

herbst 2014

vorarlberg  
akademie

kompetent engagiert

freiwilliges engagement  
frauen und gleichstellung  
kinder . jugend . familie  
sport  
zuwanderung . integration

<b>freiwilliges engagement</b> kompetent engagiert	6
<b>frauen</b> gleichstellung in der gesellschaft	26
<b>kinder . jugend . familie</b> miteinander der generationen	40
<b>sport</b> vorarlberg bewegt	48
<b>zuwanderung . integration</b> gemeinsam die zukunft gestalten	56

## Starkes Ehrenamt ist ein positiver Standortfaktor



Das Land Vorarlberg verfügt mit den in allen Lebensbereichen ehrenamtlich tätigen Menschen über eine ganz besondere Ressource, um die uns sehr viele andere Länder beneiden. Eine Studie der Fachhochschule Vorarlberg hat ergeben, dass in unserer Region 53,5 Prozent der Bevölkerung (ab 15 Jahren) in irgendeiner Form freiwillig aktiv sind. In absoluten Zahlen sind das rund 164.000 Personen. Zusammen mit den wichtigen Leistungen, die unsere Familien erbringen, gewinnt Vorarlberg gerade auch durch dieses Engagement jene Vorzüge, an die wir uns vielfach schon gewöhnt haben, die aber keineswegs selbstverständlich sind. Diesen Schatz zu erhalten und zu pflegen ist ein Gebot der Stunde.

Von Landesseite werden daher ganz bewusst vielfältigste Aktivitäten gesetzt, um das unverzichtbare Wirken konsequent zu fördern und zu unterstützen. Dazu zählen etwa das breite Aus- und Weiterbildungsprogramm im Rahmen der Vorarlberg Akademie, das Vorarlberger Vereinshandbuch, die Ehrenamtshotline sowie verschiedene andere Initiativen für eine intensivere Vernetzung und konkrete Beratung, wie beispielsweise die „Offene Vereinswerkstatt“. Um noch näher an den Bedürfnissen der freiwillig

Engagierten dran zu sein, wurde zudem eine „Vereinsbefragung“ durchgeführt. Im hier vorliegenden aktuellen Herbstprogramm sind die Wünsche und Anregungen aus der Befragung in diversen Angeboten bereits berücksichtigt worden.

Ausschlaggebend für die Gestaltung der Programme ist die Nachfrage, der Bedarf der Vereine. Veranstaltungen wie „Vereinsarbeit anders gestalten“ sind im Frühling stark besucht worden. Mit „Neue Ideen braucht der Verein“ wird eine attraktive Fortsetzung angeboten. Dabei liefern Fachleute sowie engagierte Menschen aus der Praxis Impulse und Ideen. Voneinander wissen, positive Erfahrungen teilen und miteinander lernen – das steht im Mittelpunkt. Ich bin überzeugt, dass die neuen Angebote auch diesmal rege in Anspruch genommen werden.

Bei allen Absolvierenden der Vorarlberg Akademie bedanke ich mich herzlich und wünsche viel Erfolg und alles Gute.

Mag. Markus Wallner  
Landeshauptmann

	<b>Einstieg</b>	
	EDV-Training für freiwillig Tätige – Teil 1	7
	Die Haftung der Funktionärinnen und Funktionäre	9
	Öffentlichkeitsarbeit 1: „Erfolgreiche PR-Arbeit für freiwillige Tätigkeiten“	10
	Abenteuer Neue Medien – WhatsApp, Facebook & Computerspiele	11
	Auftreten und Reden – Teil 1	12
	Bildbearbeitung mit Photoshop für Anfänger	13
	Die Kraft der Gedanken für Menschen in belastenden Situationen	14
	Bevor alles zu viel wird... Burnout-Prävention	15
	Training für Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung	16
	Sitzungen effektiv und erfolgreich leiten	17
	Vom Piep zum Punkt. Werkstatt der Begeisterung	18
	Wörter machen Leute – Kreatives Schreiben für Presse und PR	19
	Digital Storytelling: Aus Vereinsgeschichten werden Videos	20
	In sieben Schritten zur eigenen Website	21
	<b>Vertiefung</b>	
	EDV-Training für freiwillig Tätige – Teil 2	22
	Auftreten und Reden – Teil 2	23
	<b>Vernetzung</b>	
	Neue Ideen braucht der Verein	24
	Offene Vereinswerkstatt	25

## EDV-Training für freiwillig Tätige – Teil 1

Freiwilliges Engagement < Einstieg



**Ort:** Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12

**Zeit:** Mi 24. und Mo 29. Sept., Mi 1. und Mo 6. Okt. 2014, von 18.30 – 21.00 Uhr

„Einsteigerkurs“ mit folgenden (möglichen) Inhalten:

- Einführung bzw. Auffrischung in/des Betriebssystem Windows
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einführung in die Textverarbeitung mit Word
- Gestalten und formatieren von Texten
- Erstellen von Tabellen

– Einbinden von Grafiken und Objekten

– Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

– Ausgewählte Themen im Bereich Internet

Die Schulung findet mit der Office 2007 Software statt.

**Voraussetzung:** Kenntnisse in Windows, Word und Excel erforderlich!

**Zielgruppe:** WiedereinsteigerInnen, Freiwillig Engagierte in Initiativen, Vereinen oder Organisationen

**Referent:** Joe Wallner, langjähriger EDV Kursleiter an der VHS Götzis und vielen anderen Firmen in Vorarlberg

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500

E info@vhs-goetzis.at, www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: I19000

**Ort:** Tourismusschulen Bludenz, Schillerstr. 10

**Zeit:** 10 Abende, ab Mo 24. Nov. 2014 bis 16. Febr. 2015, jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr

**Inhalte:** Der Kurs widmet sich besonders jenen Anwendungen, die Sie in der Organisation Ihres freiwilligen Engagements unterstützen.

- Interne Verwaltung: Daten am Computer verwalten, einordnen, wiederfinden, sichern
- Word: Format und Dokumentenvorlage, Erstellen von Briefen, Einladungen, Gestalten von Foldern und weiteren Drucksorten mit Bildbearbeitung, Erstellen von Serienbriefen, Listen, Etiketten
- Excel: Auffrischung der Basiskenntnisse, Tabellenkalkulation, Datenaufbereitung, Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Kommunikation und Informationsbeschaffung: Outlook als Verwaltungsinstrument (Kontakte, Termine, Aufgaben)
- Internet und Suchmaschinen

Sie lernen effiziente Arbeitstechniken kennen, wie etwa das Gestalten von wiederverwendbaren Formularen und Dokumentenvorlagen, die Erstellung von maßgeschneiderten Serienbriefen, Rechnen und Verwalten mit Excel. Es bleibt auch Zeit für Ihre eigenen Schwerpunkte.

Nützen Sie diesen Kurs, wenn Sie bereits freiwillig tätig sind oder vorhaben, eine solche Aufgabe zu übernehmen.

**Referent:** Ernst Friedrich

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Anmeldung und Information:**

VHS Bludenz, [info@vhs-bludenz.at](mailto:info@vhs-bludenz.at)

[www.vhs-bludenz.at](http://www.vhs-bludenz.at)

Kursnummer: M4012

# Die Haftung der Funktionärinnen und Funktionäre

Freiwilliges Engagement < Einstieg



**Zeit:** Di 30. Sept. 2014, 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Sportservice Vorarlberg, Höchsterstraße 82, Dornbirn

**Inhalt:** **Niemand will Eigenverantwortung übernehmen oder es als schicksalhaft hinnehmen, wenn ihm ein Schaden entsteht. Vielmehr muss es immer Dritte geben, die für den entstandenen Schaden herangezogen werden können.**

**Lernziele:**

- Was aber gilt wirklich?
- Wer haftet, wenn es zu Verletzungen im Training/bei Vereinsveranstaltungen etc. kommt?
- Was hat der Vereinsfunktionär/die Vereinsfunktionärin besonders zu beachten?
- Kann sich der Vereinsfunktionär/die Vereinsfunktionärin freizeichnen oder sonst absichern?

**Zielgruppe:** Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre sowie alle Interessierten

**Referent:** Dr. Claus Brändle

**Kursbeitrag:** EUR 25,-

**Weitere Informationen und Anmeldung**

Sportservice Vorarlberg GmbH

Ines Leuprecht, BSc;

E [Ines.Leuprecht@sportservice-v.at](mailto:Ines.Leuprecht@sportservice-v.at)

[www.sportservice-v.at](http://www.sportservice-v.at)

# Öffentlichkeitsarbeit 1: „Erfolgreiche PR-Arbeit für freiwillige Tätigkeiten“

Freiwilliges Engagement < Einstieg

10



**Zeit:** Mi 8., Di 14. und Mi 22. Okt. 2014,  
jeweils 18.00 – 21.30 Uhr

**Ort:** Dornbirn, Fachhochschule Vorarlberg

**Inhalte:** Die Öffentlichkeitsarbeit ist auch im freiwilligen Engagement ein wichtiger Kernbereich. Selbst wenn man sie nicht macht, ist dies eine Form von Public Relations, PR, Beziehungspflege zur Öffentlichkeit.

Die Teilnehmenden sollen einen Einblick in die Arbeitsfelder Öffentlichkeitsarbeit und Journalismus bekommen. Daneben

werden die wichtigsten Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit und deren Einsatzmöglichkeiten vorgestellt.

**Inhalte:**

- Öffentlichkeitsarbeit als geplanter Prozess
- Konzepte und Instrumente
- Den Job der JournalistInnen verstehen
- Presseaussendung
- Spezielle Übung im Verfassen von Presstexten
- Pressekonferenz
- Öffentlichkeitsarbeit in schwierigen Situationen, Krisen
- Das Pressefoto
- Umgang mit Mikrofon und Kamera
- Die Homepage, Blogs und neue Tendenzen in der Öffentlichkeitsarbeit

**Zielgruppe:** Freiwillig Engagierte in Vereinen und Initiativen, die ihre Öffentlichkeitsarbeit verbessern und ausbauen möchten.

**Referent:** Prof. (FH) Ulrich Herburger, Dipl.-Päd, MA, unterrichtet an der Fachhochschule Vorarlberg Medienfächer und war langjähriger Journalist beim ORF.

**Kursbeitrag:** EUR 70,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500

E [info@vhs-goetzis.at](mailto:info@vhs-goetzis.at), [www.vhs-goetzis.at](http://www.vhs-goetzis.at)

Kursnummer: I19010

# Abenteuer Neue Medien – WhatsApp, Facebook & Computerspiele

Freiwilliges Engagement < Einstieg

11



**Zeit:** Fr 17. Okt. 2014, 9.00 – 17 Uhr

**Ort:** Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe, Am Garnmarkt 1, Götzis

**Inhalte:** Die Supro bietet Multiplikatoren aus Vereinen praxisnahe Einblicke in den digitalen Medienalltag von Jugendlichen. Anhand konkreter Beispiele werden die Chancen, aber auch Risiken Neuer Medien reflektiert. Wie kommunizieren Jugendliche, welche Computerspiele spielen Jugendliche und was steckt hinter der Internetsucht? Neben einem besseren Verständnis für die Medien- und Lebenswelt junger Menschen erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps für die Begleitung und das Lernen eines mündigen Umgangs mit Medien.

