



Vorarlberg
unser Land

herbst 2017

vorarlberg akademie

kompetent engagiert



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

freiwilliges engagement kompetent engagiert	6
frauen gleichstellung in der gesellschaft	18
kinder . jugend . familie miteinander der generationen	38
sport vorarlberg bewegt	52
zuwanderung . integration gemeinsam die zukunft gestalten	60

Ehrenamtliche tatkräftig unterstützen



Das stark ausgeprägte Ehrenamt in Vorarlberg hat einen sehr positiven Einfluss auf die gesellschaftliche Entwicklung des Landes und die hohe Lebens- und Standortqualität, die unsere Region auszeichnet. Dabei nehmen Ehrenamtliche in allen relevanten Lebensbereichen unverzichtbare Aufgaben wahr. Indem engagierte Frauen und Männer Verantwortung übernehmen und sich aktiv in das gesellschaftliche Leben einbringen, machen sie Vorarlberg zu dem, was es ist: Ein erfolgreiches Land, in dem das lebendige Miteinander eine entscheidende Rolle spielt.

Um das Ehrenamt zu stärken, werden von Landesseite vielfältigste Aktivitäten gesetzt. Dazu zählen beispielsweise das Vorarlberger Vereinshandbuch, die Ehrenamtshotline oder auch verschiedene andere Initiativen für eine intensivere Vernetzung und konkrete Beratung, wie etwa die "Offene Vereinswerkstatt". Ein bewährtes Angebot ist außerdem die Vorarlberg Akademie, über die seit mehreren Jahren ein

breites Aus- und Weiterbildungsprogramm zur Verfügung gestellt wird. Auch das neu vorliegende Herbstprogramm hält wieder eine Vielzahl von attraktiven Angeboten bereit.

In der Ausgabe spielen Themen wie Vereinsführung, Kommunikation oder auch das Ansprechen von bestimmten Zielgruppen und neuen Mitgliedern eine wichtige Rolle. Um Integrationsbegleitung geht es in der Engagement-Werkstatt für freiwillig Engagierte. Ich bin überzeugt, dass die vielen Angebote auch diesmal rege in Anspruch genommen werden. Allen Absolventinnen und Absolventen wünsche ich viel Erfolg und alles Gute.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Markus Wallner'. The signature is fluid and stylized, with a long horizontal stroke at the end.

Mag. Markus Wallner
Landeshauptmann

freiwilliges engagement

	Einstieg	
PREZI – Präsentationen ansprechend gestalten		7
Flipcharts erstellen – ganz einfach		8
Freiwillig Engagierte – „Motivation wecken und langfristig begeistern“		9
Mitglieder gewinnen und neue Zielgruppen ansprechen		10
Leadership im Verein – Zusammenarbeit „auf Augenhöhe“		11
Stimm- und Sprechtraining für Ehrenamtliche –		
Das Gegenüber erreichen		12
Schreibwerkstatt: Storytelling		13
Facebook für Vereine		14
Newsletter, Facebook & Co im Einsatz für die Vereinsarbeit		15
	Vernetzung	
Kommunale Vereinswerkstatt:		
Wie gelingt Zusammenarbeit im Verein und darüber hinaus?		16
Projektschmiede: Ideen auf den Weg bringen		17

PREZI – Präsentationen ansprechend gestalten

Freiwilliges Engagement < Einstieg

7



Zeit: Do, 12. und 19. Oktober 2017, 18.30–22.00 Uhr

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

Powerpoint-Präsentationen sind Ihrer Meinung nach langweilig und entsprechen nicht mehr dem aktuellen Stand der Zeit bzw. Technik? Dann sollten Sie das Online-Werkzeug „Prezi“, welches bereits vielfach für das Erstellen von interaktiven sowie multimedialen Präsentationen verwendet wird,

kennen lernen! Nach dem Motto „zoomen statt klicken“ bieten Prezis (Prezi-Präsentationen) eine ganz neue eindrucksvolle Art der Präsentation von Informationen, Daten, Medien.

Die TeilnehmerInnen lernen Schritt für Schritt den Umgang mit dem Online-Werkzeug Prezi:

- Registrierung eines kostenlosen Accounts
- Überblick über die BenutzerInnenoberfläche und die entsprechenden Funktionen
- Erstellung und Bearbeitung von interaktiven/multimedialen Präsentationen
- Einfügen von Animationen und 3D-Effekten
- Einfügen bzw. Einbetten von Medien (Abbildungen, Videos etc.)
- Finalisierung und Veröffentlichung der Präsentation
- Umwandlung von Powerpoint-Präsentationen in Prezi

Referent: Michael Fleisch

Kursbeitrag: EUR 29,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019025

Flipcharts gestalten – ganz einfach

Freiwilliges Engagement < Einstieg

8

Zeit: Fr, 20. Oktober 2017, 8.30–12.00 Uhr

Ort: „Vielfeld“, Lindauer Straße 31, Lochau

Inhalt: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte - in knapp vier Stunden erlernen Sie die Techniken für beeindruckende Flipcharts und Plakate und Sie erfahren, wann und warum Flips am besten eingesetzt werden. Wir erklären Ihnen Stiftführung, Schrift, Rahmen, Schatten und Formen und Sie füllen diese Theorie mit Ihren Inhalten für Schulungen, Besprechungen, Informationstafeln und vielem mehr. Unser Motto: einfach tun! Inbegriffen im Preis sind drei Stifte, mit denen Sie nach dem Training sofort weiterüben können.

Referentin: Mag.^a Monika Wohlmuth-Schweizer, Geschäftsführerin tag eins – büro für wandel; Pädagogin, ausgebildeter Coach, Personalentwicklerin mit Erfahrung in der Begleitung von Veränderungsprozessen, leidenschaftliche Anwenderin von neuen Lernformen

Kursbeitrag: EUR 87,- / Ermäßigter Beitrag für freiwillig Engagierte in Vereinen oder Initiativen: EUR 70,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 14, 6900 Bregenz

T 05574-525240, E direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

Kursnummer: 17W40004

Freiwillig Engagierte – „Motivation wecken und langfristig begeistern“

Freiwilliges Engagement < Einstieg

9



Zeit: Mo, 23. Oktober 2017, 19.00–22.00 Uhr

Ort: Rathaus Dornbirn, großer Sitzungssaal

Vielfältigste Angebote und steigender Druck in der Arbeitswelt führen zu einem regelrechten „Run“ auf die kostbare Freizeit. Viele locken mit Versprechungen zu mehr Glück, Gesundheit, Freude und Einzigartigkeit. Gleichzeitig wissen wir, wie wertvoll ehrenamtliches Engagement für eine sozial gesunde Gesellschaft ist.



Inhalt: In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Herausforderung, freiwillig Engagierte zu finden und sie langfristig im Verein bzw. im informellen Ehrenamt zu halten. Sie werden inspiriert und lernen aus Erfahrungen und Geschichten direkt von freiwillig Engagierten. Motiviert und mit neuen Ideen gehen Sie zurück zu Ihrer wertvollen Tätigkeit im Verein und freiwilligem Engagement.

Referentinnen: Annemarie Felder und Kerstin Lubetz, felderprojekte

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019000

freiwilliges engagement

Mitglieder gewinnen und neue Zielgruppen ansprechen

Freiwilliges Engagement < Einstieg

10



Zeit: Mi, 8. November 2017, 18.30–21.30 Uhr

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

Im freiwilligen Engagement und in Vereinen ist es wichtig, Formate zu entwickeln, die neue Mitglieder immer wieder aufs Neue ansprechen und mit denen neue Zielgruppen erschlossen werden. Ältere und

langjährige Mitglieder sollen sich jedoch genauso wohlfühlen, wie jüngere oder neu dazugekommene. Wie kann diese Balance erreicht werden?

Inhalt: Die Organisationsentwicklerin Martina Eisendle unterstützt in diesem Workshop ehrenamtliche Obleute und Vorstände bei der Entwicklung einer Strategie, um neue Mitglieder zu gewinnen und neue Zielgruppen anzusprechen.

Folgende Fragen werden bearbeitet:

- Welche Motive haben Menschen für ehrenamtliches Engagement?
Erkenntnisse aus der Vereinsforschung
- Wie kann mein Verein für neue Mitglieder attraktiv werden?
- Wie können wir neue Zielgruppen ansprechen und erreichen?
- Welche Strategie kann ich für meinen Verein entwickeln?

Referentin: MSc Martina Eisendle, Organisationsentwicklerin, Coach, Trainerin und Prozessbegleiterin (www.dieeisendle.com)

Kursbeitrag: EUR 29,–

Zielgruppe: Verantwortliche in Vereinen, Obleute und Vorstände

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestens zwei TeilnehmerInnen pro Verein

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019010

Leadership im Verein – Zusammenarbeit „auf Augenhöhe“

Freiwilliges Engagement < Einstieg

11



Zeit: Sa, 11. November 2017, 9.00–12.30 Uhr

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

Menschen wünschen sich in der Vereinsarbeit andere Strukturen und Abläufe, als in ihrem beruflichen Alltag. Was heißt das für die Führungsarbeit in Vereinen? Wie kann Augenhöhe hergestellt und trotzdem erfolg-

reich geführt werden?

Inhalt: Die Unternehmensberaterin Alexandra Abbrederis-Simpson und die Organisationsentwicklerin Martina Eisendle unterstützen in diesem Workshop ehrenamtliche Obleute und Vorstände bei der Entwicklung einer Strategie für eine Zusammenarbeit „auf Augenhöhe“ im Verein.

Folgende Fragen werden bearbeitet:

- Welche Motive haben Menschen für ehrenamtliches Engagement?
Erkenntnisse aus der Vereinsforschung
- Was bedeutet das für das Thema Leadership?
- Wie kann Beteiligung auf Augenhöhe ermöglicht werden?
- Welche Strategie kann ich für meinen Verein entwickeln?

Referentinnen: Alexandra Abbrederis Simpson, Gründungsberatung- und Begleitung & Strategie, Marketing, Kommunikation (www.abbrederis.net) und Martina Eisendle, Organisationsentwicklerin, Coach, Trainerin und Prozessbegleiterin (www.dieeisendle.com).

Kursbeitrag: EUR 29,-

Zielgruppe: Verantwortliche in Vereinen, Obleute und Vorstände

Teilnahmevoraussetzungen: Vorstandstätigkeit in einem Verein

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019005

Stimm- und Sprechtraining für Ehrenamtliche – Das Gegenüber erreichen

Freiwilliges Engagement < Einstieg



Zeit: Sa, 18. November 2017, 9.00–16.00 Uhr

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

Die stimmige Sprache erzeugt Bilder im Kopf und das Publikum hört Ihnen gerne zu. Verhaltensforscher haben entdeckt, dass das „Wie“ entscheidender ist als das „Was ich sage“. Immer mehr Unternehmen ent-

decken nun die „Macht der Stimme“ in der Kommunikation und schulen ihre Mitarbeiter und Führungskräfte. Auch als SprecherIn einer ehrenamtlichen Organisation möchten Sie Ihre Arbeit, Ihr Projekt, Ihr Anliegen überzeugend vertreten oder eine gelungene Rede halten. Überlassen Sie also Ihre Ausstrahlung nicht dem Zufall!

