



# **Rebell\*innen Kalender 2025/26**

Der Rebell\*innen Kalender ist da, wo du bist: Er begleitet dich in deinem Alltag und enthält jede Menge Tipps und spannende Infos zu verschiedenen Themen. Jeden Monat stellen wir dir eine inspirierende Persönlichkeit vor, eine richtige Rebell\*in eben!

Die Gestaltung und die Inhalte des Rebell\*innen Kalender 2025/26 haben sich Clara, Jana, Lara, Lisa, Lisa-Marie, Luna, Monique, Naomi, Paula, Sarah und Stella für dich überlegt. Sie sind zwischen 13 und 22 Jahre alt und kommen aus verschiedenen Regionen Österreichs.

**Impressum:** Der Rebell\*innen Kalender ist ein Projekt des Vereins Amazone gemeinsam mit dem Mädchenbeirat der Hil-Foundation gemeinnützige GmbH, unterstützt von LEA – Let's empower Austria, Österreichischer Fonds zur Stärkung und Förderung von Frauen und Mädchen.



Gefördert von



**Medienhaberin:** Verein Amazone, Bahnhofstraße 31, 6900 Bregenz, [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at), [www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at), ZVR 70887169

**Konzept & Redaktion:** Clara, Jana, Lara, Lisa, Lisa-Marie, Luna, Monique, Naomi, Paula, Sarah, Stella und Verein Amazone

**Layout:** Karin Fitz und Nina Kaufmann, Verein Amazone

**Druck:** Gugler Medien GmbH, Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau

**Auflage:** 6.000 Stück, Verteilung österreichweit

**Vertrieb:** Verein Amazone

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber\*innen ausfindig zu machen. Sollten wir eine Quelle nicht genannt haben, bitten wir die Rechteinhaber\*in, sich zu melden. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Vereins Amazone. Gerichtsstand ist Vorarlberg.

# Dieser Rebell\*innen Kalender gehört:

Du hast meinen Kalender  
gefunden? Dann melde  
dich bitte bei mir!



Die Feminibees begleiten dich  
durch das Rebell\*innen Jahr  
2025/26. Sitzt eine auf einem  
Wochentag, dann weißt du, dass  
an diesem Tag ein gesetzlicher  
Feiertag ist!



*Du bist toll*

## September 2025

1 Mo
2 Di
3 Mi
4 Do
5 Fr
6 Sa
7 So
8 Mo
9 Di
10 Mi
11 Do
12 Fr
13 Sa
14 So
15 Mo
16 Di
17 Mi
18 Do
19 Fr
20 Sa
21 So
22 Mo
23 Di
24 Mi
25 Do
26 Fr
27 Sa
28 So
29 Mo
30 Di
31 Fr

## Oktober

1 Mi
2 Do
3 Fr
4 Sa
5 So
6 Mo
7 Di
8 Mi
9 Do
10 Fr
11 Sa
12 So
13 Mo
14 Di
15 Mi
16 Do
17 Fr
18 Sa
19 So
20 Mo
21 Di
22 Mi
23 Do
24 Fr
25 Sa
26 So
27 Mo
28 Di
29 Mi
30 Do
31 Fr

## November

1 Sa
2 So
3 Mo
4 Di
5 Mi
6 Do
7 Fr
8 Sa
9 So
10 Mo
11 Di
12 Mi
13 Do
14 Fr
15 Sa
16 So
17 Mo
18 Di
19 Mi
20 Do
21 Fr
22 Sa
23 So
24 Mo
25 Di
26 Mi
27 Do
28 Fr
29 Sa
30 So



**Dezember****Jänner 2026****Februar**

1 Mo

2 Di

3 Mi

4 Do

5 Fr

6 Sa

7 So

8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do

12 Fr

13 Sa

14 So

15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

19 Fr

20 Sa

21 So

22 Mo

23 Di

24 Mi

25 Do

26 Fr

27 Sa

28 So

29 Mo

30 Di

31 Mi

1 Do

2 Fr

3 Sa

4 So

5 Mo

6 Di

7 Mi

8 Do

9 Fr

10 Sa

11 So

12 Mo

13 Di

14 Mi

15 Do

16 Fr

17 Sa

18 So

19 Mo

20 Di

21 Mi

22 Do

23 Fr

24 Sa

25 So

26 Mo

27 Di

28 Mi

29 Do

30 Fr

31 Sa



1 So

2 Mo

3 Di

4 Mi

5 Do



6 Fr

7 Sa

8 So

9 Mo

10 Di

11 Mi

12 Do

13 Fr

14 Sa

15 So

16 Mo

17 Di

18 Mi

19 Do

20 Fr

21 Sa

22 So

23 Mo

24 Di

25 Mi

26 Do

27 Fr

28 Sa

**März**

1 So  
2 Mo  
3 Di  
4 Mi  
5 Do  
6 Fr  
7 Sa  
8 So  
9 Mo  
10 Di  
11 Mi  
12 Do  
13 Fr  
14 Sa  
15 So  
16 Mo  
17 Di  
18 Mi  
19 Do  
20 Fr  
21 Sa  
22 So  
23 Mo  
24 Di  
25 Mi  
26 Do  
27 Fr  
28 Sa  
29 So  
30 Mo  
31 Di

