

Machen Sie mit!



Sie oder Ihre Eltern sind nach Österreich zugewandert. Sie möchten beruflich oder persönlich weiterkommen?

Besuchen Sie unsere Treffpunkte! Sie kommen ins Gespräch mit anderen zugewanderten Frauen und lernen mit- und voneinander. Sie treffen Politikerinnen, Ärztinnen und Unternehmerinnen mit Migrationsgeschichten. Konkrete Inhalte zum Thema „Alltag und Arbeiten“ bestimmen und gestalten Sie selbst mit. Freude und Spaß gehören immer dazu.

Sie können so oft kommen wie Sie möchten und jederzeit einsteigen.
Die Teilnahme ist immer kostenfrei.



Sie sind interessiert?

Kontaktieren Sie uns!
Tel.: 0699.165 87 59 3
perspektive@VFQ.at
f Perspektive Vfq

Veranstaltungsorte

Linz: VFQ GmbH Linz
Fröbelstraße 16, 4020 Linz

Traun:
VFQ GmbH Traun
Bahnhofstraße 21, 4050 Traun

* ab 1.1.2015
CONTIGO Dienstleistungsservice
Kremstalstraße 20,
4050 Traun

** gemeinsamer Termin in Linz



RESSOURCEN KRAFT WERK

Miteinander mehr erreichen

Sei dabei, join us

Perspektive



Wir sind ...

ein bunt gemischtes Frauenteam aus dem Raum Linz. Wir freuen uns auf gute Gespräche, gemeinsame Erfolge und darauf, Sie kennenzulernen. Seien Sie dabei!

veranstaltet von



im Auftrag von



ist Integrationsstelle
Oberösterreich



Programmänderungen vorbehalten

Kultur- und Lern-
Treffpunkte für **Frauen**
aus der ganzen Welt



Miteinander reden und genießen – Begegnungen – Workshops: Leben und Arbeiten in Österreich

Treffpunkte im Jänner:

Workshop: Ich und der Arbeitsmarkt

Teil 1: Bewerbung in Österreich

Thema: Kommunikations- und Bewerbungstipps „Wie präsentiere ich meine Leistung und meine Fähigkeiten?“ „Wie gehe ich mit unangenehmen Fragen oder Aussagen um?“...

in Traun* MO, 12. 01. 2015 13.30 - 17.30 Uhr
in Linz MO, 12. 01. 2015 8.30 - 12.30 Uhr

Workshop: Ich und der Arbeitsmarkt

Teil 2: Förderungen, Unterstützung im Beruf

Thema: Verschiedene Formen beruflicher Tätigkeiten „Welche Möglichkeiten habe ich als Angestellte, Unternehmensgründerin oder Selbständige?“ „Was sind wichtige Adressen und Anlaufstellen?“ „Wer unterstützt bei beruflichen Veränderungswünschen?“

in Traun* MI, 21. 01. 2015 17.30 - 21.30 Uhr
in Linz FR, 23. 01. 2015 8.30 - 12.30 Uhr

Neujahrs-Spaziergang

Beim Gehen auf Ideen kommen

in Leonding SO, 18. 01. 2015 10.00 - 13.00 Uhr
(Treffpunkt wird noch vereinbart, Wir ersuchen um Anmeldung bis spätestens 15.01.2015)

Treffpunkte im Februar:

Begegnungstreffen – Ärztinnen

Frauengesundheit und Vorsorge zum Thema machen, Antworten auf konkrete Fragen und Tipps für Sie und Ihre Familie erhalten. Gemeinsamer Ausflug zum Frauengesundheitszentrum.

Linz** FR, 06. 02. 2015 14.00 - 18.00 Uhr

Gesunde Küche:

Gesundheitssystem in Österreich

Zusammen mitgebrachte gesunde Speisen aus verschiedenen Ländern verkosten. Über eigene Erfahrungen mit ÄrztInnen, Krankenhäusern und mehr sprechen.

Linz** SA, 28. 02. 2015 10.00 - 14.00 Uhr

Fiti si voi prezenti

Делайте с нами!



Machen Sie mit, wenn Sie

- sich über Österreich – das Leben als Frau, Alltag, Bildung, Gesundheit oder Beruf und Arbeitsmarkt – austauschen möchten
- beruflich vorwärts kommen wollen, einen Beruf finden, eine Ausbildung machen oder mehr Geld verdienen möchten
- neue Menschen kennenlernen möchten
- sich vorstellen können, gemeinsam mit uns etwas zu erreichen

Wir laden Sie sehr herzlich ein!

Treffpunkte im März:

Spaziergang zum internationalen Frauentag

in Leonding SO, 08. 03. 2015, 10.00 - 13.00 Uhr
(Treffpunkt wird noch vereinbart)

Am 8. März ist internationaler Frauentag - begehen wir diesen Tag gemeinsam!

Workshop: Meine Gesundheit, meine Vorsorge

Teil 1: Gesund bleiben, körperlich fit fühlen

Thema: Ernährung, Bewegung, Ausgleich „Was kann ich für meine Gesundheit tun? Besonders, wenn ich viel arbeite und wenig Zeit für mich habe?“...

in Traun* DI, 10. 03. 2015, 17.30 - 21.30 Uhr
in Linz MO, 09. 03. 2015, 8.30 - 12.30 Uhr

Teil 2: Körper, Geist und Seele

Thema: Ganzheitliche Gesundheit Probleme, Ängste oder Sorgen machen das Leben schwer. „Wie und wobei kann ich mich richtig gut entspannen? Welche Methoden gibt es?“

in Traun* DO, 19. 03. 2015, 13.00 - 17.00 Uhr
in Linz FR, 20. 03. 2015, 8.30 - 12.30 Uhr

Vegyen ön is részt!



Anyi n'atu anya gi

iParticipa!

