

Ein Programm, zwei Angebote

Das Programm von Femmes-Tische und Männer-Tische gibt es seit 1996 und wird heute an 34 Standorten in der Schweiz und Liechtenstein angeboten. Die Gesprächsrunden werden in mehr als 20 Sprachen durchgeführt, mit mehr als 12'000 Teilnehmenden jedes Jahr.

Femmes-Tische und Männer-Tische sind das führende Netzwerk der informellen Bildung für vulnerable und sozial benachteiligte Menschen. Das Programm mit dem methodischen Ansatz der Peer-Education wurde mehrfach ausgezeichnet.

Femmes-Tische – ein Netzwerk

Die Gesprächsrunden verbessern die Gesundheit und fördern die Integration. Der Peer-Ansatz und der Multiplikatoreneffekt sind wichtige Faktoren für die Wirksamkeit. Femmes-Tische und Männer-Tische kann auf ein breites Netzwerk von Trägerschaften zurückgreifen. Die langjährige Praxiserfahrung garantiert ein fundiertes Know-how in transkultureller Kompetenz, Peer-Education, Diversität und Gender.

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

Eine Teilnehmerin aus dem Irak

Femmes-Tische ...

- ... sind vertrauliche Treffen unter Frauen
- ... werden von einer Moderatorin in ihrer Sprache geleitet
- ... ermöglichen, andere Frauen und Mütter kennen zu lernen
- ... geben Unterstützung zur Selbsthilfe im Alltag
- ... finden in der Nähe der Teilnehmerinnen statt
- ... sind gratis
- ... machen Spass und dienen der sozialen Vernetzung



femmesTISCHE
männerTISCHE

Weitere Informationen:

www.femmestische.ch

–
Femmes-Tische Deutschschweiz
Geschäftsstelle Schweiz
Werkstrasse 18
3084 Wabern
+41 58 400 47 60
info@femmestische.ch

Femmes-Tische Romandie
Avenue de Rumine 2
1005 Lausanne
+41 78 819 96 37
romandie@femmestische.ch

–
Fotos:
Vera Markus, Annette Boutellier



femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

austauschen, lernen, vernetzen.

Gesprächsrunden für Frauen



www.femmestische.ch

Hoşgeldiniz! Kendi ülkenizden gelen diğer kadınlarla birlikte kendi dilinizde sağlık ve çocuk yetiştirmesi üzerine fikir alışverişinde bulunmak ister misiniz?
Türkisch

مرحباً هل تريدین أن تتبادلی التّفاش بلغتک مع نساء حول مواضيع الصّحة و التّربية؟
Arabisch

வரவேற்றுக்கொள்கின்றோம். உங்களது மொழியில் வேறு பெண்களுடன் சுகநலமும் பிள்ளை வளர்ப்பும் பற்றிக் கலந்துரையாட விரும்புகின்றீர்களா?
Tamilisch

خوش آمدید آیا شما دوست دارید با خانم های دیگر در مورد سلامتی و تربیت فرزندان خود صحبت کنید؟
Farsi

Tu bi xêr hatî!
Gelo tu dixwazî ku digel jinên din bi zimanê xwe li ser mijarên saxlemî û mezinkirinê behs û gotûbêj bikî?
Kurdisch Kurmandschi

Bem-vindas! Gostaria de trocar ideias no seu idioma sobre questões de saúde e educação com outras mulheres?
Portugiesisch

Welcome! Do you want to talk to other ladies in your own language about health and educational topics?
Englisch

Mirësevini! A dëshironi të shkëmbeni mendime me zonjat e tjera në gjuhën tuaj mbi çështjet e shëndetit dhe të edukimit?
Albanisch

እንቋዕ ብድሓን መጻኙዎ ድሌት ኣለክን ዶ ዎ ስ ካሎኡት ደቂ ኣንስቲዮ ብቋንቋኹን ብዛዕባ ሞዕናን ኣተዓባብያ ቆልዑን ኣሳብ ክትለዎውጥ?
Tigrinya

¡Bienvenidas! ¿Desea intercambiar ideas sobre cuestiones de salud y educación con otras mujeres en su propio idioma?
Spanisch

Dobrodošli! Želite li sa drugim ženama, na vašem jeziku, razmijeniti mišljenja o pitanjima zdravlja i odgoja djece?
Bosnisch/Serbisch/Kroatisch

Was sind Femmes-Tische?

Femmes-Tische sind moderierte Gesprächsrunden für Frauen. Die Teilnehmerinnen sprechen in ihrer Sprache – oder in Deutsch, Französisch oder Englisch bei mehrsprachigen Gruppen – über Alltagsfragen rund um die Themen Gesundheit, Familie, Arbeitswelt und Integration. Im Zentrum stehen dabei immer ihre Fragen. Die Gesprächsrunden finden in der eigenen Nachbarschaft statt und sind gratis. Femmes-Tische integrieren und stärken Frauen mit Migrationshintergrund. Sie fördern den Austausch und unterstützen soziale Netzwerke.

Für wen und wozu?

Femmes-Tische richten sich an Frauen mit Migrationshintergrund. Es können aber alle interessierten Frauen teilnehmen, unabhängig ihrer Herkunft und Sprachkenntnisse. Die Teilnehmerinnen tauschen sich über ihre Erfahrungen aus, erhalten praktische Informationen und diskutieren neue Ideen. Zudem lernen die Frauen ihre Stärken und Ressourcen kennen.

Wie und wo?

Femmes-Tische finden im kleinen Kreis und im vertrauten Rahmen statt – zum Beispiel bei einer Teilnehmerin zuhause, in einem Vereinslokal, in einem Café, im Park oder in einem Quartierzentrum. Eine geschulte Moderatorin führt mit einem Kurzfilm oder Fotos in das Thema ein. Sie leitet die Diskussion und informiert über Angebote und Beratungsstellen. Bei Bedarf gibt es einen Kinderhütendienst. Zudem können sich die Teilnehmerinnen im Anschluss bei einem Snack und Getränk persönlich auszutauschen.

Welche Themen?

An den Gesprächsrunden diskutieren die Frauen über Themen zu

- **Familie:** zum Beispiel Frühe Förderung, Schule, mehrsprachig aufwachsen, Grenzen setzen, Pubertät
- **Gesundheit:** zum Beispiel gesunde Ernährung, Frauengesundheit, psychisches und körperliches Wohlbefinden, Bewegungsförderung, Suchtprävention (digitale Medien, Tabak, Alkohol, Medikamente)
- **Arbeit und Integration:** zum Beispiel Berufsbildung, Budget und Geld, Krankenkasse, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Rassismus und Vorurteile