**April**

1 Mi  
2 Do  
3 Fr  
4 Sa  
5 So  
6 Mo  
7 Di  
8 Mi  
9 Do  
10 Fr  
11 Sa  
12 So  
13 Mo  
14 Di  
15 Mi  
16 Do  
17 Fr  
18 Sa  
19 So  
20 Mo  
21 Di  
22 Mi  
23 Do  
24 Fr  
25 Sa  
26 So  
27 Mo  
28 Di  
29 Mi  
30 Do

**Mai**

1 Fr  
2 Sa  
3 So  
4 Mo  
5 Di  
6 Mi  
7 Do  
8 Fr  
9 Sa  
10 So  
11 Mo  
12 Di  
13 Mi  
14 Do  
15 Fr  
16 Sa  
17 So  
18 Mo  
19 Di  
20 Mi  
21 Do  
22 Fr  
23 Sa  
24 So  
25 Mo  
26 Di  
27 Mi  
28 Do  
29 Fr  
30 Sa  
31 So



**Juni**

1 Mo

2 Di

3 Mi

4 Do

5 Fr

6 Sa

7 So

8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do

12 Fr

13 Sa

14 So

15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

19 Fr

20 Sa

21 So

22 Mo

23 Di

24 Mi

25 Do

26 Fr

27 Sa

28 So

29 Mo

30 Di

**Juli**

1 Mi

2 Do

3 Fr

4 Sa

5 So

6 Mo

7 Di

8 Mi

9 Do

10 Fr

11 Sa

12 So

13 Mo

14 Di

15 Mi

16 Do

17 Fr

18 Sa

19 So

20 Mo

21 Di

22 Mi

23 Do

24 Fr

25 Sa

26 So

27 Mo

28 Di

29 Mi

30 Do

31 Fr

**August**

1 Sa

2 So

3 Mo

4 Di

5 Mi

6 Do

7 Fr

8 Sa

9 So

10 Mo

11 Di

12 Mi

13 Do

14 Fr

15 Sa

16 So

17 Mo

18 Di

19 Mi

20 Do

21 Fr

22 Sa

23 So

24 Mo

25 Di

26 Mi

27 Do

28 Fr

29 Sa

30 So

31 Mo



# Wochenplaner.in

Mo

Di

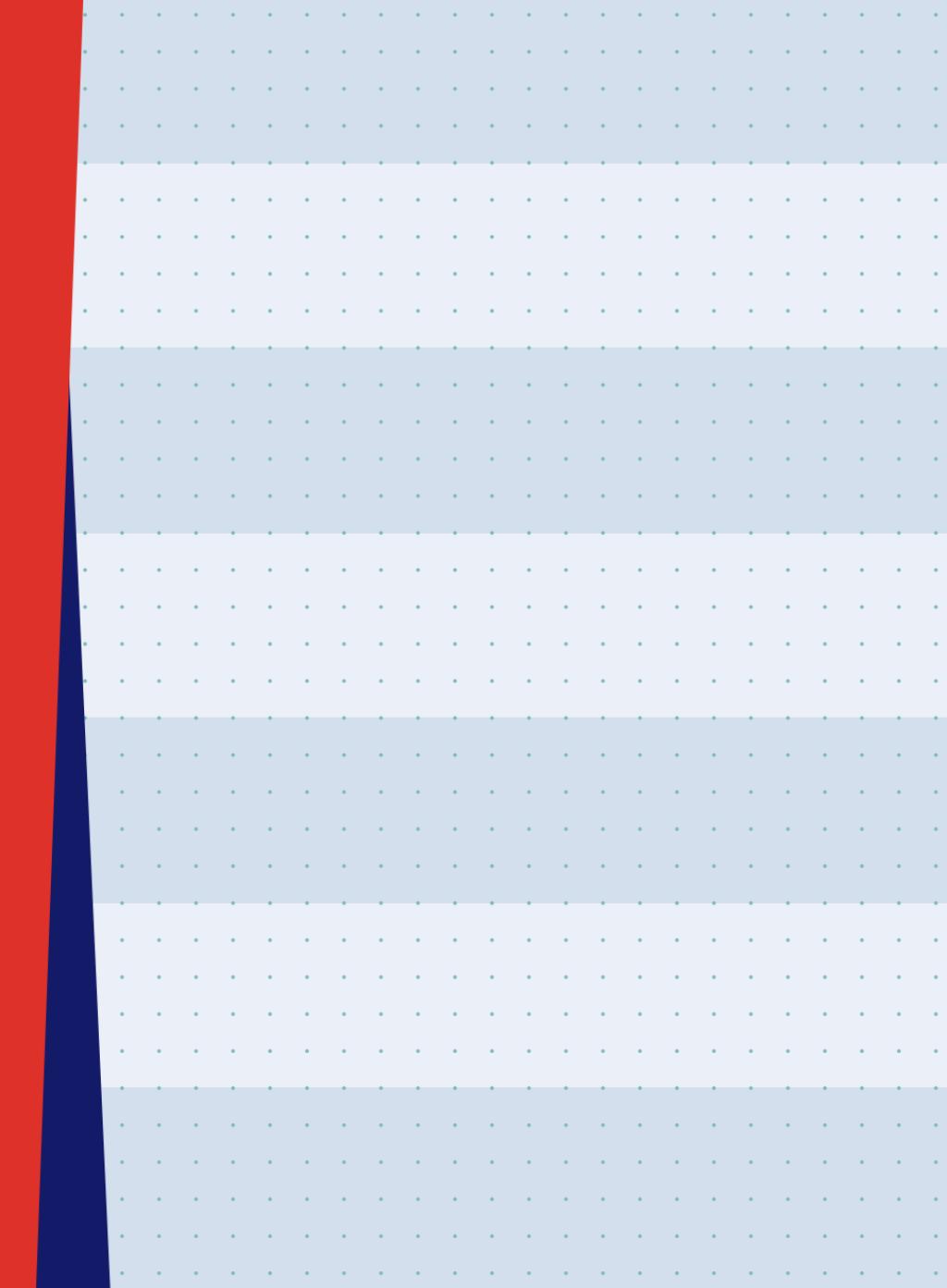
Mi

Do

Fr

Sa

10





„We can't  
eat money  
or drink  
oil.“

# Autumn Peltier

- \* Autumn Peltier (sie/ihr) ist Umweltaktivistin und oberste Wasserbeauftragte der Anishinabek Nation – eine Organisation, die sich für die Rechte der indigenen Bevölkerung Kanadas einsetzt.
- \* Bereits als Achtjährige beginnt sie, auf das Problem der Wasserverschmutzung, das indigene Communities besonders bedroht, aufmerksam zu machen.
