

BILDUNGSPROGRAMM

Frühling / Sommer 2026

ÖGB Frauenreferat
6800 Feldkirch, Widnau 2

Internationaler Frauentag 2026

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und junge Frauen

Willst du dich im Alltag sicherer fühlen, deine Grenzen klarer kommunizieren oder wissen, wie du dich im Ernstfall effektiv wehren kannst? In unserem Workshop lernst du, Gefahren frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren.

Was dich erwartet:

- Konfliktbewältigung, Kommunikation und Verhalten in Gefahrensituationen
- Angstbewältigung / Antimobbingtraining
- Gewaltprävention: rechtzeitiges Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen
- Wirkungsvolle und realistische Verteidigungstechniken
- Notwehr, Notwehrüberschreitung, Nothilfe

Die Teilnehmerinnen lernen ausgewählte Techniken zur Selbstverteidigung kompakt in drei Stunden.

Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Trinkflasche

Termin: Dienstag, den 3. März 2026
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Mittelschule Dornbirn Markt
Trainerin: Eva Kathrein, Gewaltpräventionsexpertin
Zielgruppe: weibliche Gewerkschaftsmitglieder
Anmeldeschluss: Dienstag, 24. Februar 2026
ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Eine Kooperation der Vorarlberger Gewerkschaftsjugend und der Gewerkschaftsfrauen.

Internationaler Frauentag 2026

Unsichtbare Frauen in Zeiten der KI

Ein Vortrag mit Medienwissenschaftlerin Dr.ⁱⁿ Eugenia Stamboliev

Künstliche Intelligenz prägt zunehmend unseren Alltag, unsere Arbeitswelt und unsere demokratischen Strukturen. Wir alle nutzen sie – oft ohne es zu merken. Künstliche Intelligenz gilt als neutral, objektiv und effizient. Doch hinter der glänzenden Fassade verbirgt sich oft ein alter Fehler: **Frauen sind in der KI oft unsichtbar.**

Ob bei der automatisierten Sichtung von Lebensläufen oder in der medizinischen Diagnose – Algorithmen neigen dazu, Frauen zu benachteiligen oder schlichtweg zu ignorieren. Doch warum ist das so?

In ihrem Vortrag beleuchtet Eugenia Stamboliev die ethischen Schattenseiten der KI-Entwicklung. Sie zeigt auf, wie historische Ungleichheiten durch Algorithmen verstärkt werden und geht der Frage nach, warum die Künstliche Intelligenz Frauen nicht sieht.

Die AK, der ÖGB, das AMS und der Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung, Land Vorarlberg laden herzlich zu dieser Veranstaltung ein. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zur Diskussion und zum Networking.

Der Eintritt ist frei.

Zur Referentin:

Eugenia Stamboliev ist eine promovierte Medien- und Technikphilosophin, die an der Universität Wien tätig ist. Sie widmet sich der Untersuchung des Einflusses digitaler Technologien, insbesondere KI, auf unsere Gesellschaften und Kommunikationsformen. Besonderes Augenmerk legt sie dabei auf Themen wie demokratische Teilhabe, Sichtbarkeit und Gleichstellung.

Eugenia Stamboliev ist Mitglied des Vorstands von Women in AI Austria, einer Organisation, die sich für die Gleichstellung der Geschlechter und Vielfalt im Bereich der Künstlichen Intelligenz einsetzt.

Termin:	Mittwoch, 4. März 2026
Beginn:	18:00 Uhr
Ort:	AK Vorarlberg, Widnau 4, 6800 Feldkirch
Referentin:	Dr. Eugenia Stamboliev, Expertin für KI-Ethik, Universität Wien & Vorstandsmitglied von Women in AI Austria
Zielgruppe:	Interessierte
Anmeldungen:	frauen.vorarlberg@oegb.at

Direkt vor Ort: Das Jesuheim in Lochau

Das Jesuheim Lochau wurde 1928 von den barmherzigen Schwestern von Zams als Pflegeanstalt eröffnet. Über die Jahre wurden wieder Erweiterungen und Renovierungen umgesetzt. Der letzte Um- und Neubau wurde im Frühjahr 2024 nach über dreijähriger Bauzeit offiziell abgeschlossen.

Das Projekt umfasste den Abriss des alten "Haus Pfänder" und des Zwischentrakts, ersetzt durch einen modernen Neubau mit 72 Einzelzimmern. Derzeit bietet das Jesuheim als modernes Pflegeheim Platz für 108 Bewohner:innen, die von 100 Mitarbeiter:innen betreut und versorgt werden. Als Besonderheit wird im Jesuheim eine integrative Wohngruppe geführt, diese bietet Platz für alte Menschen mit Beeinträchtigungen

Es ist inzwischen in den sozialen Einrichtungen der barmherzigen Schwestern von Zams eingegliedert, die 4 Einrichtungen in 3 Bundesländern betreibt.

Gemeinsam machen wir einen Rundgang durch das neue Gebäude und erfahren mehr über das zukunftsweisende Pflegekonzept des Hauses.

Termin:	Montag, 23. März 2026 14 bis 16 Uhr
Treffpunkt:	13.50 beim Eingang
Zielgruppe:	Gewerkschaftsmitglieder
Anmeldeschluss:	Montag, 16. März 2026

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Tag der Frauengesundheit

Workshop: Meal Prep

Vielen von uns geht es so: Wir wollen uns gesund ernähren, haben aber im Alltag kaum Zeit zum Kochen. Schluss mit teuren Fertiggerichten und dem täglichen Stress in der Mittagspause oder am Feierabend!

Im praxisnahen Workshop „**Meal Prep & Essen to go**“ zeigt uns Melanie Bernroithner, diplomierte Ernährungstrainerin, wie wir mit minimalem Zeitaufwand abwechslungsreiche Mahlzeiten für die ganze Woche vorbereiten.

