



# *femmes*TISCHE --- *männer*TISCHE

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration  
-  
Graubünden

## Erfahrungen austauschen, sich informieren und vernetzen

Ein niederschwelliges Angebot für Frauen und Männer





# *femmes*TISCHE

---

# *männer*TISCHE

-  
Graubünden

## Was sind Femmes-Tische und Männer-Tische?

Femmes-Tische und Männer-Tische bringen Menschen mit Migrationshintergrund zusammen. Die Teilnehmenden diskutieren unter Anleitung unserer geschulten Moderatorinnen und Moderatoren in einer kleinen Gruppe Alltagsfragen rund um die Themen Familie, Gesundheit und Integration.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bei Bedarf organisieren wir eine Kinderbetreuung.

Die Gesprächsrunden finden in über 10 Sprachen statt.

## Wer kann teilnehmen?

Die Gesprächsrunden sind für alle offen, unabhängig von Herkunft und Sprachkenntnissen.

## Wie profitieren die Teilnehmenden?

- Sie besprechen mit anderen Frauen bzw. Männern in ihrer Sprache wichtige Alltagsfragen.
- Sie lernen andere Frauen und Mütter bzw. Männer und Väter kennen.
- Sie tauschen sich mit anderen über Ideen aus und gewinnen neue Einsichten.
- Sie erhalten nützliche Informationen für sich, ihren Familienalltag und ihr nahes Umfeld.

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

Teilnehmerin aus dem Irak

«Ich merke bei jeder Runde, dass wir Moderierenden eine sehr wichtige Arbeit machen. Wir bauen Brücken zwischen verschiedenen Kulturen, Religionen, Menschen und Berufsgruppen. Ich bin stolz, ein Teil davon zu sein.»

Moderatorin

## Was ist die Rolle der Moderierenden?

Unsere Moderierenden sind kommunikativ, sozial gut vernetzt und bauen Brücken zwischen den Kulturen. Auf ihre Aufgaben werden sie in praxisnahen Schulungen vorbereitet. Sie organisieren die Gesprächsrunden, leiten diese und vermitteln gezielt Informationen zu Angeboten und Beratungsstellen.

## Wo finden die Gesprächsrunden statt?

Die Gesprächsrunden finden im vertrauten Rahmen statt – zum Beispiel bei einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer zu Hause, in einer Bibliothek, Schule, Kindertagesstätte, in einem Vereins- oder Kurslokal, im Park oder auf einem Spielplatz.

## Wie ist der Ablauf?

1. Vorstellungsrunde
2. Einführung ins Thema mit einem Kurzfilm oder mit Moderationskarten

3. Diskussion und Erfahrungsaustausch sowie Weitergabe von Informationen
4. Gemütliches Beisammensein und soziale Vernetzung

## Über welche Themen diskutieren wir?

**Gesundheit:** Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden, Sucht (Handy, Tabak, Alkohol, Drogen), Selbstwert stärken etc.

**Familie und Erziehungsfragen:** Liebe, Ehe, Partnerschaft, Elternsein, Schule, mehrsprachig aufwachsen, Pubertät, Medienkompetenz etc.

**Integration:** Berufsbildung, Krankenkasse, politische Partizipation, Budget, Älterwerden in der Schweiz etc.

## Wie lange dauert eine Gesprächsrunde?

Eine Gesprächsrunde dauert in der Regel 2 bis 2.5 Stunden.



# *femmes*TISCHE *männer*TISCHE

Graubünden

## Femmes-Tische/Männer-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 in vielen verschiedenen Sprachen durchgeführt und erreichen schweizweit jährlich über 15'000 Menschen. Das lizenzierte Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm wurde mehrfach ausgezeichnet.

**Weitere Informationen zum Programm:**  
[www.femmetistische.ch](http://www.femmetistische.ch)

## Femmes-Tische/Männer-Tische Graubünden

Femmes-Tische/Männer-Tische gibt es seit dem Jahr 2022 auch in Graubünden. Die Trägerschaft und Standortleitung liegen bei der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung.



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

«Das Thema Krankenkasse war für mich sehr hilfreich. Ich habe es viel besser verstanden, da ich in meiner Sprache diskutieren konnte.»  
Teilnehmer aus der Türkei

Haben Sie Fragen zum Angebot von Femmes-Tische/Männer-Tische Graubünden? Kennen Sie eine Person, die an einer Gesprächsrunde teilnehmen möchte?

Kontaktieren Sie unsere Standortleiterin, Margot Heuberger. Sie steht Ihnen für Auskünfte oder bei Interesse an einer Teilnahme gerne zur Verfügung.

Gesundheitsamt  
Fachstelle  
Gesundheitsförderung  
Femmes-Tische/  
Männer-Tische  
Graubünden  
Margot Heuberger  
Hofgraben 5  
7001 Chur  
+41 81 257 64 12  
[margot.heuberger@san.gr.ch](mailto:margot.heuberger@san.gr.ch)  
[gesundheitsfoerderung.gr.ch](http://gesundheitsfoerderung.gr.ch)



**KIP**  
KANTONALES  
INTEGRATIONSPROGRAMM  
KANTON GRAUBÜNDEN