



femmesTISCHE

Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention



«Femmes-Tische öffnete
mir die Tür in eine Welt,
die mir vorher verschlos-
sen war.»

Eine Teilnehmerin aus dem Irak

Unsere Themen:

Frühe Förderung – Lerngelegenheiten, Fit
für den Kindergarten, Mehrsprachigkeit,
Umgang mit digitalen Medien, Ernährung,
Bewegung, Psychische Gesundheit, FGM

In den Sprachen:

Albanisch,
Amharisch, Arabisch,
Farsi, Kurdisch,
Portugiesisch,
Serbisch, Spanisch,
Somalisch, Tamil,
Tigrinya, Türkisch

«Möchten Sie sich mit anderen Frauen in Ihrer
Sprache über Gesundheits- und Erziehungsfragen
austauschen?»

Bei Femmes-Tische sprechen Sie mit anderen Frauen in Ihrer eigenen
Sprache über wichtige Alltagsthemen. In kleinen Gruppen tauschen Sie sich
über Gesundheit, Schule oder Kindererziehung aus.

Femmes-Tische-Gesprächsrunden bringen Frauen zusammen, fördern
soziale Kontakte, sind wichtige Informationsdrehscheiben und machen
Spass!

Femmes-Tische ...

- ... sind vertrauliche Treffen unter Frauen
- ... werden von einer Frau in Ihrer Sprache geleitet
- ... ermöglichen Ihnen, andere Mütter/Frauen kennen zu lernen
- ... geben Ihnen Unterstützung und Hilfe für den Alltag
- ... finden in Ihrer Region oder in Ihrem Quartier statt
- ... sind kostenlos

CARITAS St. Gallen
Appenzell

Caritas St. Gallen-Appenzell
Tel. 071 577 50 10
www.femmesTISCHE.ch
www.caritas-stgallen.ch



femmesTISCHE

Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention



«Femmes-Tische öffnete
mir die Tür in eine Welt,
die mir vorher verschlos-
sen war.»

Eine Teilnehmerin aus dem Irak

Unsere Themen:

Frühe Förderung – Lerngelegenheiten, Fit
für den Kindergarten, Mehrsprachigkeit,
Umgang mit digitalen Medien, Ernährung,
Bewegung, Psychische Gesundheit, FGM

In den Sprachen:

Albanisch,
Amharisch, Arabisch,
Farsi, Kurdisch,
Portugiesisch,
Serbisch, Spanisch,
Somalisch, Tamil,
Tigrinya, Türkisch

«Möchten Sie sich mit anderen Frauen in Ihrer
Sprache über Gesundheits- und Erziehungsfragen
austauschen?»

Bei Femmes-Tische sprechen Sie mit anderen Frauen in Ihrer eigenen
Sprache über wichtige Alltagsthemen. In kleinen Gruppen tauschen Sie sich
über Gesundheit, Schule oder Kindererziehung aus.

Femmes-Tische-Gesprächsrunden bringen Frauen zusammen, fördern
soziale Kontakte, sind wichtige Informationsdrehscheiben und machen
Spass!

Femmes-Tische ...

- ... sind vertrauliche Treffen unter Frauen
- ... werden von einer Frau in Ihrer Sprache geleitet
- ... ermöglichen Ihnen, andere Mütter/Frauen kennen zu lernen
- ... geben Ihnen Unterstützung und Hilfe für den Alltag
- ... finden in Ihrer Region oder in Ihrem Quartier statt
- ... sind kostenlos

CARITAS St. Gallen
Appenzell

Caritas St. Gallen-Appenzell
Tel. 071 577 50 10
www.femmesTISCHE.ch
www.caritas-stgallen.ch