

Sehr geehrte Partnerinnen und Partner! Liebe FRAU iDA-Community!

Wir blicken auf ein Jahr voller spannender Entwicklungen, erfolgreicher Veranstaltungen und inspirierender Begegnungen zurück. Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen von FRAU iDA bedanken sich herzlich bei allen, die unser Projekt unterstützt und begleitet haben.

Gemeinsam konnten wir neue Impulse setzen, Frauen stärken und unser Netzwerk ausbauen.

Der nachfolgende Rückblick fasst die wichtigsten Highlights des Jahres 2024 zusammen.



© Melanie Köberl

FRAU iDA - Raum für produktives Arbeiten

Unser Hauptangebot, die flexiblen und modernen Arbeitsräume, erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Die rund 400 m² Fläche auf zwei Etagen bieten Einzelbüros, Gemeinschaftsbüros, Besprechungsräume sowie Veranstaltungsräume und Praxisräume. Die angenehme Atmosphäre, das hochwertige technische Equipment und die zentrale Lage machen FRAU iDA zu einem idealen Arbeitsplatz.

In diesem Jahr konnten wir viele neue Mieterinnen und Mieter begrüßen, die unser Angebot nutzen, um in einer inspirierenden Umgebung zu arbeiten, neue Kooperationen zu knüpfen, sich wertschätzend auszutauschen und den Arbeitsplatz räumlich von zu Hause zu trennen. Auch weiterhin setzen wir auf Flexibilität und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Außerdem schaffen wir ideale Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, da eine ganztägige Kinderbetreuung in der Kindergruppe "Apfelbäumchen" in unmittelbarer Nähe möglich ist.



© Stephan Huger

🗨️ FRAU iDA - Raum für Community

Unsere monatlichen Vernetzungstreffen, jeweils am ersten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr, haben sich als fester Bestandteil unseres Programms etabliert. Auch 2024 fanden wieder 12 Treffen statt, die sowohl in Präsenz als auch online besucht werden konnten.

Neu war in diesem Jahr die Integration des Monatsthemas aus dem Projekt "FRAU SEIN – gesund gestärkt durchs Jahr!". Bei jedem Treffen wurde das Monatsthema von einer Referentin vorgestellt, die zwei Wochen später ein vertiefendes Seminar dazu anbot. Die Kombination aus Networking und Weiterbildung war ein voller Erfolg und stärkte den Austausch unter den Teilnehmerinnen.



© Waldviertler Frauenwirtschaft

💡 FRAU iDA Raum für Weiterentwicklung

Ein Highlight des Jahres war das Weiterbildungsprogramm im Rahmen des Projekts "FRAU SEIN – gesund gestärkt durchs Jahr!". Die 12 kostenlosen Seminare zu Themen aus körperlicher, mentaler und wirtschaftlicher Frauengesundheit waren restlos ausgebucht und wurden von den Teilnehmerinnen begeistert aufgenommen. Darüber hinaus bot FRAU iDA weitere spannende Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen an. Die hohe Nachfrage zeigt, dass unser Bildungsangebot ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist und auch in Zukunft weitergeführt wird.



© Waldviertler Frauenwirtschaft

🏠 FRAU iDA Mentoring-Programm

Das FRAU iDA Mentoring-Programm bietet Frauen auf dem Weg zur beruflichen Selbstständigkeit und Weiterentwicklung eine strukturierte Begleitung in strategischen, persönlichen und fachlichen Angelegenheiten. Erfahrene Unternehmerinnen (Mentorinnen) unterstützen und begleiten die Mentees über einen Zeitraum von 6 - 12 Monaten bei der Umsetzung ihrer persönlichen und mit der Mentorin vereinbarten Ziele.



© Stephan Huger

Auch 2024 absolvierten wieder zwei Mentees erfolgreich das FRAU iDA Mentoring-Programm.

🤝 FRAU iDA lud zum Ideen-Café und präsentierte die Marke FRAU SEIN

Am 08. März, dem Internationalen Weltfrauentag, lud FRAU iDA zu einem Ideen-Café unter dem Motto:

"FRAU SEIN – gesund gestärkt durchs Jahr" ein.

