR DIE FRAU WIFI Dornbirn	

bis Mitte Jänner 2011	81
SUSI WEIGEL. ICH BIN ICH – TRICKFILMZEICHNERIN UND ILLUSTRATORIN (1914-1990) Frauenmuseum Hittisau	
flexibel möglich	109
WORKSHOP „DIE ZYKLUSSHOW“ Regional abgestimmt in Ihrer Nähe	
Frühjahr 2011	14
POLITIKLEHRGANG FÜR FRAUEN Oberland	
laufend auf Anfrage	84
FRAUENWERKSTATT – AUF DEN SPUREN VON FRAUENLEBEN UND FRAUEN- ERINNERUNGEN AUS DEM BREGENZERWALD Frauenmuseum Hittisau	
nach Vereinbarung	117
BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG MIT POTENZIAL- ANALYSE FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN BIFO in Dornbirn, Bregenz und Feldkirch	
nach Vereinbarung	118
BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN BIFO in Dornbirn, Bregenz und Feldkirch	

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG AMS Bludenz
ADRESSE Bahnhofplatz 1B, 6700 Bludenz
TEL. 05552/62371-0
E-MAIL ams.bludenz@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG AMS Bregenz
ADRESSE Rheinstraße 33, 6901 Bregenz
TEL. 05574/691-0
E-MAIL ams.bregenz@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG AMS Dornbirn
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/22771-0
E-MAIL ams.dornbirn@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG AMS Feldkirch
ADRESSE Reichsstraße 151, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/3473-0
E-MAIL ams.feldkirch@ams.at
www.ams.at/vbg

NAME DER EINRICHTUNG BIFO Beratung für Bildung und Beruf
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/31717
FAX 05572/31717-17
E-MAIL bifoinfo@bifo.at
www.bifo.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo-Do 14:00–17:00 Uhr
KONTAKT Dipl.-Kff. Christine Klas

NAME DER EINRICHTUNG Bildungshaus Batschuns
ADRESSE Kapf 1, 6835 Zwischenwasser
TEL. 05522/44290-0
FAX 05522/44290-5
E-MAIL bildungshaus@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo-Fr 8:00–12:00 Uhr und 14:00–17:00 Uhr
Samstag 8:00–12:00 Uhr
KONTAKT Katharina Unterrainer

NAME DER EINRICHTUNG Ehe- und Familienzentrum
ADRESSE Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/74139
FAX 05522/74139-8
E-MAIL efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo-Fr 8:00–12:00 Uhr und
Mo-Do 13:00–16:00 Uhr
KONTAKT Ingrid Holzmüller

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG FEMAIL
FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.
ADRESSE 6800 Feldkirch, Marktgasse 6
TEL. 05522/31002
FAX 05522/31002-33
E-MAIL info@femail.at
www.femail.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Do 9:00–12:00 Uhr
Beratung frauen.gesundheit jeweils:
Mi 14:00–17:00 Uhr
Frauenhotline 0810 00 6362
Di und Fr 14:00–16:00 Uhr Deutsch
Mo und Fr 16:00–18:00 Uhr Türkisch
KONTAKT Mag.^a Sabine Kessler

NAME DER EINRICHTUNG FH Vorarlberg
ADRESSE Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/792
FAX 05572/792-9500
E-MAIL info@fhv.at
www.fhv.at

NAME DER EINRICHTUNG Frauenmuseum Hittisau
ADRESSE Platz 501, 6952 Hittisau
TEL. 05513/6209-30
FAX 05513/6209-19
E-MAIL kontakt@frauenmuseum.at
www.frauenmuseum.at
ÖFFNUNGSZEITEN Do 15:00–20:00 Uhr, Fr 14:00–17:00 Uhr,
Sa und So 10:00–12:00 und 14:00–17:00 Uhr
KONTAKT Mag.^a Stefania Pitscheider Soraperra

NAME DER EINRICHTUNG Frauenreferat beim Amt der
Vorarlberger Landesregierung
ADRESSE Römerstraße 15, 6900 Bregenz
TEL. 05574/511-24113
FAX 05574/511-24195
E-MAIL monika.lindermayr@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen/
www.3laenderfrauen.org
www.frauennetzwerk-vorarlberg.at
KONTAKT Mag.^a Monika Lindermayr

NAME DER EINRICHTUNG Frauenreferat der Katholischen Kirche
Vorarlberg
ADRESSE Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/3485-209
FAX 05522/3485-5
E-MAIL frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/
organisation/frauenreferat
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Mi 9:00–12:00 Uhr
KONTAKT Dr.ⁱⁿ Petra Steinmair-Pösel

NAME DER EINRICHTUNG Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
ADRESSE Montfortstraße 88, 6840 Götzis
TEL. 05523/62501-0
FAX 05523/62501-32
E-MAIL arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
www.arbogast.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Sa 8:00–23:00 Uhr, So 8:00–16:00 Uhr
KONTAKT Dipl.-Psych.ⁱⁿ, Dipl.-Theol.ⁱⁿ Edith Burger

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG Katholische Frauenbewegung
ADRESSE Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch
TEL. 05522/3485
FAX 05522/3485-5
E-MAIL kfb@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di + Fr Vormittag

NAME DER EINRICHTUNG Mädchenzentrum Amazone
ADRESSE Kirchstraße 39, 6900 Bregenz
TEL. 05574/45801
FAX 05574/52873
E-MAIL maedchenzentrum@amazone.or.at
www.amazone.or.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mi, Do, Fr und Sa 15:00–19:00 Uhr
AmazoneBar Fr 18:00–22:00 Uhr
KONTAKT Mag.^a Amanda Ruf M.A.