Nach einem kurzen Impulsvortrag bereiten wir gemeinsam Jausen-Alternativen, Gerichte zum Mitnehmen und einfache Feierabendküche zu, die wir dann gemeinsam verkosten.

Termin:	Mittwoch, 27. Mai 2026 17 bis 20 Uhr
Ort:	Mittelschule Feldkirch-Levis
Trainerin:	Melanie Bernroithner, dipl. Ernährungstrainerin
Zielgruppe:	weibliche Gewerkschaftsmitglieder
Anmeldeschluss:	Mittwoch, 20. Mai 2026
Achtung!	Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

Tag der Frauengesundheit

Vortrag: Ernährung in den Wechseljahren

Plötzliche Veränderungen des Gewichts oder das Gefühl, die Kontrolle über das Essverhalten zu verlieren, beschäftigen viele Frauen ab 40. In diesem Vortrag erfahren wir, wie wir unseren Stoffwechsel unterstützen, ohne sich dem Stress einer Diät auszusetzen.

Die Schwerpunkte:

- Hormonelle Umstellung verstehen und begleiten.
- Strategien gegen emotionales Essen und Heißhunger.
- Nährstoffe, die in der Perimenopause und Menopause wirklich zählen.

Zur Referentin:

Katharina Kühtreiber ist eine österreichische Diätologin, Mentaltrainerin und Gründerin von "[Female Food Freedom](#)", die Frauen 35+ dabei unterstützt, die Wechseljahre entspannt, ohne Diätstress und mit positivem Körpergefühl zu erleben.

Termin:	Donnerstag, 28. Mai 2026
Beginn:	17 Uhr
Ort:	Hotel Martinspark, Dornbirn
Referentin:	Katharina Kühtreiber, Diätologin und Mentaltrainerin
Zielgruppe:	weibliche Gewerkschaftsmitglieder
Anmeldeschluss:	Donnerstag, 21. Mai 2026

Informationsveranstaltung: Was bringt die neue EU-Lohntransparenzrichtlinie?

Der Kampf für Lohngerechtigkeit macht einen großen Schritt nach vorne. Die neue EU-Entgelttransparenzrichtlinie (Richtlinie 2023/970) tritt bis Juni 2026 in Kraft und bringt weitreichende Rechte für Arbeitnehmer:innen.

Die Richtlinie zielt darauf ab, den Gender Pay Gap endlich zu schließen und für mehr Transparenz zu sorgen.

Wir wollen euch informieren, wie ihr diese neuen Möglichkeiten nutzen könnt.

In ihrem Vortrag konzentriert sich Dinah Djalinous-Glatz, ÖGB-Expertin, auf folgende Schwerpunkte:

- **Auskunftsrecht:** Erfahre, warum Arbeitgeber künftig offenlegen müssen, wie viel Kolleg:innen in vergleichbaren Positionen verdienen.
- **Transparenz:** Informationen zur Gehaltsstruktur vor der Bewerbung und während des Arbeitsverhältnisses.
- **Vergleichbarkeit:** Was bedeutet "gleiche Arbeit" und wie finde ich Vergleichspersonen?
- **Durchsetzung:** Rechte bei Verstößen des Arbeitgebers.
- **Rolle des Betriebsrats**

Termin:	Dienstag, 2. Juni 2026
Beginn:	16 bis 18 Uhr
Ort:	Grand Hotel Bregenz
Referentin:	Mag.^a Dinah Djalinous-Glatz, ÖGB-Bundesfrauenabteilung
Zielgruppe:	Betriebsrät:innen, die Gewerkschaftsmitglied sind sowie interessierte Gewerkschaftsmitglieder
Anmeldeschluss:	Dienstag, 26. Mai 2026

Neue Medien, alte Rollen: Diskriminierung, Gewalt und Inszenierungen im Netz

Vortrag mit Rebecca Sonnweber, Sprach- und Medienwissenschaftlerin

Die digitale Welt ist für Frauen kein neutraler Ort. Während wir uns in sozialen Netzwerken bewegen, sind wir oft mit Dynamiken konfrontiert, die weit über harmlose Kommentare hinausgehen: Digitale Gewalt hat viele Gesichter.

Was versteht man unter Bashing, Bodyshaming, Cybermobbing, Hate Speech oder Mansplaining? Was ist der sogenannte „male gaze“ und warum ist dieser so gefährlich? Was ist mit „inszenierter Wirklichkeit“ gemeint und welche Rolle spielen soziale Netzwerke überhaupt bei der Verbreitung normativer (Schönheits-)ideale?

Bei unserer diesjährigen Mitgliederveranstaltung blickt die Medienwissenschaftlerin Dr.ⁱⁿ Rebecca Sonnweber hinter die Fassaden der „inszenierten Wirklichkeit“ und demaskiert die Mechanismen, die unseren Blick auf uns selbst und andere prägen.

Zur Referentin:

Dr.ⁱⁿ Rebecca Sonnweber ist eine Vorarlberger Sprach- und Medienwissenschaftlerin, Speakerin und Achtsamkeitstrainerin. Ihr Fokus liegt auf der Schnittstelle zwischen Medien, Gender und Körperbildern.

Termin:	Donnerstag, 2. Juli 2026
Eintreffen:	18.30 Uhr
Beginn:	19:00 Uhr
Ort:	Bregenz
Referentin:	Dr.ⁱⁿ Rebecca Sonnweber, Sprach- und Medienwissenschaftlerin, Speakerin
Zielgruppe:	weibliche Mitglieder
Anmeldeschluss:	Donnerstag, 25. Juni 2026
	Achtung! Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!