Das Training:

- Atem- und Zwerchfelltraining
- Sprech- und Stimmübungen
- die klare Artikulation und der Gebrauch von Dialekt und Hochdeutsch
- das angenehme Sprechtempo und der Einsatz von Spannungs-Pausen
- die nonverbale Trickkiste „Körpersprache“
- die spannende Reise zum eigenen Charisma

Referentin: Dorit Wilhelm, Stimm- und Sprechtrainerin, Mitglied im intern. Trainernetzwerk „stimme.at“, Radio- und TV-Journalistin, www.dorit-wilhelm.at

Kursbeitrag: EUR 29,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019015

Schreibwerkstatt: Storytelling

Freiwilliges Engagement < Einstieg

13



Zeit: Sa, 18. November 2017, 9.00–17.00 Uhr

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

Nüchterne Texte sind seelenlos. Fast immer uninteressant. Leer. Sie erreichen wenig bis nichts – sie bringen kein Herz zum Klopfen, keine Augen zum Lachen. Denn erst wenn der Kopf aufhört, das Gefühl zu überwachen, wachsen Mut und Lust für schöpferisches Schaffen.

Wie also schreibe ich über mein Thema spannend und lebendig? Die Antwort ist einfach: Mit kreativen Schreibtechniken, mit dem Handwerk des Geschichtenerzählens, mit Spürsinn und Augenmaß für Emotion und Information.

Wichtige Eigenschaften um über Aktivitäten des Vereins

bzw. der freiwilligen Tätigkeit zu berichten und andere dafür zu begeistern.

Das Umsetzen ist Training. Sie können jetzt damit beginnen. Take it or leave it.

Inhalt:

- Funktionsweisen des Gehirns
- kreative Schreibmethoden
- Schreibtraining und Stillehre
- praxisorientiertes Entwickeln einer Geschichte

Referentin: Evelyn Brandt, MA, Master in kreativem und biografischem Schreiben, freie Journalistin und Autorin

Kursbeitrag: EUR 29,-

Zielgruppe: Freiwillig Engagierte, die die Berichterstattung über ihre Tätigkeiten verbessern wollen, SchriftführerInnen und Kommunikationsbeauftragte in Vereinen/Initiativen

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019020

Facebook für Vereine

Freiwilliges Engagement < Einstieg



Zeit: Fr, 24. November und 1. Dezember 2017,
jeweils 18.30–22.00 Uhr

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

Facebook für Vereine ist kostenlos und einfach zu bedienen. In diesem Praxis-Workshop legen die Teilnehmenden Schritt für Schritt eine Seite für

ihren Verein bzw. ihre ehrenamtliche Initiative auf Facebook an und lernen die Möglichkeiten für eine aktive Gestaltung kennen.

Aus dem Inhalt:

- Mitglieder informieren, auch kurzfristig
- Veranstaltungen ankündigen – planbar durch Anmeldungen
- Der Verein lebt! Auch zu Zeiten außerhalb der Vereinstreffen
- Neue Mitglieder werben
- Kurzfristig HelferInnen für ein Projekt organisieren
- Sponsoren unterstützen und Neue gewinnen
- Statistiken analysieren
- Administrationsbereich optimal nutzen
- Rechtliches beachten (Impressum etc.)

Der Referent legt großen Wert auf leicht verständliche und gut nachvollziehbare Erklärungen. Am Ende der Fortbildung haben Sie einen funktionierenden Auftritt und viele Ideen, wie Sie diese Plattform weiter ausbauen können.

Referent: Michael Fleisch, Softwareentwickler und Projektleiter, Geschäftsführer seit 2000

Kursbeitrag: EUR 29,–

Bitte mitbringen: USB-Stick mit Fotos und Textmaterial

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019030

Newsletter, Facebook & Co im Einsatz für die Vereinsarbeit

Freiwilliges Engagement < Einstieg

15



Zeit: Mi, 29. November 2017, 18.30–21.30 Uhr

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

Was bringt der Einsatz von digitalen Medien wie Facebook, WhatsApp Messenger oder Email-Newsletter für Vereine? Wo können diese Kanäle sinnvoll die Arbeit und Kommunikation in Vereinen erleichtern?

Inhalt: In diesem drei-stündigen Workshop erhalten Sie einen guten Überblick und praktische Tipps für den positiven Einsatz von ausgewählten digitalen Medien in Ihrem Verein.

- Was ist der Unterschied zwischen Facebook-Seite, Profil und Gruppe? Jeweilige Vorteile und Einsatzmöglichkeiten, praktische Beispiele.
- Email-Newsletter, ein starkes Werkzeug in der Vereinskommunikation: Einsatzmöglichkeiten, rechtliche Bedingungen, Aufbau der Inhalte, kostenlose Newsletter-Tools im Netz
- Messenger-Dienste in der Vereinsarbeit: WhatsApp und Alternativen, Einsatzmöglichkeiten.

Referentin: Alexandra Abbrederis Simpson, selbständige Kommunikations- und Unternehmensberaterin www.abbrederis.net

Kursbeitrag: EUR 29,–

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Götzis

T 05523-551500, E info@vhs-goetzis.at

www.vhs-goetzis.at

Kursnummer: 019035

Kommunale Vereinswerkstatt: Wie gelingt Zusammenarbeit im Verein und darüber hinaus?

Freiwilliges Engagement < Vernetzung



Zeit: Nach Bedarf

Ort: In den Gemeinden und Regionen Vorarlbergs

Die Dorfgemeinschaft lebt von einem aktiven Vereinsleben und BewohnerInnen, die freiwillig ihren Lebensraum mitgestalten. Als eine Form der Wertschätzung, um das große Engagement aufzuzeigen und anzuerkennen, bietet das Büro für Zukunftsfragen

Unterstützung bei der Durchführung von Vereinsabenden bzw. -stammtischen an.

Dabei werden gesellschaftliche Entwicklungen und deren Auswirkungen auf freiwilliges Engagement und die Tätigkeit in Vereinen aufgezeigt und dadurch Entwicklungsmöglichkeiten erkannt. Der Zusammenhalt und die Motivation der freiwillig Engagierten werden gestärkt und gemeinsam an neuen Formen von Engagement und Anerkennungskultur gearbeitet.

Die „Kommunale Vereinswerkstatt“ bietet einen Rahmen für Vernetzung, Austausch und Zusammenarbeit der lokalen und regionalen Vereine und Initiativen.

Nähere Informationen:

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Büro für Zukunftsfragen

Kriemhild Büchel-Kapeller

T 05574-511-20605, E kriemhild.buechel-kapeller@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/zukunft

Projektschmiede: Ideen auf den Weg bringen

Freiwilliges Engagement < Vernetzung

17



Zeit: Jeden zweiten Donnerstag, alle Termine auf www.aoh-vorarlberg.at/projektschmiede

Ort: Glashus Frastanz und Festspielhaus Bregenz
Sie wollen Ihre Idee für Ihren Verein oder zu einer Initiative konkretisieren und auf den Weg bringen?
Sie haben ein bestehendes Projekt und möchten die nächsten Schritte klären oder Sie interessieren

sich für Projekte und Initiativen aus der Region, für die Region? Dann ist die Projektschmiede das Richtige für Sie!

Inhalt: Die ProjektgeberInnen arbeiten an ihren Projekten mit ganz unterschiedlichen Menschen zusammen. Diese bringen ihr Fach- und Alltagswissen ein. Der klar strukturierte Rahmen sorgt für einen konstruktiven und kreativen Denkraum. Die Projektschmiede ist ein Vernetzungsraum für IdeengeberInnen und Interessierte. Bisher fanden über 20 Projektschmieden mit insgesamt 50 Projekten und 400 Personen aus der Region statt.

Weiter Informationen und Anmeldung zu den verschiedenen Projektschmieden auf www.aoh-vorarlberg.at oder bei:

Amt der Vorarlberger Landesregierung

Büro für Zukunftsfragen

T 05574-511-20605

E zukunftsbuero@vorarlberg.at

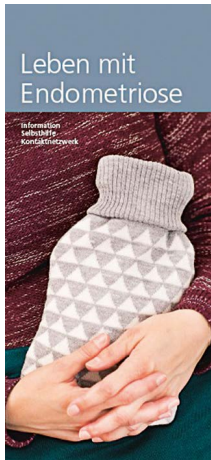
frauen und gleichstellung

	Einstieg	
	Endometriose Selbsthilfegruppe	19
	Schreibwerkstatt für Frauen	20
	Freitags um Fünf im Femail	21
Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder	Fluchterfahrung – Hohenems	22
Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder	Fluchterfahrung – Egg	23
Klipp & Klar – das sexualpädagogische Projekt des Vereins Amazone		24
	Gesundheitsvorträge für Migrantinnen	25
	Gynäkologische Beratung	26
	Vertiefung	
Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder	Fluchterfahrung – Lustenau	27
	»Fit für die Politik« – Lehrgang	28
	Gender&Diversity-Training	29
	Vernetzung	
	Frauengesundheitstag 2017	30
	gender:impulstage 2017	31
Vortragsreihe betrifft:frau – Frauennetzwerk Vorarlberg		32
	Informationen von A-Z für Frauen in Vorarlberg	33
frauen:aktiv – Angebote für Migrantinnen in Vorarlbergs Gemeinden		34
	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	35
	Alkoholfreie mobile und stationäre AmazoneBar – Cocktail-Mix-Workshops	36

Endometriose Selbsthilfegruppe

frauen und gleichstellung < einstieg

19



Zeit: Di, 19.9. | 17.10. | 14.11. | 12.12.2017

jeweils von 18.30–20.00 Uhr

Ort: FEMAIL Fraueninformationszentrum

Inhalte: Die Gruppe dient dem gegenseitigen Austausch von Erfahrungen und Tipps sowie der persönlichen Entlastung. Bereichert werden die Treffen durch verschiedene Vorträge zum Thema.

Zielgruppe: Frauen mit Endometriose

ReferentInnen: Verschiedene

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen und Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Mag.^a Christa Bauer, T 05522-31002-14

E christa.bauer@femail.at, www.femail.at

Schreibwerkstatt für Frauen

frauen und gleichstellung < einstieg

20



Zeit: Mi, 20. September 2017, 5 Abende
(18.10. | 22.11. | 20.12. | 24.1.), jeweils 19.30–22.30 Uhr

Ort: Rankweil, Schlosserhus – Schlosserstuba,
Dr. Griß Str. 5

Inhalte: Nur schreibend wird man Schreibende –
Schreiben befreit! In der Frauenschreibwerkstatt
lernst du die Methoden des kreativen Schreibens

kennen. Du kannst das blaue Wort finden, dich ausruhen oder dem Strom deiner Gedanken hingeben, Lebenskunst entdecken, Luftschlösser bauen, ein Wintermärchen schreiben. Außerdem: deine Schreibstimme und dein schöpferisches Potential entfalten, Gleichgesinnte treffen, Spaß haben...

