



**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

austauschen,  
lernen,  
vernetzen.



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

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

مرحباً  
هل تريدین أن تتبادلین النّقاش بلغتك مع نساء  
حول مواضيع الصحّة و التّربية؟  
Arabisch

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

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

እንቋዕ ብድሓ ማጽኹም ድሌት ኣለክን ዶ  
ም ስ ካሎኡት ደቂ ኣንስተዮ ብቋንቋኹን ብዛዕባ  
ጥዕናን ኣተዓባብያ ቆልዑን ኣሳብ ክትለዎውጡ?  
Tigrinya

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

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

**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

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

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

## Was sind Femmes-Tische?

Femmes-Tische sind moderierte Gesprächsrunden für Frauen. Die Teilnehmerinnen diskutieren in ihrer Sprache wichtige Alltagsfragen rund um die Themen Gesundheit, Familie und Integration. Im Zentrum stehen die Anliegen der Teilnehmerinnen. Die Gesprächsrunden finden in deren Nachbarschaft statt und sind kostenlos. Femmes-Tische integrieren und stärken Menschen mit Migrationshintergrund, fördern den Austausch und schaffen soziale Netzwerke.

## Für wen und wozu?

Teilnehmen können alle Frauen unabhängig von ihrer Herkunft und ihren Sprachkenntnissen. Die Gesprächsrunden sind auch für interessierte Menschen ohne Migrationshintergrund offen. Die Teilnehmerinnen sprechen über ihre Erfahrungen, tauschen Ideen aus und gewinnen neue Ansichten. Sie werden sich ihrer Stärken und Ressourcen bewusst und erhalten nützliche Informationen für sich und ihren Familienalltag. Zudem erweitern sie ihr soziales Netzwerk.

## Wie und wo?

Femmes-Tische finden im kleinen Kreis und im vertrauten Rahmen statt – zum Beispiel bei einer Teilnehmerin zu Hause, in einer Kindertagesstätte, Bibliothek oder in einem Quartierzentrum. Die Gesprächsrunden werden moderiert. Die ausgebildete Moderatorin führt die Teilnehmerinnen mit einem Kurzfilm oder Fotos in das Thema ein, leitet die Diskussion und informiert über weiterführende Angebote und Beratungsstellen. Der Austausch erfolgt in der Erstsprache oder im Falle einer multikulturellen Gruppe auf Französisch, Deutsch oder Englisch. Angeboten wird ein Kinderhütendienst. Zudem haben die Teilnehmerinnen im Anschluss die Gelegenheit, sich bei einem Snack und Getränk persönlich auszutauschen.

## Welche Themen?

Die Frauen diskutieren an den Gesprächsrunden über Themen zu

- **Familie** wie Frühe Förderung, Schule, mehrsprachig aufwachsen, Grenzen setzen, Pubertät
- **Gesundheit** wie gesunde Ernährung, Frauengesundheit, Suchtprävention (digitale Medien, Tabak, Alkohol, Medikamente), psychisches und körperliches Wohlbefinden, Bewegungsförderung
- **Integration** wie Berufsbildung, Budgetkompetenz, Krankenkasse

# Femmes-Tische – ein nationales Programm

Femmes-Tische gibt es seit 1996. Das Programm existiert an über 30 Standorten in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Seit 2014 werden auch Männer-Tische angeboten. Die Gesprächsrunden werden in mehr als 20 Sprachen durchgeführt und erreichen jährlich über 11000 Menschen. Das lizenzierte Programm wurde mehrfach ausgezeichnet.

# Femmes-Tische – ein Netzwerk

Femmes-Tische ist ein Angebot der Gesundheits- und der Integrationsförderung. Dank langjähriger Praxiserfahrung verfügt Femmes-Tische über Know-how in transkultureller Kompetenz, in Peer-Education und im Umgang mit Heterogenität. Femmes-Tische arbeitet regional mit verschiedenen Trägerschaften zusammen und ist heute das führende Netzwerk der informellen Bildung für vulnerable und sozial benachteiligte Menschen in der Schweiz.

**«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 Frauen, andere Frauen und Mütter kennen zu lernen**
- ... geben Unterstützung und Hilfe für den Alltag**
- ... finden in der Nähe der Teilnehmerinnen statt**
- ... sind kostenlos**
- ... machen Spass**



**femmesTISCHE**

Weitere Informationen:  
[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)

–  
Femmes-Tische  
eff-zett das fachzentrum  
Tirolerweg 8  
6300 Zug

+41 725 26 10  
[bildung@eff-zett.ch](mailto:bildung@eff-zett.ch)

–  
Femmes-Tische  
Geschäftsstelle Schweiz  
Werkstrasse 18  
3084 Wabern

+41 58 400 47 60  
[info@femmestische.ch](mailto:info@femmestische.ch)

–  
Femmes-Tische  
Antenne Romande  
Avenue de Rumine 2  
1005 Lausanne

+41 78 819 96 37  
[romandie@femmestische.ch](mailto:romandie@femmestische.ch)



**männerTISCHE**

Männer-Tische  
[info@maennertische.ch](mailto:info@maennertische.ch)

–  
Fotos:  
Vera Markus  
Annette Boutellier