**Zielgruppe:** Alle, die gerne mehr über die „Neuen Medien“ erfahren möchten.

**Referent:** Mag.(FH) Johannes Rinderer

**Kursbeitrag:** Kostenlos (max. 20 Personen)

**Informationen und Anmeldung:**

Mag.(FH) Johannes Rinderer, Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe  
T 05523-549-41, E [info@supro.at](mailto:info@supro.at), [www.supro.at](http://www.supro.at)

# Auftreten und Reden – Teil 1

Freiwilliges Engagement < Einstieg

12



**Zeit:** Sa 18. Okt. 2014, 9.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12

**Inhalte:** Stimm- und Sprechtraining für freiwillig Engagierte: Das Gegenüber erreichen. Was Sie sagen, das wissen Sie – aber wissen Sie auch, wie Sie es sagen? Verhaltensforscher haben entdeckt, dass das

„Wie“ entscheidender ist als das „Was“. Immer mehr Unternehmen entdecken nun diese „unbewusste Macht“ in der Kommunikation und schulen ihre Mitarbeiter und Führungskräfte. Auch als Sprecher einer ehrenamtlichen Organisation oder einer freiwilligen Tätigkeit möchten Sie Ihre Arbeit, Ihr Projekt, Ihr Anliegen überzeugend vertreten oder eine gelungene Rede halten.

**Das Training:** Die stimmige Sprache erzeugt Bilder im Kopf – das Publikum hört Ihnen gerne zu.

Darum werden in diesem Workshop Atemtechniken und Artikulation, der Einsatz von Vokalen und Konsonanten – auch auf ihren Unterschied in Dialekt und Hochdeutsch hin – geübt. Damit Ihr Publikum Ihrer Rede folgen kann, lernen Sie das angenehme Sprechtempo und den Einsatz von Pausen kennen. Das Training richtet sich auch auf den Einsatz der unbewussten, aber machtvollen Körpersprache.

Mit Freude statt Lampenfieber sind Sie gut auf Ihren Auftritt vorbereitet und lernen auch den Umgang mit dem Mikrofon.

Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi

**Zielgruppe:** Freiwillig tätige Personen in Vereinen und Initiativen

**Referentin:** Dorit Wilhelm, Stimm- und Sprechtrainerin an der Volkshochschule Vorarlberg, Mitglied im intern. Trainernetzwerk „stimme.at“ und der Rhetorik-Akademie Österreich, Radio- und TV Journalistin. [www.dorit-wilhelm.at](http://www.dorit-wilhelm.at)

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500

E [info@vhs-goetzis.at](mailto:info@vhs-goetzis.at), [www.vhs-goetzis.at](http://www.vhs-goetzis.at)

Kursnummer: I19015

# Bildbearbeitung mit Photoshop für Anfänger

Freiwilliges Engagement < Einstieg

13

**Zeit:** Mo 3., 10. und 17. Nov. 2014, jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

**Ort:** Höchst, Alte Schule, Kirchplatz 20

**Inhalte:** Der Vortragende zeigt anhand des Bildbearbeitungsprogramms „Photoshop Elements“ wie einfach es ist, Bilder von der Kamera auf den Computer zu laden, Bilder so zu verwalten, dass sie auch wieder auf dem Computer gefunden werden, Bilder mit einfachen Schritten zu verbessern und vieles mehr.

Ein eigener Laptop wäre von Vorteil, da dann gleich mitgearbeitet werden kann.

**Zielgruppe:** Freiwillig Engagierte, die das Fotomaterial ihres Vereins oder ihrer Initiative professionell bearbeiten möchten.

**Referent:** Reinhard Büchele

**Kursbeitrag:** EUR 44,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Bregenz, T 05574-525240

E [direktion@vhs-bregenz.at](mailto:direktion@vhs-bregenz.at) | [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)

Kursnummer: 14W45010

# Die Kraft der Gedanken für Menschen in belastenden Situationen

Freiwilliges Engagement < Einstieg

14



**Zeit:** Di 4., 18. und 25. Nov. 2014, jeweils 19.00 bis 21.30 Uhr

**Ort:** Kolpinghaus Dornbirn

**Inhalte:** **Kommen Sie Ihrem gewohnheitsmäßigen Denken auf die Spur für ein positives, selbstbestimmtes Leben. Der Mensch denkt bis zu 60.000 Gedanken täglich. Viele der Gedanken wiederholen sich laufend, oft unbewusst geprägt durch unsere Muster, Ängste, alte Glaubenssätze und Überzeugungen. Je nach Qualität beeinflussen sie unsere Stimmung positiv oder negativ.**

Jeder Gedanke wird unmittelbar im Körper registriert. Es ist das innere Selbstgespräch, das jeden Tag unsere Erfahrungen und unsere Wirklichkeit formt. Mit Ihren Gedanken bestimmen Sie die Gegenwart und legen die Weichen für die Zukunft. Welche Gegenwart wollen Sie erleben und welche Zukunft erschaffen?

**Dieser Workshop ist für Menschen geeignet:**

- die sich in belastenden Situationen befinden,
- die mehr von ihrer positiven Gedankenkraft nützen möchten,
- die mit sich selbst und anderen achtsamer umgehen wollen,
- die bei sich unangenehme Verhaltensmuster entdecken und ändern wollen,
- die die Kraft der Gedanken für sich besser nützen möchten und
- die mehr über die Wirkung von Gedanken erfahren möchten.

**Zielgruppe:** Freiwillig Engagierte in Initiativen, Vereinen oder Organisation

**Referentin:** Christiane Huber-Hackspiel | Akad. Mentalcoach & Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Anmeldeschluss:** Fr 17. Okt. 2014

**Teilnehmende:** Max. 15

**Informationen und Anmeldung:**

Connexia gemeinnützige Bildungs-GmbH

T 05574-48787-0 | E [anmeldung@connexia.at](mailto:anmeldung@connexia.at), [www.connexia.at](http://www.connexia.at)

*„Pflege deine Gedanken, wie der Gärtner seinen Garten. Dabei achte auf die Früchte genauso wie auf das Unkraut.“* Japanisches Sprichwort

# Bevor alles zu viel wird... Burnout-Prävention für pflegende Angehörige und andere Interessierte

Freiwilliges Engagement < Einstieg

15

**Zeit:** Sa 8. Nov. 2014 von 9.00 – 12.30 und 14.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** Bregenz, Kolpinghaus, Kolpingplatz 9, Kolpingsaal

**Inhalte:** **Ein Tag zum Wahrnehmen und Reflektieren der eigenen Bedürfnisse sowie zum Krafttanken.**

– Heute geht es um mich.

– Was belastet mich? Was kann ich dagegen tun? Was bringt mir wieder Energie? Kennen lernen von schnell wirksamen Methoden aus dem Mental- und Entspannungstraining sowie Anleitungen zu Bewegungs- und Atemübungen, die das körperliche Wohlbefinden fördern.

Mitzubringen: bequeme Alltagskleidung, Bodenmatte, Polster und Decke.

Ein Getränkeautomat ist im Haus.

**Zielgruppe:** Für freiwillig Engagierte in der Pflege und anderen Tätigkeitsbereichen.

**Referentinnen:** MMag.<sup>a</sup> Yvonne Kaltenberger, Dipl. Burnoutprophylaxe-Trainerin; Edith Schrott, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** EUR 50,-; Kursunterlagen: EUR 3,-

**Anmeldeschluss:** 23. Okt. 2014

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Bregenz, T 05574-525240

E [direktion@vhs-bregenz.at](mailto:direktion@vhs-bregenz.at), [www.vhs-bregenz.at](http://www.vhs-bregenz.at)

Kursnummer: 14W73002

# Training für Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung

Freiwilliges Engagement < Einstieg

**Zeit:** Do 6., 13. und 27. Nov. 2014, 18.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Gemeinde Ludesch, Seminarraum

**Inhalte:** „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst!“

**In Zweiergesprächen gelingt es uns leicht, unserem Gesprächspartner entspannt und fließend Sachverhalte zu erzählen, ohne Ansätze von Lampenfieber. Warum ist es so schwer, vor Publikum zu stehen und frei zu sprechen?**

Ziel dieses Workshops ist, Ihnen Spaß und Leichtigkeit zu geben. Vorrangig ist, dass Sie sich als Redner wohl fühlen. Durch Feedback, ohne Einsatz von Technik, lernen Sie spielerisch frei zu sprechen. Durch Redetechnik und Übung erlangt jeder die Fähigkeit, sein Publikum zu begeistern.

Selbstvertrauen und Charisma sind kein Zufall - entdecken wir es gemeinsam!

**Zielgruppe:** Vereine, Initiativen und Freiwilligenorganisationen

**Referentin:** NLP-Rhetorik-Trainerin Ing.<sup>in</sup> Andrea Pflieger

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Anmeldung und Information:**

VHS Bludenz, T 05552-65205

E [info@vhs-bludenz.at](mailto:info@vhs-bludenz.at), [www.vhs-bludenz.at](http://www.vhs-bludenz.at)

# Sitzungen effektiv und erfolgreich leiten

Freiwilliges Engagement < Einstieg



**Zeit:** Di 11. Nov. 2014, 18.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Feldkirch, Institut St. Josef

**Sitzungen und Besprechungen gehören zum täglichen Brot in Initiativen, Vereinen und Organisationen. Sie dienen der Planung und Koordination von Aktivitäten. In Diskussionen müssen sich Gruppen auf die besten Lösungen aus unterschiedlichen Vorschlägen**

**einigen. Oft muss eine Sitzungsleiterin oder ein Sitzungsleiter auch zwischen unterschiedlichen Interessen ausgleichen und mit Konflikten umgehen.**

Eine gute Sitzungs- und Besprechungskultur kann die MitarbeiterInnen motivieren und wesentlich zum Erfolg der Organisation beitragen. Gruppen zu guten Resultaten zu führen will aber gelernt sein. Die SitzungsleiterInnen tragen die Verantwortung für das gute Gelingen. Der Kurs gibt eine Einführung in die Techniken, wie Sitzungen und Verhandlungen effizient geleitet werden können.

Die Teilnehmenden kennen nach dem Kurs grundlegende Sitzungstechniken, Techniken der Moderation und der Leitung von Gruppen und sind in der Lage, diese in der Praxis anzuwenden. Sie können ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen in der Leitung von Sitzungen einbringen, mit dem Referenten und den Teilnehmenden diskutieren und Lösungsstrategien entwickeln.

**Inhalte:**

Leitung von Gruppen | Moderationstechniken | Sitzungsleitung

**Methoden:**

Praxisorientierte Theorieimpulse | Erfahrungsaustausch | Übungsabschnitte

**Zielgruppe:** freiwillig Engagierte in Vereinen und Initiativen

**Referent:** Dr. Hans A. Rapp, Leiter des Katholischen Bildungswerkes in Vorarlberg  
Arbeitsschwerpunkt in: Bildungsmanagement, Moderation und Sitzungsmanagement, Präsentation und Vortragstechnik, Kommunikation, Konflikte, Verhandlungstechnik.