Zielgruppe: Frauen, die Spaß am Schreiben haben

Referentin: MA Evelyn Brandt, Master in Kreativem und Biografischem Schreiben

Kursbeitrag: EUR 135,–

Nähere Informationen und Anmeldung:

Silke Kromer

Schlosserhus – VHS Rankweil

Dr. Griß-Straße 5, 6830 Rankweil

T 05522-46562

E info@schlosserhus.at, www.schlosserhus.at

FREITAGS UM FÜNF IM FEMAIL mit frauenspezifischen Vortragsthemen

frauen und gleichstellung < einstieg

21



Zeit: Fr, 29.9. | 20.10. | 24.11. | 15.12., jeweils um 17 Uhr

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum Feldkirch,
Marktgasse 6

Inhalte:

- Frau & Geld, Resilienz, Vermögensteilung bei aufrechter Ehe und nach der Scheidung, Vorsorgevollmacht
 - Informationen und Austausch im kleinen Rahmen dienen dazu, die eigene Lebensplanung anhand rechtlicher Fakten zu überdenken
 - Frauen, die ehrenamtlich tätig sind, fühlen sich von den Themen selbst angesprochen oder erwerben sich als Multiplikatorinnen ein Basiswissen darüber
- Zielgruppe:** Alle Frauen, die in Vorarlberg leben insbesondere jene, die wiederum mit Frauen arbeiten.

Referentinnen: Mag.^a Christiane Kopf, Schuldenberatung,
Dr.ⁱⁿ Helga Kohler-Spiegel, Psychotherapeutin,
Dr.ⁱⁿ Katja Matt, Rechtsanwältin,...

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen und Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationzentrum

T 05522-31002

E info@femail.at, www.femail.at

Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung – Hohenems

frauen und gleichstellung < einstieg



Zeit: Fr, 6. | 13. | 20. Oktober 2017, von 8.30–11.30 Uhr

Ort: Hohenems, Pfarramt St. Karl, Marktstraße 1a

Inhalte:

Orientierungsworkshops (3 Module zu je 3 UE)

Modul 1: Arbeitsmarkt und Bildungssystem

Modul 2: Existenzsicherung und soziale Sicherheit

Modul 3: Gesundheitssystem und soziale Landschaft

Für Kinderbetreuung (im Alter von 0–4 Jahren) ist gesorgt.

Die Teilnehmerinnenanzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Zielgruppe: Frauen aus dem arabischen Sprachraum

Referentinnen: FEMAIL Fachfrauen

Kursbeitrag: kostenfrei

Nähere Informationen:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Cigdem Gökmen-Erden, T 05522-31002-18

E cigdem.goekmen-erden@femail.at, www.femail.at

Anmeldung:

Stadt Hohenems,

Mag.^a Christine Jost, T 05576-7101-1240,

E christine.jost@hohenems.at

Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung – Egg

frauen und gleichstellung < einstieg

23



Zeit: November 2017

Ort: Egg, Impulszentrum, REGIO Bregenzerwald, Seminarraum

Inhalte:

Orientierungsworkshops (3 Module zu je 3 UE)

Modul 1: Arbeitsmarkt und Bildungssystem

Modul 2: Existenzsicherung und soziale Sicherheit

Modul 3: Gesundheitssystem und soziale Landschaft

Die Teilnehmerinnenanzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Zielgruppe: Frauen aus dem arabischen Sprachraum

Referentinnen: FEMAIL Fachfrauen

Kursbeitrag: kostenfrei

Nähere Informationen:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Cigdem Gökmen-Erden, T 05522-31002-18

E cigdem.goekmen-erden@femail.at, www.femail.at

Anmeldung:

Regio Bregenzerwald

Silke Ritter, M 0664-2829445

E silke.ritter@regiobregenzerwald.at

Klipp & Klar das sexualpädagogische Projekt des Vereins Amazone

frauen und gleichstellung < einstieg

24



Zeit: Auf Anfrage, Dauer je nach Bedarf und Problemstellung

Ort: Mädchenzentrum Amazone

Inhalte: Klipp & Klar Fachberatungen und Seminare stärken Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Umgang mit dem, immer noch tabuisierten Thema, Sexualität. In Einzel- und Gruppenberatungen, sowie

Seminaren ab fünf Personen, werden aktuelle sexualpädagogische Informationen vermittelt und die Teilnehmenden in die Methoden der Sexualpädagogik eingeführt. Zudem 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 und professionellen Umgang mit dem Thema Sexualität gewährleistet.

Zielgruppe: Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Referentin: DSAⁱⁿ Michaela Moosmann, Sexualpädagogin, Sexualberaterin, Systemische Einzel- und Familienberaterin

Kursbeitrag: Auf Anfrage

Nähere Informationen und Anmeldung:

Verein Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574-45801, E office@amazone.or.at

www.amazone.or.at/klippklar

Gesundheitsvorträge für Migrantinnen

frauen und gleichstellung < einstieg

25



Zeit: 2 Stunden, Termine nach Vereinbarung

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum und nach Vereinbarung

Inhalte:

Die FEMAIL Fachstelle für Frauengesundheit organisiert Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen:

- Gesundheitssystem und Einrichtungen in Vorarlberg
- Seelische Gesundheit erhalten und stärken
- Ausgewogene und gesunde Ernährung für die ganze Familie

– Weiblicher Körper und Sexualität, Verhütung

– Rund um Schwangerschaft und Geburt

Weiter Themen können auf Anfrage organisiert werden.

Bei Bedarf wird eine Dolmetscherin zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe: Frauen mit Migrationshintergrund und/oder Fluchterfahrung

Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Elif Kizilboga-Akbulut, Eva Wildauer u. a.

Kursbeitrag: EUR 150,- Selbstbehalt

Nähere Informationen und Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Mag.^a Christa Bauer, T 05522-31002-14

E christa.bauer@femail.at, www.femail.at

Gynäkologische Beratung

frauen und gleichstellung < einstieg



Zeit: 30 Minuten, Termine auf Anfrage

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum
und nach Vereinbarung

Inhalte:

Die gynäkologische Beratung wird für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, sowie Frauen mit Fluchterfahrung zu folgenden Themenbereichen angeboten:

- Verhütung und Sexualität
- Wechseljahre
- Schwangerschaft, Geburt, Beckenboden
- Brustgesundheit
- unerfüllter Kinderwunsch
- Endometriose uvm.

Bei Bedarf wird eine Dolmetscherin organisiert.

Zielgruppe: Frauen mit und ohne Migrationshintergrund sowie Frauen mit Fluchterfahrung

Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Karin Frischeis-Bischofsberger, Dr.ⁱⁿ Elif Kizilboga-Akbulut

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen und Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Mag.^a Christa Bauer, T 05522-31002-14

E christa.bauer@femail.at, www.femail.at

Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung – Lustenau

frauen und gleichstellung < vertiefung

27



Zeit: ab Jänner 2018

Ort: Lustenau, Kindergarten Rheindorf, Neudorfstr. 7

Inhalte:

Vertiefungsworkshops (6 Module zu je 3 UE)

Modul 1: Rollenverständnis und Lebensgestaltung

Modul 2: Migration, Aufenthalt und Integration

Modul 3: Orientierung zu Bildungsmöglichkeiten und

Berufsfeldern

Modul 4: Arbeitsmarkt

Modul 5: Gesundheit

Modul 6: Persönliche Finanzen

Die Teilnehmerinnenanzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Zielgruppe: Frauen aus dem arabischen Sprachraum

Referentinnen: FEMAIL Fachfrauen

Kursbeitrag: kostenfrei

Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Cigdem Gökmen-Erden, T 05522-31002-18

E cigdem.goekmen-erden@femail.at, www.femail.at

„Fit für die Politik“ Lehrgang für Frauen aus Vorarlberg und Liechtenstein

frauen und gleichstellung < vertiefung



Zeit: Beginn – Fr, 23. Februar 2018, 6 Module jeweils Fr, 14.00–18.00 Uhr und Sa, 9.00–17.00 Uhr

Ort: Alle Module finden in der Volkshochschule, 6840 Götzis, statt.

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.

Folgende Module werden angeboten:

- Standortbestimmung
- Rhetorik und Argumentation
- Einführung in politische Strukturen
- Konfliktmanagement
- PR- und Medientraining
- Das politische System Vorarlbergs und Liechtensteins – Theorie und Realität

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

Kursbeitrag: EUR 275,–

Anmeldung:

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung

Römerstraße 15, 6900 Bregenz

T 05574-511-24136

E frauen@vorarlberg.at | www.vorarlberg.at/frauen/

Stabsstelle für Chancengleichheit

Städtle 38, FL-9490 Vaduz

E info@scg.llv.li | www.scg.llv.li

Gender&Diversity Training

frauen und gleichstellung < vernetzung

29



Zeit: Die Termine zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.vorarlberg.at/frauen

Ort: Regionen Vorarlbergs

Inhalte:

Gleichstellung, Gender Mainstreaming, Frauenförderung, Gleichbehandlung – wollen alle das gleiche? Und wie steht es um die Gleichstellung

in Österreich im Ländervergleich?

- Gewalt – ein „brennendes“ Thema unserer Gesellschaft
- Diversity als gesellschaftliche Vision – was kann es und was bringt es uns?
- Vielfalt erkennen, anerkennen und nutzen
- Interkulturelle Kompetenz
- Interkulturelle Kompetenzerweiterung: Kommunikation- und Konfliktmanagement

Zielgruppe: Frauen und Männer in Vereinen, Selbsthilfegruppen und Organisationen pro Training max. 15 Personen

Referentin: Dr.ⁱⁿ Sabine Juffinger MSc, Expertin in Gender & Diversity Fragen

Kursbeitrag: Kostenlos

Nähere Informationen:

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz

T 05574-511-24112 E frauen@vorarlberg.at

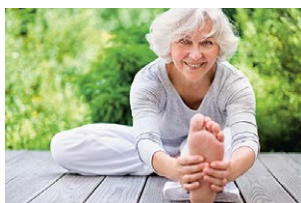
www.vorarlberg.at/frauen/

Vortragsanfragen möglich

Frauengesundheitstag 2017

Kompetent in Sachen Frauengesundheit: Gesundheitskompetenz und Gendermedizin

frauen und gleichstellung < vernetzung



Zeit: Do, 12. Oktober 2017 von 14.00–18.00 Uhr

Ort: Junker Jonas Schlössle, Götzis

Inhalte: **Gesundheitskompetenz (Health Literacy)** ist die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen.

In unserer Gesellschaft sind mehrheitlich Frauen für die Gesundheit in der Familie zuständig und treffen häufig gesundheitsbezogene Entscheidungen für Familienangehörige.

