

# Femmes-Tische

Frauen sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration



**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

Kanton Solothurn

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Solothurn





Femmes-Tische bringen Frauen, unabhängig ihrer Herkunft, miteinander ins Gespräch. Die Teilnehmerinnen diskutieren in ihrer eigenen Sprache über Gesundheit, Familie und Integration. Eine Moderatorin leitet die Gesprächsrunde. Dabei besprechen die Teilnehmerinnen ihre Fragen, geben Erfahrungen weiter und erhalten Informationen.

#### **Femmes-Tische sind:**

- Vertrauliche Treffen unter Frauen
- Werden von einer Frau in ihrer Sprache geleitet
- Ermöglichen Frauen, andere Frauen und Mütter kennen zu lernen
- Bieten Unterstützung und Hilfe im Alltag
- Finden im Quartier, bzw. in der Region statt
- Sind kostenlos
- Machen Spass

#### **Wie finde ich eine passende Femmes-Tische Gruppe?**

Die Gesprächsrunden finden in verschiedenen Sprachen und im ganzen Kanton Solothurn statt. Bitte informieren Sie sich beim SRK Kanton Solothurn über die aktuellen Femmes-Tische Gesprächsrunden in ihrer Region.

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

Thamineh F.,  
Teilnehmerin aus dem Irak

## Möchten Sie selber Moderatorin werden?

Als Moderatorin sind Sie gut vernetzt und interessiert an den Themen Familie, Gesundheit und Integration.

Sie leiten Gesprächsrunden mit Hilfe von Unterlagen die Ihnen das Rote Kreuz zur Verfügung stellt. Sie werden in jedes Moderationsthema ausführlich eingeführt und von der Standortleitung unterstützt.

Sie suchen selber Teilnehmerinnen, organisieren und leiten Femmes-Tische Runden in ihrer Muttersprache in der Nähe ihres Wohnortes im Kanton Solothurn.

Die Moderatorinnen von Femmes-Tische Solothurn treffen sich regelmässig zu Sitzungen und Weiterbildungen. Wir unternehmen gemeinsame Ausflüge und unterstützen uns gegenseitig.

## Welche Themen werden besprochen:

- Ernährung
- Fit für den Kindergarten und die Schule
- Frauengesundheit und gesunder Lebensstart
- Älter werden in der Schweiz
- Mehrsprachig aufwachsen
- Pubertät
- ...



### Wissen fürs Leben

Auf unserer Bildungsplattform gibt es eine Vielzahl an Kursen und Weiterbildungen. Von der Pflege und Betreuung, Ersten Hilfe über die Wasserrettung bis hin zum Babysitting findet sich Wissenswertes für alle Lebenslagen.

**redcross-edu.ch**

**Wir beraten Sie gerne.**

**Schweizerisches Rote Kreuz**

**Kanton Solothurn**

**Femmes-Tische**

Ringstrasse 17

4600 Olten

Telefon 032 622 37 20

freiwillig@srk-solothurn.ch

www.srk-solothurn.ch

Wir danken für Ihre Unterstützung.

IBAN CH37 0900 0000 4600 0616 9



**Unsere Angebote:**

**Entlastung**

- Rotkreuz-Notruf
- Rotkreuz-Fahrdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Helpdesk Entlastung
- Ergotherapie

**Entlastung für Familien**

- Kinderbetreuung zu Hause RoKi
- Babysittervermittlung
- Patientenverfügung SRK

**Bildung**

- Pflegehelfer/-in SRK
- Konflikttraining chili
- Babysitting-Kurs SRK
- weitere Bildungsangebote

**Integration**

- Femmes-Tische
- Seite an Seite
- Arbeitsintegrationsprojekte
- weitere Integrationsprojekte