**Kursbeitrag:** EUR 35,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500 | E [info@vhs-goetzis.at](mailto:info@vhs-goetzis.at), [www.vhs-goetzis.at](http://www.vhs-goetzis.at)

Kursnummer: I19025

# Vom Piep zum Punkt. Werkstatt der Begeisterung

Freiwilliges Engagement < Einstieg

18



**Zeit:** Fr 7. Nov., 14.00 – 18.00 Uhr; Sa 8. Nov., 9.30 – 17.00 Uhr

**Ort:** Bregenzer Salon, Anton Schneider Str. 11, 6900 Bregenz

**Ein leises „Piep“ rührt sich in meinen Gedanken. Erst ein Mal, dann immer öfter. Was ist das für ein „Piep“ – was ist das für eine Idee, die mich da besucht und mir schon bald keine Ruhe mehr lässt? Sie**

**begeistert mich! „Setze mich um! Bringe mich zur Welt!“ Ja, das will ich gerne.**

**Aber wie? Und in welcher Form? Und wie bringe ich das „Piep“ auf den Punkt?**

**Inhalte:** In der Werkstatt für Begeisterung lernen unsere Ideen fliegen. Wir schenken ihnen Worte, schreiben sie auf, wir üben, sie in unwiderstehlicher Weise zu präsentieren. Methoden wie Storytelling, kreatives Schreiben sowie Übungen aus der Improvisation machen unsere Ideen erlebbar und wirklich. Wir nutzen die vielfältigen Erfahrungen der Teilnehmenden und erstellen unseren ganz persönlichen Flugplan.

**Was die Teilnehmenden aus der Werkstatt mitnehmen:**

- Die eigene Idee, emotional und sachlich auf den Punkt gebracht
- Bewegende Worte und Bilder, die begeistern
- Methodische Praxis im Strukturieren von Ideen und Ausarbeiten von Konzepten

**Zielgruppe:** Engagierte Menschen mit einer Idee und Tatendrang diese umzusetzen.

**ReferentInnen:** Mirjam Steinbock und Florian Oberforcher sind freiberuflich im Veranstaltungsmanagement tätig – Mirjam in der freien Kunst- und Kulturszene, Florian im Bereich Veranstaltungs- und Erlebnisdesign. Bei einem Art of Hosting-Training hörten beide zum ersten Mal dasselbe „Piep“, das sie mittlerweile in einer wundervollen Zusammenarbeit mit der Werkstatt für Begeisterung auf den Punkt gebracht haben.

**TeilnehmerInnen-Anzahl:** Damit wir genügend Zeit für alle Ideen haben und sie auf den Punkt bringen können, sind max. 8 Ideen (und Projekte) eingeladen. Für jede Idee können max. 2 Personen pro Verein / Initiative / Unternehmen teilnehmen.

**Kursbeitrag:** EUR 50,-; Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Büro für Zukunftsfragen, beim Amt der Vorarlberger Landesregierung, statt.

**Nähere Informationen:**

Mirjam Steinbock, E mirjam.steinbock@gmx.net, T 0664 4600291

Florian Oberforcher, E flo@inszemo.at, T 0699 10575016

**Anmeldung:**

Mirjam Steinbock, E mirjam.steinbock@gmx.net, T 0664 4600291

# Wörter machen Leute – Kreatives Schreiben für Presse und PR

Freiwilliges Engagement < Einstieg

19

**Zeit:** Sa 22. Nov. 2014, 9.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Feldkirch, Kapuzinerkloster

**Wortreich protzen und klotzen, auf Glatzen Löckchen drehen?**

**Nein! Redakteure schätzen keine aufgeblasenen Presstexte. Sie möchten auf den ersten Blick den Nachrichtenfaktor einer Meldung erkennen und gerne weiterlesen. Interessantes Schreiben üben wir. Sie lernen wichtige Stilregeln kennen, auch wie Sie mit Methoden des Kreativen Schreibens auf neue Ideen kommen und den Wald wieder vor lauter Bäumen sehen können.**

**Inhalt:**

- Arbeitsteilung im Gehirn
- Kreative Schreibmethoden: Freewriting, Clustering
- Schreibtraining, Schreibspiele
- Stilmittel
- Textbesprechung

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden eine Schreibaufgabe.

**Zielgruppe:** ÖffentlichkeitsarbeiterInnen in Vereinen und Initiativen; freiwillig tätige Interessierte, die ihr Schreiben verbessern wollen.

**Referentin:** Evelyn Brandt, M.A., freiberufliche Journalistin, Autorin und Schreibtrainerin. Sie leitet Seminare für Kreatives und Biografisches Schreiben, Lyrik- und Textwerkstätten.

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Anmeldeschluss:** 14. November 2014

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500

E info@vhs-goetzis.at, www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: I19011

# Digital Storytelling: Aus Vereinsgeschichten werden Videos

Freiwilliges Engagement < Einstieg

20



**Zeit:** Sa 24. Jan. 2015, 9.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Supro, Am Garnmarkt 1, Götzis

**Inhalte:** Digital Storytelling verbindet Bilder, Text und Musik zur multimedialen Geschichte. In kurzen Videoclips von zwei bis vier Minuten wird in Bild, Musik und gesprochenem Text eine persönliche Geschichte festgehalten und für andere abrufbar

gemacht. Im Seminar gestalten die Teilnehmenden einen persönlichen Kurzfilm, der Erinnerungsstücke, Fotos, Filme und Musik kombiniert. Erlebnisse und Erfahrungen, welche die Teilnehmenden in ihrer Vereinsarbeit gemacht haben, können so in einem neuen Umfeld reflektiert werden und erfahren Diskussion und Wertschätzung durch andere. „Digital Storytelling“ bietet eine persönliche und multimediale Ausdrucksform und hilft andere für Ihren Verein zu begeistern.

**Zielgruppe:** Menschen, die ihre Geschichten aus dem Vereinswesen teilen möchten.

**Referent:** Mag.(FH) Johannes Rinderer ist ausgebildeter Mediengestalter und beschäftigt sich beruflich seit vielen Jahren mit Neuen Medien. Seit 2005 leitet der ausgebildete Mediengestalter in der Supro die Medienwerkstatt „REFLECT AND ACT!“.

**Kursbeitrag:** EUR 30,- (max. 10 Personen)

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Mag.(FH) Johannes Rinderer

T 0664-625 55 96, E office@rinderer.at

# In sieben Schritten zur eigenen Website

Freiwilliges Engagement < Einstieg

21

**Zeit:** Sa 31. Jan. 2015, 9.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Supro, Am Garnmarkt 1, Götzis

**Inhalte:** Sie möchten einfach eine Internetpräsenz für Ihr Projekt oder Ihren Verein? Ohne Programmieraufwand oder hohe Kosten? Im Workshop lernen Sie die Grundlagen kennen, um eine eigene Webseite anhand von „Wordpress“ selbstständig zu erstellen. PC- und Internet-Kenntnisse sind erwünscht.

**Zielgruppe:** Vereine/Initiativen, die Unterstützung bei der Gestaltung ihrer Webseite benötigen bzw. die eine einfache und leicht bedienbare Webseite selbst erstellen möchten.

**Referent:** Mag.(FH) Johannes Rinderer

**Kursbeitrag:** EUR 30,- (max. 10 Personen)

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Mag.(FH) Johannes Rinderer

T 0664-625 55 96, E office@rinderer.at, www.mediartist.info

# EDV-Training für freiwillig Tätige – Teil 2

Freiwilliges Engagement < Vertiefung

22



**Zeit:** Mo 13., Mi 15., Mo 20. und Mi 22. Okt. 2014,  
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12

**Inhalte:**

**Textverarbeitung mit Word**

Grafiken einfügen | Listen | Dokumentvorlagen

**Einführung in Excel**

Tabellen erstellen | Formeln und Berechnungen | Funktionen

**Internet**

Informationsbeschaffung | Neue Medien: Blogs, facebook, youtube

**Erstellen von Foldern, Aussendungen**

Grafiken bearbeiten | Gestalterische Elemente

Aus diesen Inhalten wird in Absprache mit den Teilnehmern der Kurs gestaltet.

Die Schulung findet mit der Office 2007 Software statt.

**Voraussetzung:** Ausreichende Kenntnisse in den oben angeführten Programmen.

**Zielgruppe:** WiedereinsteigerInnen, Freiwillig Engagierte in Initiativen, Vereinen oder Organisationen, TeilnehmerInnen des Kurses „EDV-Training für freiwillig Tätige – Teil 1“

**Referent:** Joe Wallner, langjähriger EDV Kursleiter an der VHS Götzis und vielen anderen Firmen in Vorarlberg

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500

E info@vhs-goetzis.at, www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: I19005

# Auftreten und Reden – Teil 2

Freiwilliges Engagement < Vertiefung

23



**Zeit:** Sa 8. Nov. 2014, 9.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Götzis, Haus Bildung am Garnmarkt, Am Garnmarkt 12

**Inhalte: Sprechtraining für Fortgeschrittene  
Mit ihrer Stimme erreichen Sie Ihr Ziel – Sie können  
verzaubern oder überzeugen. Damit dies gelingt,  
stellen wir uns intensiv folgende(n) Fragen:**

- Wie wärme ich meine Stimme für den Tag auf oder bereite sie auf einen Auftritt vor?
- Wie bringe ich meine Botschaft am Telefon besser an?
- Was verrät meine Körpersprache, die nonverbale Trickkiste?
- Wie entstehen Bilder im Kopf oder: Das Geheimnis des lebendigen Vorlesens.
- Wie Sie Ihrer Stimme den passenden Ausdruck verleihen – Hochdeutsch als Geschäftssprache.

Auftreten und Reden – überlassen Sie Ihre Ausstrahlung nicht dem Zufall sondern entwickeln Sie charismatische Eigenschaften, die vielleicht bisher in Ihnen geschlummert haben.

Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi

**Zielgruppe:** Freiwillig tätige Personen in Vereinen und Initiativen

**Referent:** Dorit Wilhelm, Stimm- und Sprechtrainerin in der Volkshochschule Vorarlberg, Mitglied im intern. Trainernetzwerk „stimme.at“ und der Rhetorik-Akademie Österreich, Radio- und TV Journalistin. www.dorit-wilhelm.at

**Kursbeitrag:** EUR 50,-

**Informationen und Anmeldung:**

VHS Götzis, T 05523-551500

E info@vhs-goetzis.at, www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: I19020

# Neue Ideen braucht der Verein!

Freiwilliges Engagement < Vernetzung

24



**Zeit:** Sa 17. Jan. 2015, 9.00–16.00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Inhalte:** Viele traditionelle Vereine bekunden Mühe, junge Mitglieder zu finden und Ehrenämter zu besetzen. Das Ende des Vereinswesens ist das aber nicht. In bestehenden Vereinen hängt viel von der Bereitschaft ab, Platz zu machen für Neues und Ideen willkommen

zu heißen. Für freiwillig Tätige sind vor allem Anerkennung, Wertschätzung und Weiterbildungsmöglichkeiten wichtig, um sich auch weiterhin zu engagieren.

Vereine, die sich öffnen, nehmen die Chance wahr, für neue Ideen, Kompetenzen und für neue Kräfte. Welche Möglichkeiten und erfolgreiche Beispiele aus der Praxis gibt es dafür? Welche Erfahrungen haben wir in unserem Verein, unserer Initiative damit gemacht? Wie machen es andere? Wo gibt es Verbesserungsbedarf? Im Zentrum des Austausch- und Vernetzungstages für Vereine und Initiativen steht das gegenseitige voneinander lernen und bereichern über die Grenzen des eigenen Vereins hinaus. Dabei geht es nicht darum, das Rad neu zu erfinden, sondern erprobte Dinge in den Alltag zu integrieren und vom Wissen in die Praxis zu kommen.