Dass Frauen anders erkranken als Männer beweisen immer mehr Forschungsergebnisse im Bereich der Gendermedizin. Geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen sich sowohl in der Prävention und Diagnostik von Erkrankungen, als auch in der Behandlung.

Zielgruppe: Interessierte aus den Bereichen Frauen, Gesundheit, Soziales, Bildung und Wirtschaft

Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Karin Gutiérrez-Lobos, Mag.^a Eva Trettler, Dr.ⁱⁿ Karin Frischeis-Bischofberger

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen und Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Mag.^a Christa Bauer, T 05522-31002-14

E christa.bauer@femail.at, www.femail.at

gender:impulstage 2017

frauen und gleichstellung < vernetzung

31



Zeit: Di, 24. Oktober 2017

Ort: FH Vorarlberg, Dornbirn

Inhalte: Die gender:impulstage sind eine jährlich durchgeführte Veranstaltungsreihe von und für Fachkräfte, die an der Gestaltung geschlechtergerechter Inhalte und Strukturen in der Arbeit mit Jugendlichen interessiert sind. Als Pendant zu den

mädchen:impulstagen – mit Workshops und Sessions für Mädchen – werden die gender:impulstage zum Jahresschwerpunkt des Vereins Amazone umgesetzt.

Die gender:impulstage 2017 widmen sich dem Thema Sexismus. Expertinnen und Experten erörtern aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen und setzen diese in Bezug zur Arbeit mit Mädchen und Jungen. Neben Informationen und theoretischen Inputs, werden für Interessierte Methoden zur praktischen Umsetzung geboten. Zudem geben Best Practice Projekte einen Einblick in Möglichkeiten und Herausforderungen in der Arbeit mit Jugendlichen zum Thema Sexismus.

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 des Amts der Vorarlberger Landesregierung finanziert.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Verein Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574-45801, E office@amazone.or.at

www.amazone.or.at/genderimpulstage

frauen und gleichstellung

Vortragsreihe betrifft:frau – Frauennetzwerk Vorarlberg

frauen und gleichstellung < vernetzung

32



Zeit: Die Termine zu den Veranstaltungen finden Sie unter – www.frauennetzwerk-vorarlberg.at

Ort: Regionen Vorarlbergs

Die Vortragsreihe beinhaltet folgende Themen:

- Teilzeit oder geringfügig? Meine Rechte, meine Pflichten, meine Pension
- Arbeitsrecht für Mütter und solche, die es noch werden (wollen)
- Meine Pension: Wichtige Faktoren für Pensionsansprüche von Frauen
- Steuertipps, die bares Geld wert sind...
- Geld – ein spannendes Thema
- Heiraten? Warum eigentlich? Oder warum eigentlich nicht?
- Erbrecht – Wissenswertes übers Erben und Vererben
- Gynäkologie in den Lebensphasen einer Frau
- Wechseljahre – das Tor in eine neue Lebensphase
- Mütter & Töchter „Ich sehe dich und begegne mir..." – Mütter und Töchter zwischen Identifikation und Abgrenzung
- Facebook, WhatsApp, Instagram & Co.: Chancen und Gefahren neuer Medien
- Miteinander leben und arbeiten – Generationenkonflikte verstehen
- Selbst & Bewusst: Selbstverteidigung
- Mein Tag hat 48 Stunden – oder etwa nicht?
- Rollenbild & Rechtslage von Männern und Frauen in den Herkunftsländern der Flüchtlinge
- Menschenrechte in Österreich & Gleichberechtigung von Männern und Frauen
- Kraft für meinen Alltag
- Positiv und erfolgreich kommunizieren! Beruflich sowie privat

Ansprechpartnerin in Ihrer Region:

Arlberg – Brigitte Finner, T 0664-5047602, E haus.franziska@gmx.at

Bregenzerwald – Mag.^a Doris Hager-Hämmerle, T 0660-6629164, E dhagerh@gmail.com

Großes Walsertal – Carmen Stark, T 0664-4228991, E carmen.stark.kathi@gmail.com

Hofsteig – Yvonne Böhler, T 0664-73822893, E yb@aon.at

Kummenberg – Kiki Karu, T 0664-2407529, E kiki.karu@aon.at

Leiblachtal – Nicole Lissy Jancsó, E die.frau@a1.net

Vorderland – Angela Alicke, T 0699-19008560, E angela@alicke.info
Walgau – Sabine Wäger, T 0664-1228871, E sabine.waeger@a1.net

Zielgruppe: Frauen in den Regionen

Kursbeitrag: Kostenlos

Nähere Informationen:

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
T 05574-511-24112 E frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen/

33

Informationen von A-Z für Frauen in Vorarlberg

frauen und gleichstellung < vernetzung



Ort: www.vorarlberg.at/frauen

Inhalte: Informationsservice von A-Z für Frauen ist ein übersichtliches Nachschlagewerk mit alphabetisch gereihten Stichwörtern, Kontaktadressen sowie umfangreichen Informations- und Serviceangeboten. Die Informationen werden laufend überarbeitet und aktualisiert.

Kursbeitrag: Kostenlos

Nähere Informationen:

Referat für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
T 05574-511-24112 E frauen@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen/

frauen:aktiv – Angebote für Migrantinnen in Vorarlbergs Gemeinden

frauen und gleichstellung < vernetzung

34



Zeit: September 2017 bis Juni 2018

Inhalte: Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick zu Angeboten für Frauen mit Migrationshintergrund, in Vorarlbergs Gemeinden. Die Angebote umfassen Bildungs- und Sprachkurse, Gesundheits-, Freizeit und Beratungsangebote. Sie richten sich ausschließlich an Frauen und fördern unter anderem den interkulturellen Dialog.

Zielgruppe: Frauen mit Migrationshintergrund

Nähere Informationen: Für genauere Informationen wie Termine, Veranstaltungsort oder Ablauf setzen Sie sich bitte mit den angeführten Kontaktpersonen der Gemeinden in Verbindung.

Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Cigdem Gökmen-Erden, T 05522-31002-18

E cigdem.goekmen-erden@femail.at, www.femail.at

Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen

frauen und gleichstellung < vernetzung

35



Zeit: Während den Öffnungszeiten:

Feldkirch: Mo bis Do, 9.00–12.00 Uhr | Mi, 14.00–17.00 Uhr

Lustenau: Do 8.00–13.00 Uhr

Orte: Feldkirch, Lustenau

Inhalte: In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen mit Migrationshintergrund Information & Beratung zu folgenden Themen:

- Berufliche Weiterbildung und Neuorientierung
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Bildungsabschlüsse für Erwachsene
- Förderungen und Beihilfen für Aus- und Weiterbildung
- Deutsch als Fremdsprache
- Anerkennung von Kompetenzen und Qualifikationen in Österreich

Zielgruppe: Frauen mit Migrationshintergrund

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen und Anmeldung:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg

Cigdem Gökmen-Erden, T 05522-31002-18

E cigdem.goekmen-erden@femail.at, www.femail.at

frauen und gleichstellung

Alkoholfreie mobile und stationäre AmazoneBar: Cocktail-Mix-Workshops

frauen und gleichstellung < vernetzung



Zeit: Jeden Freitag und ersten Samstag im Monat 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 verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol von Jugendlichen für Jugendliche zu fördern.

lichen für Jugendliche zu fördern.

Das AmazoneBar-Team besteht aus hochmotivierten und entsprechend ausgebildeten Barkeeperinnen. 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 die Cocktail-Mix-Workshops können Veranstaltende von Jugendevents, Vereinen, Gemeinden, Städten, Schulen und Betrieben unter www.amazone.or.at/amazonebar direkt buchen.

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

www.amazone.or.at/amazonebar

kinder.jugend. familie

Einstieg

Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“:	
Fragen des Lebens – mit Kindern philosophieren	39
Kinder mit Strömen begleiten	40
Babysitterkurse zur Vorbereitung aufs Babysitten	41
Frei.raum	42
Warum Raben die besseren Eltern sind – vom Loslassen und Haltgeben	43
Das liebe Geld: Finanzierungsmöglichkeiten für (Jugend)Projekte	44
Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“:	
Virtuell unterwegs – die 10 Gebote der digitalen Ethik	45
Große Handpuppen ins Spiel bringen	46
Digital Talk: WhatsApp, Facebook & Computerspiele –	
Chancen und Gefahren neuer Medien	47
Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“:	
Total aufgeklärt?! Sexualaufklärung im Zeitalter medialer Überflutung	48
„Lost in Information?“ Suchen, Finden, Entscheiden	49

Vernetzung

FuckUp Night Jugendbeteiligung	50
Exkursion in das Mädchenzentrum Amazone	51

Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“: Fragen des Lebens – mit Kindern philosophieren

kinder . jugend . familie < einstieg

39



Zeit: Mi, 4. Oktober 2017, Beginn 20.00 Uhr

Ort: ORF Landesstudio, Dornbirn

Inhalte: Mit Kindern philosophieren heißt, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Fragen stärkt eine bewusste, verantwortungsvolle Haltung und trägt damit wesentlich zu einem sinnerfüllten und glücklichen Leben bei. Die erfahrene Kinderphilosophin liefert praxisnahe Impulse für den familiären und pädagogischen Alltag.

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

Referentin: Dr.ⁱⁿ phil. Doris Daurer, Kinderphilosophin, Pädagogin und Autorin, Innsbruck

Kursbeitrag: Freier Eintritt

Nähere Informationen: Jasmin Neumayer, T 0676-9499004

Anmeldung:

Vorarlberger Kinderdorf

T 05574-4992-63, E a.pfanner@voki.at

Kooperation: Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russmedia, Hotel Weisses Kreuz, Landeselternverband

Kinder mit Strömen begleiten

kinder.jugend.familie < einstieg

40

Zeit: Fr, 20. Oktober 2017, 9.00–17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Batschuns

Inhalte: An manchem Abend denkt man sich: „Morgen mache ich es besser. Ich bin geduldiger.“ Wir alle kennen solche Gedanken und Vorsätze. Nur manchmal hat der nächste Tag dann etwas anderes mit uns vor.

In diesem kunterbunten Trubel kann Jin Shin Jyutsu® (Strömen) eine kraftvolle und einfache Hilfe sein. Einfache Griffe für Schulkinder, wie zum Beispiel bei Konzentrationsschwierigkeiten oder Nervosität, bei Erkältung und Husten, sowie praktische Übungen und Selbsthilfegriffe für den Familienalltag mit Kindern jeden Alters sind Inhalte dieses Seminars.

Zielgruppe: Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen und Interessierte

Referentin: Daniela Niedermayr-Mathies, Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Kursbeitrag: EUR 69,- / mit Familienpass: EUR 48,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

T 05522-44290-0, E bildungshaus@bhba.at

Babysitterkurse zur Vorbereitung aufs Babysitten

kinder . jugend . familie < einstieg

41



Inhalte: Babysitterkurse bieten den Jugendlichen die Möglichkeit einer sinnvollen Freizeitgestaltung und gleichzeitig tragen sie zur Entlastung von Familien mit Kleinkindern bei.