Expertinnen und Interessierte diskutierten in drei Gesprächsrunden relevante Themen der körperlichen, mentalen und wirtschaftlichen Frauengesundheit.

Das Café bot Raum für offene Gespräche, das Aufzeigen von Tabus und das Entwickeln von Lösungsstrategien. Expertinnen vom Gesundheitshotel Moorbad Bad Großpertholz, der Frauenberatung Waldviertel und FRAU iDA leiteten die Diskussionen und stellten wichtige Impulse vor.



© Waldviertler Frauenwirtschaft

Ein Höhepunkt war die Präsentation der Projektmarke und der Ergebnisse des Ideen-Cafés. Diese dienen als Grundlage für zukünftige Initiativen, die Frauen bei ihren Gesundheitsanliegen unterstützen. Dank einer Förderung durch die LEADER Region Waldviertler Grenzland (EU und Land NÖ) und zusätzliche Partner:innen können die Weiterbildungen im Projekt FRAU SEIN kostenlos angeboten werden.

Obfrau Anne Blauensteiner und Moderatorin Martina Kainz führten durch den Abend und betonten die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenarbeit für die Frauengesundheit.



© Waldviertler Frauenwirtschaft

FRAU iDA holt den ARIAward24 nach Österreich

Ein Höhepunkt des Jahres war die Verleihung des ARIAward24 in der Kategorie "Gender Equality". Bei der feierlichen Preisverleihung in Brüssel wurde FRAU iDA für seinen innovativen Beitrag zur Stärkung von Frauen in ländlichen Regionen ausgezeichnet.

Aus über 100 eingereichten Projekten aus 21 europäischen Ländern wählte die internationale Jury FRAU iDA als Siegerprojekt aus und holte den Award nach Österreich.

Dr. Martina Kainz und Dr. Monika Steinkellner nahmen die Auszeichnung stellvertretend für das gesamte Team entgegen. Der Preis würdigt die nachhaltige Wirkung des Projekts auf die wirtschaftliche und soziale Teilhabe von Frauen und zeigt, wie FRAU iDA als Vorbild für andere ländliche Regionen dient.



© EU GAP-Netzwerk

Bild: Christophe Hansen, EU-Kommissar für Landwirtschaft und ländliche Entwicklung und unsere Vorständinnen Monika Steinkellner und Martina Kainz in Brüssel

🌟 Starke Stimmen und mutige Wege - Ein Abend voller Inspiration

Am 28. November 2024 öffnete FRAU iDA seine Türen für ein außergewöhnliches Mitglieder-Event unter dem Motto "Starke Stimmen und mutige Wege". Rund 50 Gäste erlebten einen Abend, der Mut machte, Ideen beflügelte und neue Wege aufzeigte.

Obfrau Anne Blauensteiner eröffnete die Veranstaltung und begrüßte Mitglieder und Partner:innen. Moderatorin Martina Kainz führte inspirierende Gespräche mit Doris Ploner, Geschäftsführerin der Käsemacher, und Nina Wanek, Gründerin von Grafikwald. Beide Frauen teilten ihre persönlichen Geschichten, mutige Entscheidungen und Visionen, die das Publikum begeisterten.

Ein weiteres Highlight war die fesselnde Keynote von Susanna Fink, die mit ihrer Rede "Starke Stimmen" eindrucksvoll zeigte, wie wichtig es ist, gehört zu werden und den eigenen Weg entschlossen zu gehen.

Der Abend endete in einer Atmosphäre der Wertschätzung und Gemeinschaft.

Vorstandsmitglied Antonia Kastner bedankte sich herzlich bei allen Anwesenden und Sponsoren, die diesen besonderen Abend möglich gemacht haben. Bei angeregten Gesprächen und neuen Kontakten klang der Abend gemütlich aus – ein starkes Zeichen für die Kraft des Miteinanders und den Aufbruch zu neuen Ufern.



© Waldviertler Frauenwirtschaft

FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr 2025

Im Jahr 2025 setzen wir unsere erfolgreiche Arbeit fort und bieten ein vielfältiges Programm im Rahmen des Projekts "FRAU SEiN – gesund gestärkt durchs Jahr" an.