NAME DER EINRICHTUNG MIMOSA – Frauenverein für
Bildung und Kultur
ADRESSE Liechtensteiner Straße 6a, 6800 Feldkirch
TEL. 0699/10650963
E-MAIL mimosa-frauenverein@gmx.at
www.mimosa-frauenverein.at
ÖFFNUNGSZEITEN nach tel. Vereinbarung
KONTAKT Obfrau Fatma Keskin

NAME DER EINRICHTUNG Schloss Hofen – Fachbereich
„Soziale Arbeit“
ADRESSE Kirchstraße 38, 6900 Bregenz
TEL. 05574/43046-86
FAX 05574/43046-85
E-MAIL monika.seif@schlosshofen.at
www.schlosshofen.at
ÖFFNUNGSZEITEN 8:30–12:00 Uhr und 13:30–17:00 Uhr
KONTAKT Monika Seif

NAME DER EINRICHTUNG Schlosserhus – VHS Rankweil
ADRESSE Dr. Grißstraße 5, 6830 Rankweil
TEL. 05522/46562
FAX 05522/47919
E-MAIL info@schlosserhus.at
www.schlosserhus.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di, Do 8:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr
KONTAKT Monika Willinger

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Bludenz
ADRESSE Zürcherstraße 48, 6700 Bludenz
TEL. 05552/65205
FAX 05552/65233
E-MAIL info@vhs-bludenz.at
www.vhs-bludenz.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 8:00–12:00 Uhr
KONTAKT Elisabeth Mahner, Isolde Pfefferkorn

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Bregenz
ADRESSE Römerstraße 9, 6900 Bregenz
TEL. 05574/525240
FAX 05574/525244
E-MAIL direktion@vhs-bregenz.at
www.vhs-bregenz.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Di 8:00–19:00, Mi–Do 8:00–16:00 und
Fr 8:00–12:00 Uhr
KONTAKT Marlene Nußbaumer

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Götzis
ADRESSE Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis,
6840 Götzis
TEL. 05523/55150
FAX 05523/55150-9
E-MAIL info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Do 9:00–12:00 Uhr und 14:00–19:00 Uhr
Fr 9:00–12:00 Uhr
KONTAKT Ingrid Riegler

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Hohenems
ADRESSE Franz-Michael-Felder-Straße 6
6845 Hohenems
TEL. 05576/73383
FAX 05576/42236
E-MAIL vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 8:00–12:00 Uhr
KONTAKT Eva Mathis

NAME DER EINRICHTUNG WIFI Wirtschaftsförderungsinstitut
der Wirtschaftskammer Vorarlberg
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/3894-425
FAX 05572/3894-171
E-MAIL info@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

NAME DER EINRICHTUNG Zentrum für Fernstudien Bregenz
ADRESSE Belruptstraße 10, 6900 Bregenz
TEL. 05574/46120
FAX 05574/46120-17
E-MAIL bregenz@zf.jku.at
www.zf.jku.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di–Fr 10:00–12:00 Uhr und 14:00–17:00 Uhr
KONTAKT Monika Feurstein

Adressen

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Götzis
ADRESSE Vorarlberger Wirtschaftspark Götzis,
6840 Götzis
TEL. 05523/55150
FAX 05523/55150-9
E-MAIL info@vhs-goetzis.at
www.vhs-goetzis.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Do 9:00–12:00 Uhr und 14:00–19:00 Uhr
Fr 9:00–12:00 Uhr
KONTAKT Ingrid Riegler

NAME DER EINRICHTUNG Volkshochschule Hohenems
ADRESSE Franz-Michael-Felder-Straße 6
6845 Hohenems
TEL. 05576/73383
FAX 05576/42236
E-MAIL vhs@ems.vol.at
www.vhs-hohenems.at
ÖFFNUNGSZEITEN Mo–Fr 8:00–12:00 Uhr
KONTAKT Eva Mathis

NAME DER EINRICHTUNG WIFI Wirtschaftsförderungsinstitut
der Wirtschaftskammer Vorarlberg
ADRESSE Bahnhofstraße 24, 6850 Dornbirn
TEL. 05572/3894-425
FAX 05572/3894-171
E-MAIL info@vlbg.wifi.at
www.wifi.at/vlbg

NAME DER EINRICHTUNG Zentrum für Fernstudien Bregenz
ADRESSE Belruptstraße 10, 6900 Bregenz
TEL. 05574/46120
FAX 05574/46120-17
E-MAIL bregenz@zf.jku.at
www.zf.jku.at
ÖFFNUNGSZEITEN Di–Fr 10:00–12:00 Uhr und 14:00–17:00 Uhr
KONTAKT Monika Feurstein