Nach Abschluss des Kurses erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Kursbestätigung (auch in Englisch, Französisch und Türkisch). Gerade für Au-Pair-Aufenthalte im Ausland ist eine solche Kursbestätigung oftmals Voraussetzung für eine Vermittlung.

Zielgruppe: Jugendliche von 13 bis 18 Jahren

Kursbeitrag: EUR 22,- / mit aha-card: EUR 18,-

Termine für Babysitterkurs Bregenz:

Sa, 4. November 2017, 9.00–14.30 Uhr

Sa, 11. November 2017, 9.00–14.30 Uhr

Sa, 18. November 2017, 9.00–13.00 Uhr

Ort: Austriahaus Pfarrheim, Belruptstraße 21, Bregenz

Wichtig: Bitte nimm eine Jause mit.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Katja Gögl, Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz Stadt und Kennelbach,
T 0676-833-733-62, www.familie.or.at

Termine für Babysitterkurs Dornbirn:

Kurs 1:

Sa, 23. September 2017, 9.00–14.00 Uhr

Sa, 30. September 2017, 9.00–14.00 Uhr

Sa, 7. Oktober 2017, 9.00–13.00 Uhr

Kurs 2:

Sa, 18. November 2017, 8.30–13.30 Uhr

Fr, 24. November 2017, 17.00–21.00 Uhr

Sa, 25. November 2017, 8.30–13.30 Uhr

Ort: aha Tipps und Infos für junge Leute, Poststraße 1, Dornbirn

Wichtig: Bitte nimm eine Jause mit.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Susanne Herburger, Frau Holle Babysittervermittlung Dornbirn-West
T 0676-833-733-65, E frauholledornbirnwest@familie.or.at, www.familie.or.at

Frei.raum

kinder.jugend.familie < einstieg

42



Zeit: Do, 9. November 2017, 9.00–17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Batschuns

Inhalte: Ein afrikanisches Sprichwort besagt: „Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“. Der Anspruch an die Kinder ist groß. Der Anspruch an die Eltern ebenso. Doch was braucht ein Kind, um gut für die Welt vorzubereitet zu sein?

Wie kann es sein Urvertrauen und sein Selbstvertrauen entfalten? Wie können Eltern und Erziehungsberechtigte ihr Kind fördern und stärken, damit es mutig, kreativ und selbstbewusst im Leben stehen kann?

Zielgruppe: Eltern und Interessierte

Referentin: Manuela Bischof, Beraterin der Logotherapie und Existenzanalyse nach V. Frankl

Kursbeitrag: EUR 69,- / mit Familienpass: EUR 48,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

T 05522-44290-0, E bildungshaus@bhba.at

Warum Raben die besseren Eltern sind – vom Loslassen und Haltgeben

kinder . jugend . familie < einstieg

43



Zeit: Fr, 10. November 2017, 19.30–22.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Batschuns

Inhalte: **Rabeneltern – wenn sich Väter und Mütter nicht genügend um ihre Kinder kümmern. Dabei kümmern sich die Raben sehr wohl um den Nachwuchs, lassen allerdings rechtzeitig los.**

„Hänschen klein, ging allein in die weite Welt hinein...“, so beginnt ein Kinderlied, das vom Auszug der Kinder in die Welt erzählt. „Aber Mutter weinet sehr, hat ja nun kein Hänschen mehr.“ So schließt dieses Lied und beschreibt die Traurigkeit der Eltern, wenn Kinder ausgezogen sind. Die Erziehung und Beziehung zu Kindern verläuft in der Spannung zwischen Haltgeben und Loslassen, Kinder Erfahrungen machen zu lassen und ihnen zugleich, eigene Wege zu ermöglichen.

Zielgruppe: Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen und Interessierte

Referent: Dr. Jan-Uwe Rogge, Erziehungsberater und Autor

Kursbeitrag: EUR 17,- / mit Familienpass: EUR 12,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

T 05522-44290-0, E bildungshaus@bhba.at

Das liebe Geld: Finanzierungsmöglichkeiten für (Jugend)Projekte

kinder . jugend . familie < einstieg

44



Zeit: Do, 16. November 2017, 18.30 Uhr

Ort: Rathaus Feldkirch, Schmiedgasse 5, 4. OG

Inhalte: Kompakte Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten für Projekte von und mit Jugendlichen. Vom lokalen Fördertopf bis zum EU-Programm, von der Unterstützung für kleine Initiativen bis zur Kofinanzierung für grenzüberschreitende Kooperati-

onsprojekte im Jugendbereich, werden anhand von konkreten Beispielen Finanzierungsmöglichkeiten vorgestellt.

Wenn ihr schon eine Projektidee mitbringt, unterstützen wir beim Entwickeln und Konkretisieren.

Zielgruppe: Jugendliche, Jugendleiterinnen und Jugendleiter, Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter, Interessierte

Referentinnen: Veronika Drexel, aha Vorarlberg

Virginie Meusburger-Cavassino, aha Liechtenstein

Nähere Informationen und Anmeldung:

aha – Tipps & Infos für junge Leute

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

Virginie Meusburger-Cavassino, T 00423-239-9115, E virginie@aha.li

Kooperation: aha Vorarlberg und aha Liechtenstein

Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“: Virtuell unterwegs – die 10 Gebote der digitalen Ethik

kinder.jugend.familie < einstieg

45



Zeit: Mi, 15. November 2017, Beginn 20.00 Uhr
Ort: Vorarlberger Kinderdorf, Kronhalde Bregenz
Inhalte: Wir erleben derzeit eine Veränderung der Gesellschaft durch die „digitale Transformation“. Smartphone und intelligente Maschinen bestimmen zunehmend den Alltag von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Die renommierte Medienwissenschaftlerin diskutiert wichtige Fragen: Unter welchen Bedingungen ist ein gelingendes Leben im digitalen Zeit-

alter möglich? Auf welche Werte sollen wir uns verständigen?

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

Referentin: Prof. Dr.ⁱⁿ Petra Grimm, Autorin, Medienwissenschaftlerin, Professorin Institut für Digitale Ethik der Hochschule der Medien, Stuttgart

Kursbeitrag: Freier Eintritt

Nähere Informationen: Jasmin Neumayer, T 0676-9499004

Anmeldung: Vorarlberger Kinderdorf
T 05574-4992-63, E a.pfanner@voki.at

Kooperation: Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russmedia,
Hotel Weisses Kreuz, Atrium – Raum für Ideen

Große Handpuppen ins Spiel bringen

kinder . jugend . familie < einstieg

46



Zeit: Di, 28. November 2017, 14.30–18.30 Uhr oder
Do, 30. November 2017, 14.30–18.30 Uhr

Ort: Bildungshaus Batschuns

Inhalte: Was ist das Geheimnis eines lebendigen
Puppenspiels? Wie kann ich den Zauber, der in
meiner Puppe wohnt, freisetzen? Worauf muss ich
achten und was sollte ich besser vermeiden, damit

das Spiel in Fluss kommt, Spaß macht und das Improvisieren leicht fällt?

Sie erlernen die Grundlagen der Spieltechnik, Strategien für knifflige Spielsituationen und eine Menge anderer wertvoller Tipps für den Einstieg ins Spiel.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Pädagoginnen und Pädagogen, Bibliothekarinnen und Bibliothekare, Eltern und Interessierte

Referent: Olaf Möller, Dipl. Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Puppenspieler, Performer und Autor von „Große Handpuppen ins Spiel bringen“

Kursbeitrag: EUR 55,- / EUR 42,- für Bibliothekarinnen und Bibliothekare und Lesepatinnen und Lesepaten

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

T 05522-44290-0, E bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at

Kooperation: Katholisches Bildungswerk Vorarlberg und Land Vorarlberg

Digital Talk: WhatsApp, Facebook & Computerspiele – Chancen & Gefahren neuer Medien

kinder.jugend.familie < einstieg

47



Zeit: Do, 30. November 2017, 9.00–17.00 Uhr

Ort: SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe,
Am Garnmarkt 1, Götzis

Inhalte: Medien üben eine große Faszination auf Kinder und Jugendliche aus, während Erwachsene oft Schwierigkeiten haben, diesen rasanten Entwicklungen zu folgen, sie einzuschätzen und zu verstehen.

Doch gerade erwachsene Bezugspersonen können Kindern und Jugendlichen Unterstützung bei der Entwicklung eines guten Umgangs mit Medien bieten.

Deshalb werden im Workshop unter anderem folgende Fragen geklärt:

Wie können wir Jugendliche bei der Mediennutzung begleiten?

Was sind die Chancen und Gefahren von Medien?

Wann spricht man bei Medien von Sucht?

Warum sollte man das Urheberrecht beachten?

Warum sind Computerspiele so faszinierend?

Zielgruppe: Ein Angebot für Eltern und alle, die in ihrer Arbeit oder in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit Jugendlichen zu tun haben.

ReferentInnen: Mag.^a (FH) Cornelia Müller, Christian Rettenberger, BA und Jugendliche

Kursbeitrag: Kostenlos (max. 20 TeilnehmerInnen)

Nähere Informationen und Anmeldung:

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

T 05523-549-41, E cornelia.ammann@mariaebene.at

www.supro.at/veranstaltung/digital-talk/

Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“: Total aufgeklärt?! Sexualaufklärung im Zeitalter medialer Überflutung

kinder.jugend.familie < einstieg



Zeit: Mi, 24. Jänner 2018, Beginn 20.00 Uhr

Ort: Russmedia, Schwarzach

Inhalte: Sexualität ist so sichtbar wie noch nie – hauptsächlich in den Medien. Was bedeutet diese Überpräsenz für die sexuelle Entwicklung unserer Kinder? Was müssen Kinder in welchem Alter wissen und welche Informationsquellen nutzen sie, um sich ein Bild von Sexualität zu machen? Der Vortrag liefert Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wichtige Impulse für

eine alters- und kindgerechte Sexualaufklärung.

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

Referentin: Prisca Walliser, Dozentin für Sexualpädagogik, Therapeutin für Paar- und Sexualberatung

Kursbeitrag: Freier Eintritt

Nähere Informationen: Jasmin Neumayer, T 0676-9499004

Anmeldung: Vorarlberger Kinderdorf

T 05574-4992-63, E a.pfanner@voki.at

Kooperation: Land Vorarlberg, ORF Vorarlberg, Russmedia, Hotel Weisses Kreuz

„Lost in Information?“ Suchen, Finden, Entscheiden

kinder . jugend . familie < einstieg

49



Zeit: Termin auf Anfrage, Dauer 2 Stunden

Ort: Nach Absprache

Inhalte: Kann ich jeder Information aus dem Internet trauen? Was sind Fake News und lügen Bilder wirklich nie? Wer bestimmt eigentlich, welche Meldungen auf meiner Timeline zu sehen sind? Ist der erste Treffer auf Google immer der beste und wer steckt

eigentlich hinter Wikipedia?