- \* Mit 13 Jahren wird sie zum ersten Mal von den Vereinten Nationen eingeladen, eine Rede über die Bedeutung des Zugangs zu sauberem Wasser zu halten. Dafür setzt sie sich bis heute ein.

## **Demonstrationen...**

... sind ein wichtiges demokratisches Grundrecht.  
... dienen dazu, (politische) Meinungen zu äußern, soziale Ungerechtigkeiten aufzuzeigen, Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema zu lenken und Veränderungen zu fordern.

Warst du schon einmal auf einer Klima-Demo?



1 MO

2 DI

3 MI

Tag der sexuellen Gesundheit

4 DO

5 FR

6 SA

7 SO

8 MO

9 DI

10 MI

11 DO

12 FR

13 SA

14 SO

Tag der Demokratie

15 MO

16 DI

17 MI

18 DO

19 FR

20 SA

21 SO



## **Chemikalien in Tampons?!**

In Tampons, Binden und Slipeinlagen werden immer wieder schädliche Stoffe gefunden. In der EU gelten sie nicht als Medizinprodukte und unterliegen deshalb keinen so strengen Kontrollen. Material und Inhaltsstoffe müssen nicht mal auf der Verpackung angegeben werden.

## **Was ist die Alternative?**

Bioprodukte bestehen zu 100 Prozent aus zertifizierter Bio-Baumwolle. Diese enthält keine Pestizide, ist gentechnikfrei und kommt ohne Kunststoffe aus. Sie sind besser für Körper und Umwelt, jedoch um einiges teurer und für viele nicht leistbar. Wie ungerecht!

## **Hast du schon mal von Periodenarmut gehört?**

Periodenarmut bedeutet, dass Menschen sich Binden oder Tampons nicht leisten können. Das ist ein weltweites Problem.

**Ciht es bei dir an der Schule gratis Periodenprodukte?  
Nein? Das sollte sich ändern!**

# Hormone Zyklus

Deinen Zyklus zu tracken, kann dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen. Verwende zum Beispiel die Euki App (sammelt keine Daten).

Zur App:



**Menstruation:** Durch das Zusammenziehen der Muskeln der Gebärmutter kann ein Zuflussflüssigkeit ausgeschüttet werden, dass du dich energielos fühlst.