**Zielgruppe:** Freiwillig Engagierte in Vereinen und Initiativen

**Leitung:** Julia Stadelmann und Michael Lederer, Büro für Zukunftsfragen  
Kostenlos!

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Büro für Zukunftsfragen, Amt der Vorarlberger Landesregierung  
T 05574-511-20605, E [zukunftsbuero@vorarlberg.at](mailto:zukunftsbuero@vorarlberg.at), [www.vorarlberg.at/zukunft](http://www.vorarlberg.at/zukunft)

# Offene Vereinswerkstatt

Freiwilliges Engagement < Vernetzung

25



Vereine, Initiativen oder Privatpersonen mit gemeinwohlfördernden Ideen stehen oft vor Fragen und Herausforderungen, die mit dem richtigen Netzwerk sehr schnell gelöst wären. Das ist die Idee hinter der Vereinswerkstatt. Ratsuchende werden mit einem ausgewählten Netzwerk an „Beraterinnen und Beratern“ zusammengebracht.

Die BeraterInnen kommen aus den unterschiedlichsten Gesellschaftsbereichen und unterstützen die Projekte mit ihren Erfahrungen und ihrem Netzwerk. Gearbeitet wird in moderierter Kaffeehaus-Atmosphäre – in Gesprächsrunden in kleinen Gruppen mit jeweils unterschiedlichen „Beraterinnen und Beratern“ (Pro-Action-Café).

Die Projekte werden so um neue Perspektiven bereichert, neue Ideen entwickelt und Fragen geklärt. Sie haben als Verein, Gemeinde oder Region Interesse daran eine Vereinswerkstatt zu veranstalten? Wir unterstützen gerne bei der Planung und Umsetzung.



Fatih Özcelik, Bodensee Amateurfotografen, Teilnehmer der 1. Offenen Vereinswerkstatt: „Um mit all diesen sehr erfahrenen Personen Termine auszumachen, hätte ich mindestens ein Jahr gebraucht – hier hatte ich sie alle auf einem Haufen, an einem Vormittag. Eine unglaublich wertvolle Erfahrung!“

Weitere Eindrücke der Teilnehmenden der ersten offenen Vereinswerkstatt finden Sie unter: <http://vimeo.com/66627963>

**Zielgruppe:** Freiwillig Engagierte in Vereinen und Initiativen, Gemeinden, Regionen

**Nähere Informationen:**

Büro für Zukunftsfragen | T 05574-511-20605  
E [zukunftsbuero@vorarlberg.at](mailto:zukunftsbuero@vorarlberg.at) | [www.vorarlberg.at/zukunft](http://www.vorarlberg.at/zukunft)

# frauen und gleichstellung

	<b>Einstieg</b>	
	Frauenbildungskalender .....	27
	gender:impulstage 2014 .....	28
	Frauen gestalten die Gemeinde .....	29
	Geschlechtersensible Fachberatung für Betriebe/ I kann's-Fachberatung .....	30
	Frauenherzen schlagen anders! .....	31
	Mehr Lust – Meine sinnliche erotische Lust beleben! .....	32
	<b>Vertiefung</b>	
	mach es gleich!-Workshop .....	33
	<b>Vernetzung</b>	
	Vortragsreihe betrifft:frau – Frauennetzwerk Vorarlberg .....	34
	FEMAIL-Sprechtage in den Regionen .....	35
	FEMAIL-Sprechtage für Frauen mit Migrationshintergrund in türkischer und deutscher Sprache .....	36
	Alkoholfreie mobile und stationäre AmazoneBar .....	37
	Exkursion in das Mädchenzentrum Amazone .....	38

## Frauenbildungskalender Herbst 2014

Frauen und Gleichstellung < Einstieg

27



**Zeit:** September bis Februar

**Inhalte:** Im Frauenbildungskalender finden Sie kompakt zusammengefasst:

- Bildungsangebote in den Bereichen Beruf, Computeranwendungen und Neue Medien, Identität und Frauenrolle, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Handwerk und Kultur für Frauen und Mädchen
- Beratungsangebote für Frauen und Mädchen
- Auflistung der Einrichtungen

**Zielgruppe:** Frauen und Mädchen in Vorarlberg

**Bestellungen unter:**

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung

Römerstraße 15, 6900 Bregenz

T 05574-511-24136, F 05574-511-24195

E [frauen@vorarlberg.at](mailto:frauen@vorarlberg.at) | [www.vorarlberg.at/frauen](http://www.vorarlberg.at/frauen)

# gender:impulstage 2014

Frauen und Gleichstellung < Einstieg

28



**Zeit:** Di 21. Okt. 2014

**Ort:** FH Vorarlberg, Foyer

**Partizipation, Selbstbestimmung und Mitgestaltung gelten als elementares Menschenrecht und Fundament gleichberechtigter demokratischer Gesellschaften. In Befragungen bekunden junge Menschen ein Desinteresse an politischer Teilhabe und auch in der**

**öffentlichen Meinung hat sich das Bild der politisch uninteressierten Jugendlichen festgesetzt.** Jugend als Einheit ist allerdings ein längst überholtes Konzept, die

Altersstufe alleine konstruiert keine Gemeinsamkeit, zu verschieden sind die Lebensbedingungen, gesellschaftlichen Chancen, kulturellen und politischen Stile von Mädchen und Jungen. Auch das soziale Geschlecht hat großen Einfluss auf Jugendliche und deren Möglichkeiten politische Partizipation umzusetzen.

**Inhalte:** Die gender:impulstage 2014 des Vereins Amazone widmen sich daher den Themen Politik, Partizipation und Gender und den Herausforderungen und Chancen einer gleichberechtigten, politischen Teilhabe von Mädchen und Jungen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden und Interessierten werden jugendgerechte Methoden, Ziele und Zugänge erörtert, fachliches und theoretisches Know-how angeeignet, eigene Erfahrungen reflektiert und mit Fachpersonen in Austausch getreten.

**Zielgruppe:** Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Interessierte aus der Jugendarbeit, Sozialarbeit, Schulen, dem Bildungsbereich und Betrieben

**Kursbeitrag:** Kostenlos; Die gender:impulstage werden vom Referat für Frauen und Gleichstellung finanziert.

**Nähere Informationen und Anmeldung** (bitte bis 16. Oktober):

Verein Amazone, T 05574-45801

E office@amazone.or.at, www.amazone.or.at

# Frauen gestalten die Gemeinde

Frauen und Gleichstellung < Einstieg

29



**Zeit:** Die Termine zu den Veranstaltungen finden Sie unter [www.vorarlberg.at/frauen](http://www.vorarlberg.at/frauen) oder [www.frauenetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauenetzwerk-vorarlberg.at)

**Ort:** Regionen Vorarlbergs

**Inhalte:** Das Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung und das Frauennetzwerk Vorarlberg wollen Frauen ermutigen,

**sich stärker in die Gestaltungsprozesse auf Gemeinde- und auf regionaler Ebene einzubringen.**

**Workshopangebote sind:**

- „Die politische Arbeit in der Gemeinde“
- „Beteiligungsprozesse im politischen System“
- „Rhetorik- und Kommunikation“

**Ansprechpartnerin in Ihrer Region:**

Bregenzwald – Ingrid Delacher, T 0650/7922255, E [ingrid@blusky.li](mailto:ingrid@blusky.li)

Großes Walsertal – Carmen Stark, T 0664/4228991, E [köll.stark@a1.net](mailto:köll.stark@a1.net)

Hofsteig – Mag.<sup>a</sup> Susanne Nigg, T 0650/5464889, E [susannenigg@hotmail.com](mailto:susannenigg@hotmail.com)

Klostertal – Semra Kessler, T 0664/4421559, E [haus.kilian@aon.at](mailto:haus.kilian@aon.at)

Kummenberg – Kiki Karu, T 0664/2407529, E [kiki.karu@aon.at](mailto:kiki.karu@aon.at)

Leiblachtal – Nicole Lissy Jancsó, E [die.frau@a1.net](mailto:die.frau@a1.net)

Montafon – Christine Bauer, T 0664/2223657, E [bauer.christine@aon.at](mailto:bauer.christine@aon.at)

Vorderland – Angela Alicke, T 05523/57656, E [angela.alicke@fraxern.at](mailto:angela.alicke@fraxern.at)

Walgau – Sabine Wäger, T 0664/1228871, E [sabine.waeger@a1.net](mailto:sabine.waeger@a1.net)

**Zielgruppe:** Frauen in den Regionen

**Kursbeitrag:** Kostenlos!

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung

T 05574-511-24136, E [frauen@vorarlberg.at](mailto:frauen@vorarlberg.at)

[www.vorarlberg.at/frauen/](http://www.vorarlberg.at/frauen/) oder [www.frauenetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauenetzwerk-vorarlberg.at)

# Geschlechtersensible Fachberatung für Betriebe / I kann's!-Fachberatung

Frauen und Gleichstellung < Einstieg

30

**Zeit:** Auf Anfrage

**Ort:** Verein Amazone oder vor Ort in Betrieben

**Inhalte:** Das Projekt I kann's! I traue mer's zu! hat zum Ziel, die Strukturen in technischen Betrieben so zu gestalten, dass attraktive Rahmenbedingungen für Mädchen und junge Frauen entstehen.

Die I kann's!-Fachberatung richtet sich an Lehrlingsausbilderinnen und -ausbilder in technischen Berufsfeldern, die bereits mit Mädchen arbeiten oder planen, es zukünftig zu tun. Die Fachberatung begleitet strukturverändernde Prozesse unter Einbindung von Lehrmädchen und bereits gesammeltem Mädchen Knowhow, der I kann's!-Checkliste.

**Zielgruppe:** Lehrlingsausbilderinnen und -ausbilder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Personal- und PR-Abteilungen

**Kursbeitrag:** Auf Anfrage

**Nähere Informationen:** [www.ikanns.at](http://www.ikanns.at)

**Anmeldung:**

Verein Amazone, T 05574-45801

E [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at), [www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at)

# Frauen Herzen schlagen anders!

Frauen und Gleichstellung < Einstieg

31



**Zeit:** Di 23. Sept. 2014, 19.00 Uhr Willkommensgetränk, 19.30 Uhr Vortrag mit anschließender Möglichkeit für Fragen und Gespräche.

**Ort:** Kolpinghaus, Jahngasse 20, 6850 Dornbirn

**Inhalte:** Auch in Österreich sterben seit Jahrzehnten mehr Frauen als Männer an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und erhalten deutlich weniger medizinische Maßnahmen. Daher ist es wichtig, Frauen darüber zu informieren und noch mehr auf Prävention zu setzen. Das beinhaltet die Empfehlungen zur Reduktion der Herzrisikofaktoren, wie Hochdruck, Rauchen, Blutfette, Zuckerkrankheit, Bewegungsmangel und Übergewicht.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Frauen und Männer, ÄrztInnen, GesundheitsexpertInnen etc.

**Referentin:** Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> med. Margarethe Hochleitner, Direktorin des Frauengesundheitszentrums an den Universitätskliniken Innsbruck, Leiterin der Koordinationsstelle für Gleichstellung, Frauenförderung und Geschlechterforschung, Vorsitzende des Arbeitskreises für Gleichbehandlungsfragen an der Medizinischen Universität Innsbruck, Fachärztin für Innere Medizin

**Kursbeitrag:** Kostenlos (Anmeldung)

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

FEMAIL Fachstelle Frauengesundheit

Mag.<sup>a</sup> (FH) Nina Tihanyi-Meitinger, T 05522-31002-14, E [Nina.Tihanyi@femail.at](mailto:Nina.Tihanyi@femail.at)  
[gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at), [www.femail.at](http://www.femail.at)

# Mehr Lust – Meine sinnliche erotische Lust beleben!

Frauen und Gleichstellung < Einstieg

32



**Zeit:** Di 4. Nov. 2014, 19.00 Uhr Willkommensgetränk, 19.30 Uhr Vortrag mit anschließender Möglichkeit für Fragen und Gespräche.