Selbstwirksamkeitserfahrung und Partizipation ermöglichen, kritisches Denken vermitteln: Jugendliche/junge Erwachsene lernen im Workshop „Lost in Information?“ ihre eigene Rolle in digitalen Medien und sozialen Netzwerken zu reflektieren und das dichte mediale Informationsnetz, mit den vielen dahinterstehenden Interessen, besser zu verstehen.

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene

Referentinnen: Mitarbeiterinnen des aha – Jugendinformationszentrums Vorarlberg

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen und Anmeldung:

aha – Jugendinformationszentrum Vorarlberg

Poststraße 1, 6850 Dornbirn

T 05572-52212-14, E andrea.thaler@aha.or.at

www.aha.or.at/info-entscheiden

FuckUp Night Jugendbeteiligung

kinder.jugend.familie < vernetzung

50



Zeit: Di, 14. November 2017,
ab 18.30 Uhr

18.30 – Ankommen & Jause

19.00 – Erzählabend

21.00 – Ausklang & Abschied

Ort: Offene Jugendarbeit Dornbirn,

Schlachthausstraße 11, 6850 Dornbirn

Inhalte: Partizipation ist wertvoll, stärkt die Selbstwirksamkeit, motiviert und ist ein Arbeitsprinzip der Offenen Jugendarbeit. Prinzipien sind so eine Sache und im Alltag oft schwierig zu leben. Wie gelingt es, junge Menschen zu beteiligen? Dazu braucht es immer wieder Inspiration, Know-how, Frustrationstoleranz und Austausch. Auch das Scheitern will gelernt sein.

Bei der FuckUp Night erzählen Menschen Geschichten von Partizipationserlebnissen mit Jugendlichen, bei denen nicht alles wie am Schnürchen gelaufen ist. Sie erzählen auch, was sie daraus gelernt haben, möchten dieses Wissen anderen weitergeben und sich darüber austauschen. So wird der Blick geschärft und neuer Mut geschöpft. Jetzt erst recht!

Zielgruppe: Menschen, die sich für Jugendarbeit und Partizipation interessieren

ReferentInnen: Beiträge aus der Vorarlberger Jugendarbeit

Kursbeitrag: Kostenfrei

Nähere Informationen: www.koje.at, www.vorarlberg.at/zukunft

Anmeldung: amplus@koje.at bis 3. November

Kooperation: Büro für Zukunftsfragen (Land Vorarlberg) und Koje – Koordination für Offene Jugendarbeit und Entwicklung sowie FuckUp Nights Vorarlberg

Exkursion in das Mädchenzentrum Amazone

kinder . jugend . familie < vernetzung

51



Zeit: Auf Anfrage

Ort: Mädchenzentrum Amazone, Bregenz

Inhalte: Das Mädchenzentrum Amazone gibt Mädchen die Möglichkeit, Raum einzunehmen und gehört zu werden. Sie werden darin unterstützt, sich selbst und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

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 von 10–18 Jahren 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.

Öffnungszeiten Mädchenzentrum:

Mi, 15.00–19.00 Uhr | Do, 11.45–13.45 Uhr | Fr, 15.00–22.00 Uhr |

Sa, 15.00–19.00 Uhr

Mädchenberatung während der Öffnungszeiten und am Donnerstag zwischen 13.45 und 17.00 Uhr.

Zielgruppe: Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die das Mädchenzentrum Amazone kennenlernen möchten oder Frauen, die mit ihrer Mädchengruppe Angebote des Mädchenzentrums in Anspruch nehmen möchten

Referentinnen: Das Team des Mädchenzentrums Amazone

Kursbeitrag: Kostenlos

Nähere Informationen und Anmeldung:

Verein Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

T 05574-45801

sport

	Einstieg	
Sport-Sponsoring und Marketing für Vereine und Interessierte		53
	Vertiefung	
	Taping – Pro und Kontra: Teil 2	54
	Ausdauer- und Intervalltraining in der Praxis	55
Gleichgewicht – Mehr als nur Therapiekreise und Wackelbrett		56
	Regeneration	57
Effektives Ganzkörpertraining mit dem Slingtrainer		58
Koordination im Sportspiel – mehr als nur Koordinationsleiter		59

Sport-Sponsoring und Marketing für Vereine und Interessierte – Workshop

sport < einstieg

53



Zeit: Fr, 29. September 2017, 14.00–18.00 Uhr und
Sa, 30. September, 8.30–12.30 Uhr

Ort: Seminarraum Schöller-Areal, Mariahilfstraße 31,
Bregenz

Inhalt: Wie in vielen unserer Lebensbereiche spielt
auch im Sport das Geld eine entscheidende Rolle.
Mehr Geld in der Vereinskassa bedeutet mehr Gestal-

tungsspielraum bei den vielfältigen Vereinstätigkeiten.

Wir werden uns deshalb folgenden Schlüssel-Fragen widmen:

- Wie komme ich am besten zu meinen zukünftigen Sponsoren & Partnern?
- Wie lege ich die Suche an?
- Wo liegen meine Einnahmepotentiale?
- Wofür „muss“ ich überhaupt Geld ausgeben?
- Welche Sponsoren passen zu meinem Sportverein? Wie muss ich mein Angebot, meine Produkte gestalten, um eine attraktive Kommunikationsplattform zu bieten?

Diese und weitere Fragen des Themenfelds „Sport – Sponsoring – Marketing – Kommunikation“ versuche ich, gemeinsam mit Ihnen – passend für Ihren Verein – mit vielen Geschichten aus der Praxis und Anwendungsbeispielen zu beantworten. Der Workshop ist schwerpunktmäßig auf Sport ausgerichtet, allerdings auch offen für Vereine ohne sportlichen Bezug.

Referent: Mag. Thomas Berger, Top-Referent, Geschäftsführer der Handball Liga Austria und langjähriger Manager von Bregenz Handball, zählt zu Österreichs erfolgreichsten Sport-Managern. Auch als Kommunikationsexperte und Entwickler visionärer Sport-Konzepte hat sich Berger bereits einen Namen gemacht.

Kursbeitrag: EUR 99,- inkl. Kursunterlagen

Nähere Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Bregenz

Römerstraße 14, 6900 Bregenz

T 05574-525240, E direktion@vhs-bregenz.at

www.vhs-bregenz.at

Kursnummer: 17W40001

Taping – Pro und Kontra: Teil 2

sport < vertiefung

54



Zeit: Mi, 13. September 2017, 17.30–20.30 Uhr

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82,
6850 Dornbirn

Inhalte: Was ist Taping? Ein Tape ist ein funktioneller
Klebeverband. Aber was ist funktionell und was nicht?

Lernziele: Der zweite Teil des Workshops Taping Pro
& Kontra widmet sich hauptsächlich den unelastischen

Tapeverbänden, allen voran dem Sprunggelenks-Tape.

Der Kurs beinhaltet eine kurze Wiederholung des Theorieteils sowie Übungen zum praktischen Anwenden der Tapes. Schlussendlich werden die Teilnehmenden in der Lage sein, AthletInnen mit Sprunggelenksdistorsion mit einer Kombination aus K-Tape und starrem Sprunggelenkstape zu versorgen.

Zielgruppe: TeilnehmerInnen, die den Taping Teil 1 Workshop absolviert haben.

Diese Einführung in die Thematik des Tapens, mit dem Schwerpunkt auf K-Tape und starrem Sprunggelenkstape, richtet sich an Interessierte, SportlerInnen, SportbetreuerInnen und TrainerInnen.

Referent: Klaus Isele, MSc D.O.

Kursbeitrag: EUR 35,–

Nähere Informationen und Anmeldung:

Olympiazentrum Vorarlberg, GmbH

Nicola Tyre, BSc

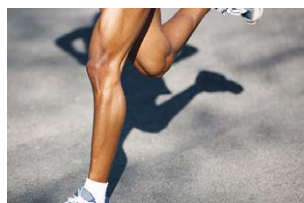
E nicola.tyre@olympiazentrum-vorarlberg.at

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen>

Ausdauer- und Intervalltraining in der Praxis – ÜL-Fortbildung

sport < vertiefung

55



Zeit: Mi, 4. Oktober 2017, 17.30–20.30 Uhr

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn

Inhalte: Wie gestalte ich effektive und sinnvolle Ausdauer- und Intervalleinheiten und was muss ich dabei beachten?

In diesem Workshop werden die Basics und Voraussetzungen für ein richtiges und effektives Ausdauer- bzw. Intervalltraining vermittelt. Zuerst wird das Thema theoretisch besprochen (Auffrischung der Basiskenntnisse) und danach in der Praxis umgesetzt.

Die TeilnehmerInnen werden einige Do's & Dont's in diesem Bereich lernen und auch die Integration von aktuell sehr angesagten Trainingsformen, wie beispielsweise HIT oder Crossfit, wird besprochen.

Zielgruppe:

ÜbungsleiterInnen, die mit AthletInnen aus Ausdauersportarten arbeiten. Dieser Workshop baut auf die Basiskenntnisse der ÜbungsleiterInnen-Ausbildung auf. SportlerInnen, die eine Basiskenntnisse im Bereich Training haben und ihr Ausdauertraining verbessern wollen.

Referent: Roland Huffnagel

Kursbeitrag: EUR 35,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Olympiazentrum Vorarlberg, GmbH

Nicola Tyre, BSc

E nicola.tyre@olympiazentrum-vorarlberg.at

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen>

Gleichgewicht – mehr als nur Therapiekreise und Wackelbrett

sport < vertiefung

56



Zeit: Sa, 11. Oktober 2017, 17.30–20.30 Uhr

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82,
6850 Dornbirn

Inhalte: In zahlreichen Sportarten bedarf es eines
gut ausgebildeten Gleichgewichtssinns. Egal, ob man
das Gleichgewicht halten oder wiedererlangen muss,
kann dies ein leistungslimitierenden als auch ver-

letzungspräventiver Aspekt sein. Die Einflussfaktoren (bzw. Analysatoren) der
Gleichgewichtsfähigkeit sowie deren „Training“ werden theoretisch aufgearbeitet
und anhand zahlreicher Praxisbeispiele präsentiert und kategorisiert.