Wir laden alle Interessierten ein, an den monatlichen Vernetzungstreffen teilzunehmen, die jeweils durch vertiefende Seminare zu den Bereichen körperliche, mentale und/oder wirtschaftliche Frauengesundheit ergänzt werden. Danke einer Förderung der EU und des Landes NÖ (LEADER) sowie Beträgen von Sponsor:innen können alle Weiterbildungen im Projekt FRAU SEiN kostenlos angeboten werden. Die Monatsthemen handeln über sexuelle Entwicklungen, Kindererziehung, körperliche & mentale Frauen Gesundheit, Kinderwunsch sowie die finanzielle Situation der Frau. Dieses Programm soll Frauen weiterhin stärken und begleiten, um beruflich und persönlich gesund durchs Jahr zu gehen. Die Monatsthemen mit den jeweiligen Seminarinhalte für das Jahr 2025 wurde bereits fixiert.

Kostenlose Seminare 2025

für körperliche, mentale und wirtschaftliche Frauengesundheit

<p>15 JAN 18.00 Uhr</p> <p>Sexuelle Entwicklung vom Kind zur Frau</p> <p>mit Sigrid Hahn</p>	<p>19 FEB 18.00 Uhr</p> <p>Weitblick in der Erziehung</p> <p>mit Dipl. Päd. Antonia Kastner</p>	<p>19 MÄRZ 18.00 Uhr</p> <p>Darm-gesundheit gut versorgt</p> <p>mit Dr. Eva-Maria Steinkellner</p>
<p>16 APR 18.00 Uhr</p> <p>Frauenkräuter mit allen Sinnen</p> <p>mit Gerda Holzmann, BSc</p>	<p>21 MAI 18.00 Uhr</p> <p>Unerfüllter Kinderwunsch</p> <p>mit Dr. Lucia Will</p>	<p>18 JUN 18.00 Uhr</p> <p>Lebensenergie mit Qi Gong</p> <p>mit Dr. Kornelia Bähre</p>
<p>16 JUL 18.00 Uhr</p> <p>Frauen und ihre Pension</p> <p>mit Mag.^a Birgit Schön u. Viktoria Reisinger, BA, MA</p>	<p>20 AUG 18.00 Uhr</p> <p>Gesunder Beckenboden</p> <p>mit Jasmin Wagner, BSc</p>	<p>17 SEP 18.00 Uhr</p> <p>Frauen & Finanzen richtig vorsorgen</p> <p>Referentin folgt</p>
<p>15 OKT 18.00 Uhr</p> <p>Mentale Stärkung von Mädchen</p> <p>mit Mag. Lisa Hahn</p>	<p>19 NOV 18.00 Uhr</p> <p>Endometriose Carnaeleon der Gynäkologie</p> <p>mit Dr. Barbara Puschacher</p>	<p>26 NOV 18.00 Uhr</p> <p>Sexualität in verschiedenen Lebensphasen</p> <p>mit Paula Fichtinger-Schulner</p>

fRAU SEiN
gesund gestärkt durchs Jahr!

Kostenlos, verbindliche Platzreservierung

🌟 Liebe FRAU iDA-Community!

Auf das vergangene Jahr blicken wir mit großer Freude auf eine Reihe von Erfolgen und Meilensteinen zurück, die unser Herzensprojekt geprägt haben. Die Mieter:innen, Besucher:innen und die erhaltene Auszeichnung haben uns in unserem Tun bestätigt – FRAU iDA wird als ein moderner Ort für produktives Arbeiten, Vernetzung, Kooperation und Weiterbildung gesehen. Sie waren entscheidend für unseren Erfolg.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für das Jahr 2025 und freuen uns, wenn wir Sie bei FRAU iDA begrüßen dürfen.

Liebe Grüße,
ihr FRAU iDA-Team



Unsere Kooperationspartnerinnen und -partner teilen unsere Visionen. Wir alle gemeinsam leisten einen wichtigen Beitrag für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie zur Stärkung der ländlichen Region. Wir bedanken uns sehr herzlich bei folgenden Firmen und Organisationen für die Unterstützung des Projekts "FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr":