**Ort:** Bregenzer Salon, Anton-Schneider-Straße 11, 6900 Bregenz

**Inhalte:** Eine erfüllte Sexualität ist uns nicht von Geburt an in die Wiege gelegt, sondern erfordert

differenzierte, lebenslange Lernprozesse. In diesem Vortrag geht es darum, die Lust am sexuellen Lernen wieder zu entdecken. Was unterscheidet Liebesbegehren von sexuellem Begehren? Was aktiviert Frauen ihre sexuelle Lust zu genießen und ihr sexuelles Begehren zu kräftigen? Was trägt dazu bei, dass es zu befriedigenden, lustvollen Begegnungen in der Beziehung kommt? Der Vortrag ist für neugierige Frauen gedacht, die in Aufbruchsstimmung sind und sich Anregungen für sich selbst und für ihre Beziehung holen wollen.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Frauen

**Referentin:** Patricia Matt, Sexualtherapeutin (DGFS), klinische Sexologin (ISI), Transaktionsanalytikerin (DGTA, EATA), Institutsleiterin in Mauren (FL)

**Kursbeitrag:** Kostenlos (Anmeldung)

**Nähere Informationen:**

FEMAIL Fachstelle Frauengesundheit

Mag.<sup>a</sup> (FH) Nina Tihanyi-Meittinger, T 05522-31002-14, E [Nina.Tihanyi@femail.at](mailto:Nina.Tihanyi@femail.at)  
[gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at), [www.femail.at](http://www.femail.at)

# mach es gleich! – Workshop

Frauen und Gleichstellung < Vertiefung

33



**Zeit:** Nach Anfrage, Dauer zwischen 2 und 4 Stunden

**Ort:** Verein Amazone oder vor Ort in Schulen und Institutionen

**Im Rahmen des länderübergreifenden Interreg IV Projekts „mach es gleich: gender & schule“ entwickelte der Verein Amazone im Auftrag des Referates für Frauen und Gleichstellung, Methoden zur Gleich-**

**stellung von Mädchen und Jungen im Unterricht. Diese Methoden wurden neben Fachbeiträgen rund um das Thema Gender und Schule in der mach es gleich!-Mappe übersichtlich gestaltet.**

**Inhalte:** In den mach es gleich!-Workshops wird die Anwendung der Mappe Lehrpersonen, Jugendarbeitenden sowie Interessierten vorgestellt und sie bekommen Tipps zur geschlechtssensiblen Arbeit mit Jugendlichen. In Schulen kann er für den gesamten Lehrkörper durchgeführt werden, beispielsweise im Rahmen einer SCHILF Veranstaltung. Außerdem werden auf Anfrage Fachberatungen zur gendersensiblen Pädagogik mit Jugendlichen durchgeführt.

**Zielgruppe:** Lehrpersonen, Jugendarbeitende, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Interessierte an der geschlechtssensiblen Arbeit mit Jugendlichen

**ReferentInnen:** Mag.<sup>a</sup> Mariette Dür, Bernhard K. Fuchs

**Kursbeitrag:** Kostenfrei – Kosten werden vom Interreg IV Projekt „mach es gleich: gender & schule“ getragen.

Das Projekt „mach es gleich: gender & schule“ ist eine Interreg IV Kooperation der Stabstelle für Chancengleichheit Stadt Konstanz, der Familien- und Frauenbeauftragten des Bodenseekreises und des Referats für Frauen und Gleichstellung Vorarlberg.

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Verein Amazone, T 05574-45801

E [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at), [www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at)

# Vortragsreihe betrifft:frau – Frauennetzwerk Vorarlberg

Frauen und Gleichstellung < Vernetzung

34



**Zeit:** Die Termine zu den Veranstaltungen finden Sie unter [www.frauennetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauennetzwerk-vorarlberg.at) oder unter [www.femail.at](http://www.femail.at)

**Ort:** Regionen Vorarlbergs

**Inhalte:** Die Vortragsreihe beinhaltet folgende Themen:

- Arbeitsrecht für Mütter und solche, die es noch werden (wollen)
- Chancen und Gefahren neuer Medien
- Das Thema Gynäkologie aus der Sicht der verschiedenen Lebensphasen einer Frau
- Der Schlüssel zu einem glücklichen Leben
- Der Tag hat 48 Stunden, oder nicht?
- Erbrecht
- Frauen und Geld – Frauen und Schulden
- Holen Sie sich vom Staat, was ihnen zusteht
- Meine Pension
- Meinen Stärken auf der Spur
- Mein Recht in Ehe und Lebensgemeinschaft
- Mütter und Töchter
- Sind Sie a-typisch?
- Wechseljahre – das Tor in eine neue Lebensphase
- Wiedereinstieg, der gelingt!
- Wie mache ich mich selbstständig?

**Ansprechpartnerin in Ihrer Region:** Siehe Seite 29

**Zielgruppe:** Frauen in den Regionen

Kostenlos!

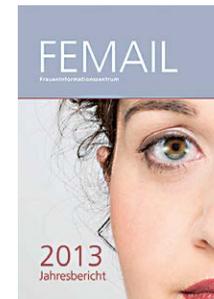
**Nähere Informationen:**

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung  
T 05574-511-24136, E [frauen@vorarlberg.at](mailto:frauen@vorarlberg.at), [www.vorarlberg.at/frauen](http://www.vorarlberg.at/frauen)

# FEMAIL-Sprechtage in den Regionen

Frauen und Gleichstellung < Vernetzung

35



**Zeit:** Die Sprechtagstermine in den Gemeinden erfahren Sie unter T 05522-31002 oder entnehmen Sie unserem Sprechtagkalender [www.femail.at](http://www.femail.at)

**Orte:** Ludesch (Walgau & Großes Walsertal), Tschagguns (Montafon), Egg (Bregenzerwald), Lauterach (Bezirk Bregenz), Lustenau

**Inhalte:** Die Sprechtage bieten Information & Beratung für Frauen. Die Themen umfassen Finanzen, Wiedereinstieg, Arbeit, Bildung, Familie, Partnerschaft, Gesundheit uvm.

Die FEMAIL-Sprechtage werden in Kooperation mit dem

Frauennetzwerk Vorarlberg bzw. den Frauensprecherinnen der Gemeinden und mit Integrationsbeauftragten von Gemeinden veranstaltet. Für Frauen mit Migrationshintergrund bieten wir türkischsprachige Sprechtage an.

**Zielgruppe:** Frauen in den Regionen

**Referentin:** FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg,  
DSA<sup>in</sup> Silvia Hartmann

**Kursbeitrag:** kostenfrei

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

DSA<sup>in</sup> Silvia Hartmann, T 05522-31002-16, M 0699-127 35 259

E [silvia.hartmann@femail.at](mailto:silvia.hartmann@femail.at); [www.femail.at](http://www.femail.at)

## FEMAIL-Sprechtage für Frauen mit Migrationshintergrund in türkischer und deutscher Sprache

Frauen und Gleichstellung < Vernetzung



**Zeit:** Die Sprechtagstermine in den Gemeinden erfahren Sie unter T 05522-31002 oder entnehmen Sie unserem Sprechtagskalender [www.femail.at](http://www.femail.at)  
**Orte:** Integra Wolfurt, LKH Rankweil, Bibliothek Götzis, Stadtteilbüro Achsiedlung Bregenz  
**Inhalte:** Die Sprechtage bieten Information & Beratung für Frauen. Die Themen umfassen Finanzen,

Wiedereinstieg, Arbeit, Bildung, Familie, Partnerschaft, Gesundheit uvm.  
Die FEMAIL-Sprechtage werden in Kooperation mit den Integrationsbeauftragten der Gemeinden veranstaltet.

**Zielgruppe:** Frauen mit Migrationshintergrund in der Region

**Referentin:** FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg, Cigdem-Gökmen-Erden

**Kursbeitrag:** kostenfrei

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg, Cigdem Gökmen-Erden

T 05522-31002-18, E: [cigdem.goekmen-erden@femail.at](mailto:cigdem.goekmen-erden@femail.at)

FEMAIL Handy türkischsprachige Beratung: M 0664-35 60 603,

Mo-Do 9.00 -13.00 Uhr

[www.femail.at](http://www.femail.at)

## Alkoholfreie mobile und stationäre AmazoneBar – Cocktail-Mix-Workshops „shake it!“

Frauen und Gleichstellung < Vernetzung

37



**Zeit:** jeden Freitag ab 17 Uhr im Mädchenzentrum Amazone und nach Vereinbarung auf Veranstaltungen vor Ort

**Ort:** Mädchenzentrum Amazone und nach Vereinbarung

**Inhalte:** Seit 2004 gibt es die alkoholfreie mobile und stationäre AmazoneBar. Ziel ist es, einen ver-

antwortungsbewussten Umgang mit Alkohol von Jugendlichen für Jugendliche zu fördern.

Das AmazoneBar Team besteht aus 18 hochmotivierten und entsprechend ausgebildeten Mädchen. Die Auseinandersetzung mit den Themen Sucht und Alkohol ist bei der Ausbildung und den Einsätzen auf Events ständiges Thema und regt zum Überdenken der eigenen Konsumgewohnheiten an. Die AmazoneBar bietet mit ihrer jugendlichen und trendigen Optik eine coole Alternative zur alkoholdominierten Lokalszene.

Die mobile AmazoneBar und Cocktail-Mix-Workshops können von Veranstaltenden von Jugendevents, Vereinen, Gemeinden, Städten und Schulen unter [www.amazone.or.at/amazonebar](http://www.amazone.or.at/amazonebar) direkt gebucht werden.

**Zielgruppe:** Mädchen und gemischte Gruppen, Veranstaltende von Jugendevents und Festivals und Eventbesuchende

**Referentinnen:** Peer Mädchen des Vereins Amazone, Pädagogische Begleitung

**Kursbeitrag:** Nach Vereinbarung

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Verein Amazone, Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574-45801, E [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at), [www.amazone.or.at/amazonebar](http://www.amazone.or.at/amazonebar)

# Exkursion in das Mädchenzentrum Amazone

Frauen und Gleichstellung < Vernetzung

38



**Zeit:** Nach Anfrage

**Ort:** Mädchenzentrum Amazone

**Inhalte:** Das Mädchenzentrum Amazone gibt Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren die Möglichkeit, Raum einzunehmen und gehört zu werden. Sie werden unterstützt, sich selbst und eigene Bedürfnisse wahr zu nehmen. Wichtiger Bestandteil ist die Beziehungsarbeit mit den Mädchen und das niederschwellige, auf Freiwilligkeit basierende Beratungsangebot. Mädchenarbeit, wie sie vom Verein Amazone angestrebt und umgesetzt wird, wirkt sowohl individuell fördernd als auch gesellschaftsverändernd.

Während der Öffnungszeiten können Mädchen in der Werkstatt experimentieren, im Internet surfen, im Fotolabor Fotos entwickeln, Tischfußball spielen, im Café relaxen, im Bewegungsraum herumtoben, im Proberaum Soundsessions abhalten oder im Südseezimmer Probleme besprechen.