Referent: Kristian Krause

Kursbeitrag: EUR 35,–

Nähere Informationen und Anmeldung:

Olympiazentrum Vorarlberg, GmbH

Nicola Tyre, BSc

E nicola.tyre@olympiazentrum-vorarlberg.at

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen>

Regeneration – ÜL-Fortbildung

sport < vertiefung

57



Zeit: Mi, 18. Oktober 2017, 18.00–21.00 Uhr

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82,
6850 Dornbirn

**Inhalte: Individuelle Leistungsentwicklung und
Präventionsarbeit:**

**Regeneration bedeutet mehr als nur Pause. Im Kurs
beschäftigen wir uns mit den theoretischen Hinter-**

**gründen von Trainingsadaptation und Belastbarkeitssteigerung, werden aktiv ver-
schiedene Möglichkeiten durchführen und am eigenen Körper spüren.**

**Ziel ist es, einen Überblick über die vielen Facetten der Regeneration zu erhalten
und gemeinsam zu diskutieren!**

- Eckpfeiler der persönlichen Leistungsfähigkeit kennenlernen
- Adaption und Leistungsentwicklung verstehen
- Regeneration ... mehr als nur Pause
- Ideen – finden, planen und umsetzen
- zielgerichtet Regenerationsmaßnahmen durchführen

Zielgruppe: ÜbungsleiterInnen und Interessierte

Referenten: Martin Hämmerle und Manuel Hofer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Olympiazentrum Vorarlberg, GmbH

Nicola Tyre, BSc

E nicola.tyre@olympiazentrum-vorarlberg.at

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen>

Effektives Ganzkörpertraining mit dem Slingtrainer

sport < vertiefung

58



Zeit: Mi, 22. November 2017, 18.00–21.00 Uhr

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn

Inhalte: Kein anderes Sportgerät bietet ein derart vielfältiges Training: Slingtraining erlaubt dir, mit deinem eigenen Körpergewicht als Widerstand ein abwechslungsreiches und individuell an deinen Leis-

tungsstand angepasstes Training durchzuführen – und das quasi überall.

Sling Training bedeutet instabiles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es werden ganze Bewegungsabläufe und Muskelketten trainiert, um neben der Kraft auch die Muskelkoordination zu fördern. Aufbauend auf dem grundlegenden sensomotorischen Kurs, wollen wir in diesem Teil schwerpunktmäßig auf ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Slingtrainer eingehen.

Lehrinhalte: Die TeilnehmerInnen erhalten weiterführende Kenntnisse zum Krafttraining mit dem Slingtrainer, die auf den theoretischen und praktischen Grundlagen des ersten Kurses aufbauen. Das Slingtraining wird praxisnah vermittelt und die neu erworbenen Kenntnisse können bereits am nächsten Tag in der täglichen Praxis genutzt werden.

Theorie: Auffrischung der anatomischen und physiologischen Hintergründe

Praxis: Aufbauend auf das grundlegende Übungsrepertoire, bekommen die TeilnehmerInnen weitere Übungsmöglichkeiten und deren richtige Durchführung vermittelt.

Zielgruppe: TeilnehmerInnen, die den Workshop „Einführung in das Sling Training“ absolviert haben sowie Interessierte ÜbungsleiterInnen und SportlerInnen, die bereits Basiskenntnisse im Bereich Slingtraining haben (Theorie & Praxis).

Referent: Philipp Konnerth

Kursbeitrag: EUR 35,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Olympiazentrum Vorarlberg, GmbH

Nicola Tyre, BSc

E nicola.tyre@olympiazentrum-vorarlberg.at

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen>

Koordination im Sportspiel – mehr als nur Koordinationsleiter

sport < vertiefung

59



Zeit: Mi, 6. Dezember 2017, 17.30–20.30 Uhr

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg, Höchsterstraße 82,
6850 Dornbirn

Inhalte: Ob Fußball, Handball, Basketball oder auch
Volleyball und Co. Oft werden die Forderungen zur
Koordinationsschulung zwar auch im Nachwuchsbe-
reich verfolgt, dies allerdings häufig zu „eindimensio-

nal“. Dabei stellt die allseits bekannte Koordinationsleiter nur einen interessanten
Bereich der koordinativen Ausbildung junger AthletInnen in den Ballsportarten dar.

In dieser Fortbildung wird das Thema Koordination und Ballkoordination kurz
theoretisch behandelt, um danach in der Praxis speziell die Ballkoordination in
unterschiedlichen Übungs- und Spielformen zu betrachten.

Referent: Kristian Krause

Kursbeitrag: EUR 35,–

Nähere Informationen und Anmeldung:

Olympiazentrum Vorarlberg, GmbH

Nicola Tyre, BSc

E nicola.tyre@olympiazentrum-vorarlberg.at

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/veranstaltungen>

zuwanderung. integration

	Einstieg	
Engagementwerkstatt Flüchtlingsintegration		61
Roma als ArmutsmigrantInnen in Vorarlberg		62
Frauenleben hier und dort. Ein Erzählworkshop zur interkulturellen Begegnung		63
Jihadismus und (De-)Radikalisierung		64
Mahala: Traditionellen Romatänzen aus Südosteuropa begegnen		65
	Vertiefung	
Lehrgang: Interkulturelle Kompetenz		66
	Vernetzung	
Vorarlberger Tag der Menschenrechte		67

Engagementwerkstatt Flüchtlingsintegration

zuwanderung.integration < einstieg

61



Zeit: ab Oktober 2017 – alle Termine und Orte unter www.vorarlberg.at/zukunft

Inhalte: Die Engagement-Werkstatt Flüchtlingsintegration ist ein Bildungsangebot für freiwillig Engagierte in der Integrationsbegleitung von Flüchtlingen sowie alle Interessierte.

Wie können wir die in Vorarlberg ankommenden Asylsuchenden gut unterstützen? Was brauchen sie, was brauchen wir für ein gutes Zusammenleben? Fragen, die sich in den letzten Jahren viele Menschen gestellt haben. Viele sind aktiv geworden und haben geholfen, wo Hilfe nötig war. Das Bildungsangebot für freiwillig Engagierte in der Flüchtlingsarbeit umfasst folgende Themenbereiche/Module:

Wissensvermittlung:

- Rechtliche Grundlagen rund um die Arbeit mit Flüchtlingen, Umgang mit Vielfalt und Diversität, Handlungsstrategien gegen Stammtischparolen, Trauma und seine Folgen
- Begegnung in der Verschiedenheit, Islam in Vorarlberg

Spracherwerb:

- Umfassendes inhaltliches Begleitangebot für freiwillig Engagierte, die Flüchtlinge beim Spracherwerb unterstützen

Vernetzung:

- Landesweite Vernetzungstreffen für die „Community of Practice“
- Die „Engagementwerkstatt Flüchtlingsintegration“ ist eine Kooperation des Landes Vorarlberg, der Projektstelle für Zuwanderung und Integration „okay.zusammen leben“, Caritas Vorarlberg und dem katholischen Bildungswerk.

Kursbeitrag: Kostenlos

Nähere Informationen:

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Büro für Zukunftsfragen

Julia Stadelmann, T 05574/511-20611

E julia.stadelmann@vorarlberg.at

Anmeldung:

VHS Götzis, T 05523-551500

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

Engagement-
Werkstatt
Flüchtlings-
integration

zuwanderung.integration

Roma als ArmutsmigrantInnen in Vorarlberg. Hintergründe, grundlegende Problematiken und die aktuelle Situation

zuwanderung.integration < einstieg



Zeit: Mi, 4. Oktober 2017, 11.00–17.00 Uhr

Ort: vorarlberg museum, Kornmarktplatz 1, 6900 Bregenz

Inhalte: Es scheint, dass immer wieder größere Gruppen, vorwiegend aus Südosteuropa, in die Vorarlberger Ballungszentren kommen. Diejenigen, die auffallen, werden als „bettelnde Notreisende“ oder

„ArmutsmigrantInnen“ bezeichnet. Die öffentliche Wahrnehmung der Roma ist auf das Bild bettelnder Menschen eingeschränkt und entspricht nicht der Realität.

Es gibt auch in Vorarlberg ansässige und erwerbstätige Roma und es sind nicht nur Roma-Angehörige, die arm sind und betteln. Warum irritieren armutsreisende Roma mehr als andere Gruppen? Das Land Vorarlberg hat mit einer soziologischen Studie eine wichtige Grundlage zum besseren Verständnis der Lage geschaffen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus der Sozialen Arbeit, Behörden und Ämtern

ReferentInnen:

Dr.ⁱⁿ Theresia Anwander, vorarlberg museum

Mag.^a Andrea Härle, Geschäftsführerin Romano Centro – Verein für Roma, Wien

Mag.^a Dr. Erika Geser-Engleitner, Prof. (FH), Soziologin an der FH Vorarlberg, Autorin der Studie „Bettelnde Notreisende in Vorarlberg. Eine empirische Untersuchung“, Dornbirn, 2016

Michael Hämmerle BA, Sozialarbeiter, Leiter der Beratungsstelle der Kaplan Bonetti Sozialwerke, Dornbirn

Monika Spiss, Diplomierte Behindertenpädagogin, aktuell Kontaktperson für ArmutsmigrantInnen in Vorarlberg bei den Kaplan Bonetti Sozialwerken, Dornbirn

Kursbeitrag: EUR 121,–

Nähere Informationen und Anmeldung:

Valerie Lecker

Schloss Hofen, Hofer Str. 26, 6911 Lochau

T 05574-4930-460, E soziales@schlosshofen.at

Frauenleben hier und dort. Ein Erzählworkshop zur interkulturellen Begegnung – Seminar für Frauen

zuwanderung.integration < einstieg

63



Zeit: Sa, 7. Oktober 2017, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus Batschuns

Inhalte: Was heißt es denn konkret heute, und was hat es früher geheißen, als Frau zu leben – in Österreich oder in Syrien, Afghanistan oder einem anderen Land? Wie haben unsere Mütter und Großmütter gelebt, welche Frauen in meiner Umgebung waren

Vorbilder, was hat sich verändert und was ist gleichgeblieben?

In diesem Workshop wollen wir in der Begegnung möglichst nahe an die gelebten und familienintern traditionellen Erfahrungen von unterschiedlichen Frauen herankommen, um konkreter und kontextbezogener Frauenleben in unterschiedlichen Gesellschaften wahrzunehmen. Dabei sollen nicht die geflüchteten Frauen als die „anderen“ in den Blick genommen werden, sondern Frauen unterschiedlichster Herkunft, unterschiedlichster Generationen und religiöser Zugehörigkeiten sollen ebenbürtig über ihre je eigenen Erfahrungen als Frau und mit Frauen erzählen, sodass Gemeinsamkeiten und Unterschiede kenntlich werden. Der Workshop bietet die Gelegenheit, unter Anleitung intensiver über Frauenleben, über Frauenrechte, über ökonomische Bedingungen von Frauen ins Gespräch zu kommen und eine Vielfalt an Erfahrungen aufs Tapet zu bringen. Das Erzählen und Zuhören ermöglicht es, in die Erfahrungen anderer einzutauchen sowie verallgemeinernde und oberflächliche Bilder über „die Frauen“ hier und dort zu vermeiden.

Zielgruppe: Eingeladen werden einheimische Frauen, Migrantinnen und geflüchtete Frauen, die einander aus beruflichen und ehrenamtlichen Begleitungen, über neu entstandene Freundschaften o.a. kennen oder vertraut sind; sowie alle interessierten Frauen;

Referentinnen: Dr.ⁱⁿ Katharina Novy ist Soziologin und Historikerin, Psychodramaleiterin und Diversity-Beraterin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit, u. a.: Biografiearbeit, politische Bildung, Gender- und Diversitätsfragen.
www.perspektivenveraendern.at

Dr.ⁱⁿ Sabine Aydt forscht zu interkultureller Bildung aus transdisziplinärer Perspektive. Consulting- und Lehrtätigkeit zu den Themen: Entwicklung interkultureller Kompetenzen, Integration, interkulturelles Lernen und politische Bildung. Sie war als Trainerin und Beraterin in der Erwachsenenbildung tätig, u. a. drei Jahre lang in Benin, Westafrika.

zuwanderung.integration

Kursbeitrag: EUR 50,00,-; Ermäßigung auf Anfrage möglich;

Mittagessen: EUR 13,50,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6835 Zwischenwasser

bildungshaus@bhba.at T 05522-44290-0

www.bildungshaus-batschuns.at

Jihadismus und (De-)Radikalisierung Politische und gesellschaftliche Hintergründe und Interventions- möglichkeiten

zuwanderung.integration < einstieg



Zeit: Do, 12. Oktober 2017 9.00–18.00 Uhr

Ort: FH Vorarlberg, Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn

Inhalte: Für die Arbeit mit MitgrantInnen, und insbesondere auch mit den bei uns angekommenen Menschen auf der Flucht, sind die Themen Jihadismus und Radikalisierung bzw. auch Möglichkeiten der Deradikalisierung wichtig.

Die Teilnehmenden sollen fähig sein, jihadistische Radikalisierung von anderen Formen des (Politischen) Islam zu unterscheiden sowie politische Hintergründe und Interventionsmöglichkeiten kennen lernen. Der Workshop ist ein erster Sensibilisierungsworkshop und keine Ausbildung zu einer oder einem „Deradikalisierungsexpertin/en“.

Zielgruppe: SozialarbeiterInnen, LehrerInnen, Justizwachebeamte, BetreuerInnen und BeraterInnen von Flüchtlingen, Mitarbeitende in Behörden, Gemeinden

Referent: Dr. Thomas Schmidinger, Politologe, Universität Wien, Autor des Buches „Jihadismus: Ideologie, Prävention und Deradikalisierung“

Kursbeitrag: EUR 121,- inkl. Seminarunterlagen

Nähere Informationen und Anmeldung:

Valerie Lecker

Schloss Hofen, Hofer Str. 26, 6911 Lochau

T 05574-4930-460, E soziales@schlosshofen.at

Mahala: Traditionellen Romatänzen aus Südosteuropa begegnen

zuwanderung.integration < einstieg

65



Zeit: Fr, 24. November, 18.00 Uhr bis
So, 26. November 2017, 13.00 Uhr

Ort: Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

Inhalte: Dieses Seminar führt uns in die Welt der Roma. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung der Tänze des Balkans (Serbien/Mazedonien/Kosovo), wie sie auf den traditionellen Festen zu finden sind.

Piry Krakow vermittelt die Würde, Kraft und Anmut dieser Tänze, die sich durch innere Präsenz in strahlender Schönheit zeigen können. Es sind die einfachen Tänze mit ihren Wiederholungen – gefasst in der Reihe, paarweise oder einzeln – aus denen eine wache Lebendigkeit erwächst.

Zielgruppe: Menschen mit Freude an Bewegung und Begegnung

Referentin: Piry Krakow, Wehr (D), vermittelt traditionelle Tänze aus Südosteuropa, dabei liegt ihr die Kultur der Roma besonders am Herzen.
(www.tanzfeuer.de)

Kursbeitrag: Kursbeitrag EUR 120,- / Vollpension EUR 116,50,-

Nähere Informationen und Anmeldung:

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast | 6840 Götzis
www.arbogast.at, E arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at
T 05523-62501-828, F -832

Lehrgang: Interkulturelle Kompetenz Leben und Arbeiten in inter- kulturellen Zusammenhängen

zuwanderung . integration < vertiefung



Zeit: Oktober 2017 – Juni 2018

Umfang : 2x3 Tage, 1 x 2 Tage und 5 Abendeinheiten

Ort: Bildungshaus Batschuns

Inhalte:

Ziele dieser Weiterbildung:

Kompetenzentwicklung für interkulturelles Zusammenleben und Arbeiten in interkulturellen Kontexten

Dialogfähigkeit und Konfliktlösungskompetenz, Theoretische und praktische Auseinandersetzung mit den Themen: Migrationsgesellschaft und deren Konsequenzen, Flüchtlingsarbeit – Aufbruch der Zivilgesellschaft, Rassismus und Antidiskriminierung, Integrationsverständnis und Integrationspolitik

Vernetzung von AkteurInnen

Modul I Begegnung und Dialog in einer multikulturellen Gesellschaft

Mo 9. bis Mi 11. Oktober 2017 – Mo 9.30 Uhr–18.00 Uhr, Di 9.00–18.00 Uhr, Mi 9.00–16.30 Uhr

Modul II Konfliktmoderation im interkulturellen Kontext

Mo 29. bis Di 30. Jänner 2018 – Mo 9.30–18.00 Uhr, Di 9.00–16.30 Uhr

Modul III Interkulturelles Lernen und Integration

Mo 11. bis Mi 13. Juni 2018 – Mo 9.30–18.00 Uhr, Di 9.00–18.00 Uhr, Mi 9.00–16.30 Uhr

Zwischen den Modulen finden 5 Abendeinheiten (jeweils Mittwoch 18.00–20.30 Uhr) zu ausgewählten Themen statt.

Methoden: Eine Methodenvielfalt soll es den TeilnehmerInnen im Laufe des Lehrgangs 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.

Kooperationspartner: okay.zusammen leben, Projektstelle für Zuwanderung und Integration, Dornbirn

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

ReferentInnen: Dr. Safah Algader, Dipl. Sozialmanager, Studium an der Universität für Bodenkultur in Mosul/Irak und Wien, seit 20 Jahren in verschiedenen Funktionen im Sozialbereich tätig, speziell in der Jugend- und Gemeinwesenarbeit, erfahrener Seminarleiter in interkulturellen Kontexten.

Mag.^a FH Lisa Kolb-Mzalouet, Dipl. Sozialarbeiterin, freiberufliche Trainerin und Theaterpädagogin, Ausbildungsleiterin im AGB (Ausbildungsinstitut für Gruppenpädagogik und kreative Bildungsarbeit), langjährige Erfahrung als Trainerin zu interkulturellen Themen, Wien

Verschiedene weitere FachreferentInnen werden zu den jeweiligen Themen eingeladen, wie Dr.ⁱⁿ Eva Grabherr, Dr. Simon Burtscher-Mathis, Mag.^a Elisabeth Allgäuer-Hackl, Mag. August Gächter, uvm.

Kursbeitrag: EUR 900,- gesamt, zahlbar in zwei Raten

Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, 6835 Zwischenwasser

E bildungshaus@bhba.at T 05522-44290-0

www.bildungshaus-batschuns.at

Anmeldeschluss: 10. September 2017

Vorarlberger Tag der Menschenrechte

Ein gutes Leben für alle – Für eine Wirtschaft der Menschenrechte

zuwanderung.integration < vernetzung



Zeit: So, 10.Dezember 2017, 11.00–16.00 Uhr

Ort: Vinomnasaal Rankweil

Zielgruppe: Jeder und jede ist eingeladen, um gemeinsam den Tag der Menschenrechte zu feiern und sich mit dem Thema auseinander zu setzen.

Referent: Prof. Dr. Dr. Wolfgang Dietrich (UNESCO)

Chairholder for peace studies)

Kursbeitrag: Freiwillige Spende

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich.

Nähere Informationen unter www.menschen-rechte-leben.at

zuwanderung.integration

Ihre Ansprechpartnerinnen und -partner:

freiwilliges engagement

DIⁱⁿ Julia Stadelmann, Büro für Zukunftsfragen
T 05574-511-20613, E julia.stadelmann@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/zukunft

69

frauen und gleichstellung

Mag.^a Monika Lindermayr, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration
Referat für Frauen und Gleichstellung
T 05574-511-24113, E monika.lindermayr@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/frauen

kinder . jugend . familie

Ing. Thomas Müller, MAS, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration
Fachbereich Jugend und Familie
T 05574-511-24125, E thomas.mueller@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/jugend, www.vorarlberg.at/familie

sport

Mag. Sebastian Manhart, Sportservice Vorarlberg
T 05572-24465115, E sebastian.manhart@sportservice-v.at
www.sportservice-v.at

zuwanderung . integration

Mag.^a Carmen Nardelli, Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration
Koordinationsstelle für Integrationsangelegenheiten
T 05574-511-21121, E carmen.nardelli@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/integration



In Kooperation mit der ARGE Vorarlberger Erwachsenenbildung



Für den Inhalt verantwortlich:

Amt der Vorarlberger Landesregierung

Büro für Zukunftsfragen
Jahnstraße 13–15, 6901 Bregenz
T 05574-511-20605
E zukunftsbuero@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/zukunft

Gesamtprojektleitung

Julia Stadelmann

Projektteam

Yesim Akkaya, Stefan Fischnaller,
Karin Fitz, Cigdem Gökmen-Erden,
Marina Fuchs, Sabine Häusle,
Juliane Knill, Judith Lutz,
Carmen Nardelli, Marlene Nußbaumer,
Nicola Tyre

Gestaltung

atelier stecher, Götzis

Druck

Gössler, Dornbirn
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Es gelten die allgemeinen Geschäfts-
bedingungen der jeweiligen Veranstalter.

© 2017 Büro für Zukunftsfragen

Fotos

Titelfoto: Stefan Schartlmüller
Seite 10: ©contrastwerkstatt/Fotolia.com
Seite 11: ©REDPIXEL/Fotolia.com
Seite 12: ©Patrick Daxenbichler/Fotolia.com
Seite 13: ©stmool/Fotolia.com
Seite 14: ©Julien Eichinger/Fotolia.com
Seite 15: ©Rawpixel.com/Fotolia.com
Seite 20: ©Ivan Kruk/Fotolia.com
Seite 26: ©drubig-photo/Fotolia.com
Seite 28: ©Woodapple/Fotolia.com
Seite 29: ©Cifotart/Fotolia.com
Seite 30: ©jd-photodesign/Fotolia.com
Seite 32: ©alexbrylovhk/Fotolia.com
Seite 42: ©Sergey Novikov/Fotolia.com
Seite 43: ©Aleks/Fotolia.com
Seite 50: ©fuckupnights.com
Seite 54: ©Africa Studio/Fotolia.com
und bei den jeweiligen Anbieterinnen
und Anbietern

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Büro für Zukunftsfragen
Jahnstraße 13–15, 6901 Bregenz
T 05574-511-20605
E zukunftsbuero@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/zukunft