Am Freitag shaken Mädchen an der AmazoneBar alkoholfreie Cocktails und es warten verschiedene Spielkonsolen auf actionreiche Battles.

Neben den Workshops und Events, des Herbst- und Frühjahrprogramms, gibt es Girls4Girls Workshops, die von Mädchen selbst organisiert werden. Mädchen mit eigenen Ideen für Workshops können sich jederzeit bei Team des Mädchenzentrums Amazone melden.

## Öffnungszeiten:

Mädchenzentrum Mi – Sa 15 bis 19 Uhr

AmazoneBar Fr 17 – 22 Uhr

Beratung Mi 14 – 19 Uhr, Do bis Sa 15 – 19 Uhr und auf Anfrage

Aktuelle Angebote unter [www.amazone.or.at/workshops-sessions](http://www.amazone.or.at/workshops-sessions)

**Zielgruppe:** Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die das Mädchenzentrum Amazone kennenlernen möchten oder Frauen, die mit ihrer Mädchengruppe Angebote des Mädchenzentrums in Anspruch nehmen möchten; Alle interessierten Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren

**Referentinnen:** Das Team des Mädchenzentrums Amazone

## Nähere Informationen:

Verein Amazone, Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574-4580, E [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at), [www.amazone.or.at/maedchenzentrum](http://www.amazone.or.at/maedchenzentrum)

	<b>Einstieg</b>	
Ein neuer Abschnitt beginnt – Übergänge gut begleiten	.....	41
Regionaler und interregionaler Jugendprojektwettbewerb	.....	42
Jugend(projekt)-Förderungen in Vorarlberg	.....	43
Rückzüge und Explosionen – Buben in der Pubertät	.....	44
Familienzuwachs – Die Geburt eines Geschwisterkindes	.....	45
Glückliche Scheidungskinder – worauf es bei der Trennung ankommt	.....	46
Klipp & Klar – das sexualpädagogische Projekt für die Offene Jugendarbeit. Alles über Liebe, Sex und Zärtlichkeit	.....	47

## Vortragsreihe Wertvolle Kinder: Ein neuer Abschnitt beginnt – Übergänge gut begleiten

kinder.jugend.familie < Einstieg

41



WERTvolle  
KINDER  
veranstaltungsreihe

**Zeit:** Mi 24. Sept. 2014, Beginn: 20.00 Uhr

**Ort:** Vorarlberger Kinderdorf, Kronhalde Bregenz

**Inhalte:** Ein Wechsel vom Elternhaus in den Kindergarten oder in die Schule ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Kindes. Neben Freude und Neugier sind allerdings auch Unsicherheit und Unruhe häufige Begleiter. Alles ist neu, auch die Erwartungen an das Kind. Viele machen in dieser Zeit einen riesigen Entwicklungssprung. Auch die Eltern müssen

sich viel Neuem öffnen, etwas Kontrolle abgeben und den vorgegebenen Schul-, Tages-, Wochen- und Jahresablauf mitgestalten. Wie können Kinder gut vorbereitet und begleitet werden, damit solche Übergänge wertvolle Lernsituationen werden?

**Zielgruppe:** Freiwillige, die sich für Pädagogik interessieren und mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

**Referent:** Wilfried Griebel, Diplom-Psychologe, Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) München

**Kursbeitrag:** Freier Eintritt

**Kooperationen:** Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russ Media, Landeselternbüro des Landeselternverbandes Vorarlberg

**Nähere Informationen:** Mag.<sup>a</sup> Theresia Sagmeister, T 0650-4992054

**Anmeldung:** Vorarlberger Kinderdorf, T 05574-4992054, E a.pfanner@voki.at

# Regionaler und interregionaler Jugendprojektwettbewerb

kinder.jugend.familie < Einstieg

42



## Zeit und Ort:

Regionaler Bewerb: Sa 18. Okt. 2014, 17 Uhr im ORF Publikumsstudio Dornbirn  
Interregionaler Bewerb: Sa 15. Nov. 2014, 17 Uhr im Pförtnerhaus Feldkirch

**Inhalte:** Der Jugendprojektwettbewerb bietet eine

**Bühne, um das Engagement und die Initiative von jungen Menschen zu unterstützen und in gebührender Weise zu würdigen. Jugendliche wurden eingeladen, Ideen und Projekte einzureichen.**

Die Kreativität und Originalität junger Menschen soll zum Ausdruck kommen. Wichtig dabei ist, dass Jugendliche an der Planung und Umsetzung der Projekte selbst aktiv beteiligt waren bzw. sind. Beim regionalen bzw. interregionalen Wettbewerb werden diese Projekte bewertet und prämiert.

**Zielgruppe:** In der Jugendarbeit Tätige, Gemeindefachkräfte, Interessierte

## Nähere Informationen und Anmeldung:

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration, Fachbereich Jugend und Familie  
Chiara Helbock, T 05574-511-24144, E chiara.helbock@vorarlberg.at

# Jugend(projekt)-Förderungen in Vorarlberg

kinder.jugend.familie < Einstieg

43



**Zeit:** ab Oktober 2014

**Ort:** aha Dornbirn, Poststraße 1

**Inhalte:** Für Projekte im Bereich der Jugendarbeit gibt es vielfältige Möglichkeiten der Förderung sowohl auf EU- als auf regionaler Ebene. Der im Rahmen der Veranstaltungsreihe „am.puls – Impulse für die Jugendarbeit“ organisierte Infoabend vermittelt kompakte Informationen zu Projektförderungen auf Gemeinde-, Landes- und EU-Ebene (Schwerpunkt EU-Programm ERASMUS+/JUGEND IN AKTION).

**Zielgruppe:** VertreterInnen von Jugendinitiativen, JugendarbeiterInnen, JugendreferentInnen, GemeindepolitikerInnen

**ReferentInnen:** Christoph Kutzer, Veronika Drexel

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

aha – Tipps & Infos für junge Leute

Veronika Drexel, T 05572-52212-18, E veronika.drexel@aha.or.at oder

koje – Koordinationsbüro für Offene Jugendarbeit und Entwicklung

Andrea Fridrich, T 05574-45838, E andrea.fridrich@koje.at

## Vortragsreihe Wertvolle Kinder: Rückzüge und Explosionen – Buben in der Pubertät

kinder.jugend.familie < Einstieg



WERTvolle  
KINDER  
veranstaltungsreihe

**Zeit:** Mi 22. Okt. 2014, Beginn: 20.00 Uhr

**Ort:** ORF Funkhaus, Dornbirn

**Inhalt:** **Buben sind männlich, das unterscheidet sie von Mädchen. Zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr entsteht in der Kombination von Männlichsein und Pubertät eine oft brisante Mischung.** Zwischen radikalem Rückzug und explosiven Emotionen ist mit allem zu rechnen. Damit umzugehen, ist für alle Beteiligten eine Herausforderung – nicht nur für die Jungs selbst. Darauf können (und müssen) sich Eltern einstellen.

Warum und wie gestaltet sich diese Zeit oft so schwierig? Wie können Eltern diese Entwicklungsphase verstehen und begleiten?

**Zielgruppe:** Freiwillige, die sich für Pädagogik interessieren und mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

**Referent:** Dr. Reinhard Winter, Pädagoge, Trauma-Therapeut, Leiter Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen

**Kursbeitrag:** Freier Eintritt

**Kooperationen:** Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russ Media, Fa. Atrium

**Nähere Informationen:** Mag.<sup>a</sup> Theresia Sagmeister, T 0650-4992054

**Anmeldung:** Vorarlberger Kinderdorf, T 05574-4992054, E a.pfanner@voki.at

## Vortragsreihe Wertvolle Kinder: Familienzuwachs – Die Geburt eines Geschwisterkindes

kinder.jugend.familie < Einstieg

**Zeit:** Mi 19. Nov. 2014, Beginn: 20.00 Uhr

**Ort:** Vorarlberger Kinderdorf, Kronhalde Bregenz

**Inhalte:** **Viele Eltern planen ihren Nachwuchs ganz bewusst und möchten ihr erstes Kind gut auf das Geschwisterchen vorbereiten. Ein solcher Familienzuwachs verändert das gesamte Familiensystem auf Dauer. Schon im Vorfeld wird dies von vielen Eltern als große Herausforderung erlebt und es tauchen Ängste/Fragen auf:**

Kommt es zu Eifersucht? Können wir beiden Kindern gerecht werden, sie gleich lieben? Kommt der Partner zu kurz? Aus der Familienforschung weiß man, wie wichtig die einfühlsame, kindgerechte Vorbereitung auf den Familienzuwachs und die Beteiligung beider Eltern rund um die Geburt ist – sowohl für die Entwicklung der Kinder, als auch für die Qualität der Partnerschaft.

**Zielgruppe:** Freiwillige, die sich für Pädagogik interessieren und mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Inés Brock, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Halle

**Kursbeitrag:** Freier Eintritt

**Kooperationen:** Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russ Media, Hotel Weißes Kreuz

**Nähere Informationen:** Mag.<sup>a</sup> Theresia Sagmeister, T 0650-4992054

**Anmeldung:** Vorarlberger Kinderdorf, T 05574-4992054, E a.pfanner@voki.at

# Vortragsreihe Wertvolle Kinder: Glückliche Scheidungskinder – worauf es bei der Trennung ankommt

kinder.jugend.familie < Einstieg



WERTvolle  
KINDER  
veranstaltungsreihe

**Zeit:** Mi 21. Jan. 2015, Beginn: 20.00 Uhr

**Ort:** Vorarlberger Kinderdorf, Kronhalde Bregenz

**Inhalte:** **Worauf kommt es an, damit Kinder glücklich aufwachsen? Entscheidend ist, wie gut Eltern und andere Erwachsene die Bedürfnisse der Kinder nach Geborgenheit, sozialer Anerkennung und Entwicklung wahrnehmen und wie sie ihre Beziehung zueinander gestalten.** Nicht die Familienform entscheidet, ob Kinder glücklich sind, sondern die Art und Weise, wie die Eltern mit ihnen umgehen. Kinder leiden nicht einfach unter „der Scheidung“, sondern unter dem

„Wie“, darunter wie die familiäre Situation vor, während und nach der Scheidung war und ist.

**Zielgruppe:** Freiwillige, die sich für Pädagogik interessieren und mit Kindern und Jugendlichen arbeiten

**Referentin:** Monika Czernin, Familiencoach und Autorin

**Kursbeitrag:** Freier Eintritt

**Kooperationen:** Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russ Media, Raiba Bregenz

**Nähere Informationen:** Mag.<sup>a</sup> Theresia Sagmeister M 0650-4992054

**Anmeldung:** Vorarlberger Kinderdorf, T 05574-4992054, E a.pfanner@voki.at

# Klipp & Klar – das sexualpädagogische Projekt für die Offene Jugendarbeit. Alles über Liebe, Sex und Zärtlichkeit

kinder.jugend.familie < Einstieg

**Zeit:** Auf Anfrage. Dauer je nach Bedarf oder Problemstellung.

**Ort:** Verein Amazone

**Inhalte:** **Klipp & Klar Fachberatungen und Seminare stärken Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Umgang mit dem Thema Sexualität. Aktuelle sexualpädagogische Informationen werden vermittelt, in die Methoden der Sexualpädagogik wird eingeführt. Es werden Fragen beantwortet und Netzwerke gebildet.**

Klipp & Klar Fachberatungen und Seminare helfen, eigene Erfahrungen, Werte und Normen zu reflektieren und eine Sprache zu finden, die einen objektiven, professionellen Umgang mit dem Thema Sexualität gewährleisten. Es werden Einzel- und Gruppenberatungen sowie Seminare ab fünf Personen angeboten.

**Zielgruppe:** Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die dem Thema Sexualität in ihrer Arbeit nicht aus dem Weg gehen möchten

**Referentin:** DSA<sup>in</sup> Michaela Moosmann, Sexualpädagogin/Sexualberaterin

**Kursbeitrag:** Die Kosten werden vom Projekt „Jugend und Liebe“ des Fachbereichs für Jugend und Familie der Vorarlberger Landesregierung getragen.

**Nähere Informationen:** [www.amazone.or.at/klippklar](http://www.amazone.or.at/klippklar)

**Anmeldung:**

Verein Amazone, Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574-45801, E [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at), [www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at)

	<b>Einstieg</b>	
Die Haftung der Sporttrainerinnen und -trainer	.....	49
Ausbildung Bewegungskinderbetreuung	.....	50
Ausbildung zum Family Food Coach	.....	51
Ausbildung zum/r Laufgruppenleiterin und -leiter	.....	52
Ausbildung zum/r Nordic Walking Leiterin und Leiter	.....	53
Eltern-Workshopreihe	.....	54
	<b>Vertiefung</b>	
Lauf- und Sprung-ABC	.....	55

## Die Haftung der Sport- trainerinnen und -trainer

Sport < Einstieg

49



**Zeit:** Di 23. Sept. 2014, 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Sportservice Vorarlberg, Höchsterstraße 82, Dornbirn

**Niemand will Eigenverantwortung übernehmen oder es als schicksalhaft hinnehmen, wenn ihm ein Schaden entsteht. Vielmehr muss es immer Dritte geben, die für den entstandenen Schaden**

**herangezogen werden können.**

**Lernziele:**

- Was aber gilt wirklich?
- Wer haftet, wenn es zu Verletzungen im Training/ bei Vereinsveranstaltungen etc. kommt?
- Was hat der Sporttrainer/die Sporttrainerin besonders zu beachten?
- Kann sich der Sporttrainer/die Sporttrainerin freizeichnen oder sonst absichern?

**Zielgruppe:** Trainer, Übungsleiter und alle Interessierten

**Referent:** Dr. Claus Brändle

**Kursbeitrag:** EUR 25,–

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Sportservice Vorarlberg GmbH

Ines Leuprecht, BSc

E Ines.Leuprecht@sportservice-v.at

www.sportservice-v.at

# Ausbildung Bewegungskinderbetreuung

Sport < Einstieg



**Zeit:** Mi 24. Sept. – 15. Nov. 2014, 5 Modultage + Basismodul mit Impulsreferat (Gesamt 29 Stunden)

**Ort:** Sportservice Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn

**Inhalte:** Gezielte Bewegungsförderung bietet die Basis einer gesunden und motorisch adäquaten Entwicklung unserer Jüngsten. Diese Ausbildung erlaubt

einen umfangreichen Einblick in die Bewegungsförderung bei der Arbeit mit Kindern und bietet eine ansprechende Zusatzqualifikation für bewegungsbewusste MitarbeiterInnen in der Kinderbetreuung. Im Vordergrund steht die praktische Anwendung einer vielseitigen Bewegungs- und Gesundheitsförderung und unterschiedlicher Bewegungsräume im Kleinkindalter.

**Lehrinhalte:** Medizinische Grundlagen und Erste Hilfe, Spielerisches Fördern motorischer Fähigkeiten/Fertigkeiten, Rhythmik, Bewegungsraum Wasser, Spielwiese Natur

**Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Kinderbetreuungen/Spielgruppen: KindergartenpädagogInnen, ErzieherInnen, KleinkindbetreuerInnen, SpielgruppenleiterInnen u.Ä.

**Kursbeitrag:** EUR 49,- Selbstkosten; Das Land Vorarlberg unterstützt diese Ausbildung mit dem Restbetrag.

**Zulassungsvoraussetzung:** Aktuelle Tätigkeit in der Kinderbetreuung/Spielgruppe

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt

Mag.<sup>a</sup> Ursula Waheed-Hutter

E ursula.waheed-hutter@vorarlbergbewegt.at

www.vorarlbergbewegt.at

# Ausbildung zum Family Food Coach

Sport < Einstieg



**Zeit:** Sa 11. Okt. 2014–12. Dez. 2014 (20 Unterrichtseinheiten aufgeteilt auf 5 Module: 1 Grundmodul, 3 spezifische Module und 1 individuelles Modul)

**Ort:** Element Dornbirn, Lustenauerstraße 64, 6850 Dornbirn

**Inhalte:** Diese Ausbildung richtet sich an Personen, die ihr Wissen über bedarfsgerechte Ernährung

aktualisieren, erweitern bzw. verbessern wollen. Das Ziel der Ausbildung ist es, bestehende Grundlagen der bedarfsgerechten Ernährung aufzufrischen bzw. neu zu schaffen. Allgemeine Fragen zu ausgewogener Ernährung werden genauso behandelt wie besondere Bedürfnisse unter verschiedenen Voraussetzungen. Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert und soll das alltägliche Handeln erleichtern.

**Spezifische Module:** (3 von 6 Modulen müssen gewählt werden!) z.B.: „Frühstück und gesunde Jause“, „Obst- und Gemüsekonsum“, „Flüssigkeiten“, „FastFood und gesunde Alternativen“, etc.

**Individuelle Module** (1 von 4 Modulen muss gewählt werden!) z.B.: „Allergien und Unverträglichkeiten“, „Übergewicht, Magersucht und andere Essstörungen“, „Ernährung für Sportbegeisterte“, etc.

**Zielgruppe:** Freiwillig Engagierte in Vereinen und Initiativen, Eltern, werdende Eltern, Großeltern, KindergartenpädagogInnen, Lehrpersonen und alle Interessierte, die im Alltag mit Kinder und Senioren zu tun haben

**ReferentInnen:** Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer, Erna Obwegeser, Dr.<sup>in</sup> MMMag.<sup>a</sup> Maria Uhl

**Kursbeitrag:** EUR 190,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen in digitaler Form -30% Ermäßigung mit gültigem Familienpass: EUR 133,-

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt

Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer

E eva.wildauer@vorarlbergbewegt.at

www.vorarlbergbewegt.at

# Ausbildung zum/r Laufgruppenleiterin und -leiter

Sport < Einstieg

52



**Zeit:** 7. Nov. –12. Dez. 2014  
(6 Freitage & 2 Samstage)

**Ort:** Landessportzentrum, Höchsterstraße 82,  
Dornbirn

**Inhalt:** In dieser Ausbildung geht es um die Erlernung der erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten, Einsichten und Methoden die im Laufsport relevant sind um

eine Laufgruppe (z.B. Vorarlberg >>bewegt Bewegungstreffs) leiten zu können.

Die Laufgruppenleitersausbildung ermöglicht den Teilnehmenden nicht nur, unter professioneller Leitung und Beratung ihre Kenntnisse im Bereich des Laufsports auszubauen und ihren eigenen Laufstil zu verbessern sondern auch selbst Lauf-treffs zu organisieren und zu leiten.

**Modul 1:** Anatomie

**Modul 2:** Grundlagen der Laufbewegung

**Modul 3:** Ernährung

**Modul 4:** Externer Referenten & Erste Hilfe

**Modul 5:** Leistungsdiagnostik & Trainingslehre

**Modul 6:** Psychologie

**Modul 7:** Prüfung & Abschluss

**Zielgruppe:** Ambitionierte LäuferInnen, die in Zukunft Bewegungstreffs und Laufgruppen kompetent leiten möchten.

**ReferentInnen:** Martin Hämmerle, Bsc, Dr.<sup>in</sup> Antje Peuckert, Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer, MMMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria-Christina Uhl, Nicole Stier

**Kursbeitrag:** EUR 490,-

**Weitere Informationen und Anmeldung**

Vorarlberg >>bewegt

Ines Leuprecht, BSc

E Ines.Leuprecht@vorarlbergbewegt.at

www.vorarlbergbewegt.at

# Ausbildung zum/r Nordic Walking Leiterin und Leiter

Sport < Einstieg

53



**Zeit:** 7. Nov. bis 12. Dez. 2014  
(6 Freitage und 2 Samstage)

**Ort:** Landessportzentrum, Höchsterstraße 82,  
Dornbirn

**Inhalt:** In dieser Ausbildung geht es um die Erlernung der erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten, Einsichten und Methoden, die im Nordic Walking relevant

sind um eine Nordic Walking Gruppe (z.B. Vorarlberg >>bewegt Bewegungstreffs) leiten zu können.

Die Nordic Walking-Ausbildung ermöglicht den Teilnehmenden nicht nur, unter professioneller Leitung und Beratung ihre Kenntnisse im Bereich des Nordic Walkings auszubauen und ihren eigenen Nordic Walkingstil zu verbessern, sondern auch selbst Nordic Walkingtreffs zu organisieren und zu leiten.

**Modul 1:** Anatomie

**Modul 2:** Grundlagen der Nordic Walking Bewegung

**Modul 3:** Ernährung

**Modul 4:** Externe Referenten & Erste Hilfe

**Modul 5:** Leistungsdiagnostik & Trainingslehre

**Modul 6:** Psychologie

**Modul 7:** Prüfung & Abschluss

**Zielgruppe:** Ambitionierte Nordic WalkerInnen, die in Zukunft Bewegungstreffs und Nordic Walkinggruppen kompetent leiten möchten.

**ReferentInnen:** Martin Hämmerle, Bsc, Dr.<sup>in</sup> Antje Peuckert, Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer, MMMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria-Christina Uhl, Nicole Stier

**Kursbeitrag:** EUR 490,-

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Vorarlberg >>bewegt

Ines Leuprecht, BSc

E Ines.Leuprecht@vorarlbergbewegt.at

www.vorarlbergbewegt.at

# Eltern-Workshop-Reihe

Sport < Einstieg

54

**Ort:** Sportservice Vorarlberg, Höchsterstraße 82, Dornbirn

**Vortrag: „Liebst du mich noch wenn ich verliere?“**

**Zeit:** Mo 17. Nov. 2014, abends

**Workshop 1: „Gebt den Kindern das Kommando?!“**

**Zeit:** Do 23. Okt. 2014, abends

**Workshop 2: „Die Gefühle meiner Kinder verstehen – psychologische Entwicklungsstufen“**

**Zeit:** Do 30. Okt. 2014, abends

**Workshop 3: „Das magische Dreieck – Die Rolle der Eltern im Leistungssport“**

**Zeit:** Do 13. Nov. 2014, abends

**Workshop 4: „Die fünf Eigenschaften zum Erfolg“**

**Zeit:** Do 27. Nov. 2014, abends

**Zielgruppe:** Eltern von Athletinnen und Athleten

**ReferentInnen:** Dr. Christopher Willis, Mag.<sup>a</sup> Lisa Berger, MMag.<sup>a</sup> Sabine Ammann, Dr.<sup>in</sup> Maria Uhl, Dr. Christian Uhl

**Kusbeitrag:** Gesamt EUR 100,- (nur Vortrag EUR 10,-)

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Sportservice Vorarlberg GmbH

Ines Leuprecht, BSc

E Ines.Leuprecht@sportservice-v.at

www.sportservice-v.at



# Lauf- und Sprung-ABC

Sport < Vertiefung

55



**Zeit:** Di 21. Okt. 2014, 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Sportservice Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn

**Inhalt:** Das sogenannte „Lauf- und Sprung-ABC“ beinhaltet verschiedene Übungen zur spezifischen Technik- und Koordinationsverbesserung. Gerade in den Spilsportarten (Handball, Fußball), in der

Leichtathletik (z.B. Sprint und Sprung) oder im klassischen Ausdauerlauf, werden mit diesen Elementen essentielle Grundfähigkeiten ausgebildet und verbessert.

**Lernziele**

- Theoretische Einführung und Hintergrundinformation
- Praktisches Erlernen und Durchführen der Übungen
- Zielgerichtete Trainingsbeispiele

**Zielgruppe:** Interessierte

**Referenten:** Manuel Hofer, Johannes P. Sturn

**Kusbeitrag:** EUR 25,-

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Sportservice Vorarlberg GmbH

Ines Leuprecht, BSc

E Ines.Leuprecht@sportservice-v.at

www.sportservice-v.at

# zuwanderung. integration

	<b>Einstieg</b>	
	Was heißt hier Dialog? .....	57
	Transkulturelle Biographiearbeit im beruflichen Kontext .....	58
	<b>Vertiefung</b>	
	Interkulturelle Kompetenz – Leben und Arbeiten in interkulturellen Zusammenhängen .....	59
	<b>Vernetzung</b>	
	Dialogprojekt Arbogast „Angezogen duschen“ .....	60

## Was heißt hier Dialog?

Zuwanderung.Integration < Einstieg

57



**Zeit:** Do 25. Sept. 2014, 18.15 Uhr

**Ort:** Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

**Inhalte:** **An diesem Einführungsabend erfahren sie mehr darüber, was der Dialog hier in Arbogast ist beziehungsweise hier und anderswo sein könnte. Sie wissen danach, welche Wurzeln er hat und was ihn von der Diskussion unterscheidet.** Sie spüren, welche

Kernfähigkeiten und Kompetenzen ihn zum Fließen bringen und lernen Dialoginstrumente und unterschiedliche Dialogformen kennen. Gemeinsam führen wir an diesem Abend einen Dialog, der am Ende miteinander reflektiert und geerntet wird. Eine Anregung: nehmen sie doch eine weitere interessierte Person mit!

**Zielgruppe:** Menschen, die den Dialog als eine neue Form der Kommunikation kennenlernen wollen.

**ReferentInnen:** Kuno Sohm, Dialogbegleiter, Mitglied der Forschungsgruppe Dialog; Christine Schillings, Dialogbegleiterin, Mitglied der Forschungsgruppe Dialog

**Kursbeitrag:** EUR 24,-

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, T 05523-62501-828

E [arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at); [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

# Transkulturelle Biographiearbeit im beruflichen Kontext

Zuwanderung.Integration < Einstieg

58



**Zeit:** Mo 6. – Di 7. Okt. 2014, 9.00 – 17.30 Uhr

**Ort:** Schloss Hofen – Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz, Kirchstraße 38, A-6900 Bregenz

**Inhalte:** **Biographiearbeit knüpft an die eigene Lebenserfahrung an, um das Selbstbewusstsein zu stärken, Entscheidungsmöglichkeiten zu erweitern und gegenwärtige Situationen zu meistern.** Trans-

kulturalität betrachtet Kulturen als Geflechte, die sich beständig verändern und gegenseitig beeinflussen. Transkulturelle Biographiearbeit fragt nach dem »Fremden in mir«, nach Fähigkeiten im Umgang mit vielfältigen, widersprüchlichen Anforderungen in kulturellen Netzen. Sie hilft Migrationserfahrung zu verstehen und fördert transkulturelle Kommunikation: „Wie bist du geworden, wer du heute bist – jenseits von Zuschreibungen?“

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Beratung bzw. Betreuung von MigrantInnen im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen, bei Ämtern und Behörden.

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Annemarie Schweighofer-Brauer, Historikerin / Politologin, Diplomausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI); wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für gesellschaftswiss. Forschung, Bildung und Information (FBI) in Innsbruck, freiberufliche Erwachsenenbildnerin.

**Kursbeitrag:** EUR 210,- inkl. 10% MwSt., Seminarunterlagen und Pausengetränke

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Schloss Hofen - Veranstaltungszentrum Kapuzinerkloster Bregenz  
T 05574-43046, E [soziales@schlosshofen.at](mailto:soziales@schlosshofen.at), [www.schlosshofen.at](http://www.schlosshofen.at)

# Interkulturelle Kompetenz – Leben und Arbeiten in interkulturel- len Zusammenhängen

Zuwanderung.Integration < Vertiefung

59

**Zeit:** November 2014 bis Juni 2015, Start: Mo 24. – Mi 26. Nov. 2014

**Umfang:** 2 x 3 Tage, 1 x 2 Tage und 5 Abendeinheiten  
(insgesamt 80 Seminareinheiten)

**Ort:** Bildungshaus Batschuns

**In diesem Lehrgang geht es um:**

- **Kompetenzentwicklung für interkulturelles Zusammenleben und Arbeiten**
- **Dialogfähigkeit und Konfliktlösungskompetenz**
- **Theoretische und praktische Auseinandersetzung mit den Themen: Migrationsgesellschaft und deren Konsequenzen, Rassismus und Antidiskriminierung, Integrationsverständnis und Integrationspolitik**
- **Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren**

**Methoden:** Eine Methodenvielfalt soll es den Teilnehmenden im Laufe des Lehr-



gangs ermöglichen, das eigene Wissen und ihre Handlungskompetenz im interkulturellen Kontext zu erweitern. Dazu werden sowohl kreative, erfahrungsorientierte und reflektierende Methoden sowie Impulsreferate und Vorträge angeboten. Die Gruppe selbst wird zum Ort des Lernens und Experimentierens.

**Zielgruppe:** Personen, die beruflich oder ehrenamtlich mit Menschen aus anderen Kulturen zu tun haben – im Sozialbereich, in der Jugendarbeit, in der Verwaltung in Gemeinde, Bezirk und Land, Krankenhaus, Personalverwaltung in Betrieben, Vereinen, Initiativen, ...

**TrainerInnen:** Dr. Safah Algader, Dipl. Sozialmanager, Studium an der Universität für Bodenkultur in Mosul/Irak und Wien, seit zehn Jahren in verschiedenen Funktionen im Sozialbereich tätig, speziell in der Jugend- und Gemeinwesenarbeit, erfahrener Seminarleiter in interkulturellen Kontexten.

Mag.<sup>a</sup> FH Lisa Kolb-Mzalouet, Dipl. Sozialarbeiterin, freiberufliche Trainerin, Theaterpädagogin, Ausbildungsleiterin im AGB (Akademie für Gruppe und Bildung), langjährige Erfahrung zum Thema Interkulturalität, Wien.

Verschiedene weitere Fachreferenten werden zu den jeweiligen Themen der Abendeinheiten eingeladen, ebenso fallweise bei den Modulen.

Kooperation mit okay.zusammen leben

**Kursbeitrag:** EUR 820,- gesamt, zahlbar in 2 Raten,

Ermäßigung auf Anfrage möglich

**Nähere Informationen:** Katharina Unterrainer, Bildungshaus Batschuns

T 05522-44290, katharina.unterrainer@bhba.at

**Anmeldung:** Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Batschuns

T 05522-44290, E bildungshaus@bhba.at, www.bildungshaus-batschuns.at

## Dialogprojekt Arbogast „Angezogen duschen“

Zuwanderung.Integration < Vernetzung



**Zeit:** So 7. Dez. 2014, 15 Uhr

**Ort:** Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

**Inhalte:** In dem Theaterstück geht es darum, wie sich Religion auf Mädchen und Frauen auswirkte und immer noch wirkt. Die interkulturelle Theatergruppe versucht dabei, dieses Thema im Rahmen des Theaterstücks sehr persönlich und spielerisch aufzuarbeiten.

Im Anschluss an das Stück wird der Inhalt in Form von Kreisdialogen aufgearbeitet. Dabei haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, den Dialog als Kommunikationsform kennen zu lernen und auch gleich auszuprobieren. Am Ende treffen alle Teilnehmenden nochmals im Plenum zusammen und ernten die Essenzen aus den einzelnen Kleingruppen.

**Zielgruppe:** Personen, die beruflich oder ehrenamtlich im interkulturellen oder interreligiösen Umfeld arbeiten.

**Es spielen:** Eva Heissenhuber, Petra Hild, Lilith Khaleian, Ebru Koyun, Alma Lüthold, Susanna Rosati, Zeynep Sanli, Regula Straumann

**Kursbeitrag:** EUR 20,- KB normal, EUR 15,- SchülerInnen/StudentInnen

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, T 05523-62501-828

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

## Ihre Ansprechpartnerinnen und -partner:

### freiwilliges engagement

DI<sup>in</sup> Julia Stadelmann, Büro für Zukunftsfragen

Tel. 05574-511-20613

julia.stadelmann@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/zukunft

### frauen und gleichstellung

Mag.<sup>a</sup> Monika Lindermayr, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration

Funktionsbereich Frauen

Tel. 05574-511-24113

monika.lindermayr@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/frauen

### kinder . jugend . familie

Ing. MAS Thomas Müller, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration

Fachbereich Jugend und Familie

Tel. 05574-511-24125

thomas.mueller@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/jugend, www.vorarlberg.at/familie,

www.vorarlberg.at/kinderindiemitte

### sport

Mag. Sebastian Manhart, Sportservice Vorarlberg

Tel. 05572-24465115

sebastian.manhart@sportservice-v.at

www.sportservice-v.at

### zuwanderung . integration

Mag.<sup>a</sup> Carmen Nardelli, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration

Koordinationsstelle für Integrationsangelegenheiten

Tel. 05574-511-21121

carmen.nardelli@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/inneres



In Kooperation mit der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung



Für den Inhalt verantwortlich:

**Büro für Zukunftsfragen**

Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Jahnstraße 13 – 15, 6901 Bregenz  
Tel. 05574-511-20605  
zukunftsbuero@vorarlberg.at  
www.vorarlberg.at/zukunft

**Gesamtprojektleitung**

Manfred Hellrigl, Julia Stadelmann

**Projektteam**

Rebecca Bundschuh, Stefan Fischnaller,  
Bettina Gotwald, Silvia Hartmann,  
Sabine Häusle, Andrea Hödl, Juliane Knill,  
Luzia Kremmel, Ines Leuprecht,  
Olivia Mair, Marlene Nußbaumer,  
Johannes Rinderer, Theresia Sagmeister,  
Elfriede Schallert

**Redaktion**

Julia Stadelmann

**Fotos**

jeweilige Anbieterinnen und Anbieter,  
photocase.com

**Gestaltung**

atelier stecher, Götzis

**Druck**

Hecht Druck, Hard  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Es gelten die allgemeinen Geschäfts-  
bedingungen der jeweiligen Veranstalter.

© 2014 Büro für Zukunftsfragen

Büro für Zukunftsfragen  
Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Jahnstraße 13–15, 6901 Bregenz  
Tel. 05574-511-20605  
[zukunftsbuero@vorarlberg.at](mailto:zukunftsbuero@vorarlberg.at)  
[www.vorarlberg.at/zukunft](http://www.vorarlberg.at/zukunft)