**Lutealphase:** Die Gebärmutter schleimhaut baut sich weiter auf. Wenn du unter PMS (Prämenstruelles Syndrom) leidest, können in dieser Phase Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlappheit oder unreine Haut auftreten. Hat keine Befruchtung der Eizelle stattgefunden, sinkt der Hormonspiegel im Blut und deine Periode setzt bald wieder ein.

**Follikelphase:** In den Eierstöcken bilden sich Eizellen und die Gebärmutter beginnt, eine Schleimhaut aufzubauen. Die Hormone Östrogen und Serotonin steigen und können sich positiv auf die Stimmung auswirken.

**Eisprung:** Die Eizelle wird aus dem Eierstock in einen der beiden Eileiter gespült und wandert weiter in die Gebärmutter. Manche spüren in dieser Phase Schmerzen.

Der Menstruationszyklus ist von Person zu Person unterschiedlich – meist zwischen 20 und 40 Tage.

# September

KW 39

22 MO

Bisexual Visibility Day

23 DI

24 MI

25 DO

Weltverhütungstag

26 FR

27 SA

28 SO

Safe Abortion Day

# Nora Tschirner

- \* Nora Tschirner (sie/ihr) ist eine deutsche Schauspielerin, Regisseurin und Musikerin.
- \* Sie engagiert sich gegen Bodyshaming und Schönheitsdruck.
- \* Sie spricht offen über ihre Depressionen und Therapie sowie darüber, wie wichtig mentale Gesundheit ist.



„Meine  
Depression  
war eine  
gesunde  
Reaktion auf  
ein krankes  
System.“

Am 11. Oktober ist Weltmädchen\*tag! Schau mal in einem Mädchen\*treff in deiner Nähe vorbei – hier finden oft coole Aktionen statt!



# September+Oktober

29 MO

30 DI

1 MI

2 DO

Langer Tag der Flucht

3 FR

Welttierschutztag

4 SA

Tag der Seifenblasen

5 SO

**6 MO****7 DI****8 MI****9 DO****10 FR****11 SA**

Weltmädchen\*tag &amp; Coming Out Day

**12 SO**

13 MO

14 DI

15 MI

16 DO

17 FR

18 SA

19 SO



DU BESTIMMST,  
WAS LÄUFT!

# AMAZONEZENTRUM

Jede Woche gibt's ein buntes, kostenloses Programm: Chillen, reden, tüfteln, Mocktails mixen – du bestimmst, was läuft! Die FREILUFTamazone ist auch draußen mit Infos und Angeboten unterwegs. Wir freuen uns auf deine Ideen und sowieso ist hier alles sehr unkompliziert. Alle Mädchen\*, jungen Frauen\*, inter\*, nicht-binären, trans\* und agender Jugendlichen ab zehn Jahren sind herzlich willkommen!

**REDEN?  
WIR SIND DA!**

Mädchen\*, inter\*,  
nicht-binäre, trans\*  
und agender Jugend-  
liche von zehn bis 25  
Jahren

**WER?**

Komm einfach im amazoneZENTRUM vorbei! Du kannst uns auch unter +43 5574 45801 erreichen oder ein E-Mail an [beratung@amazone.or.at](mailto:beratung@amazone.or.at) schreiben – ganz anonym und immer kostenlos.

Verein Amazone  
Bahnhofstraße 31, Bregenz  
+43 5574 45801  
[office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at)  
[www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at)

**WANN?**

Mittwoch bis Samstag. Check die Termine auf [www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at) und folge uns: [verein\\_amazone](https://www.instagram.com/verein_amazone/)





Ordne den Forscher\_innen der TU Wien ihre Erfindungen zu!



1



Nermina Mumic  
Legityary

(A) Die Erfindung ist ein Trainingsgerät, das Menschen nach einem Schlaganfall unterstützt. Der Roboterarm hilft dabei, alltägliche Dinge wie Zähneputzen selbst zu erledigen.



2



Julia Reisinger  
factorymaker

(B) Die Erfindung findet die passende Krebstherapie, indem aus Patient\_innen-Zellen Mini-Tumore gezüchtet werden, um Medikamente ohne Tierversuche zu testen.



3



Margit Gföhler  
ReTrainer

(C) Die Erfindung ist eine digitale Detektivin, die prüft, ob Musiker\_innen für ihre Songs auf Spotify & Co. fair bezahlt werden.



4



Sonia Prado-López  
ELEVATE

(D) Die Erfindung ist eine Software, welche beim Bau von Fabriken hilft, Materialien und Platz zu sparen, so dass sie schneller gebaut werden und besser für die Umwelt sind.



# Oktober

KW 43

20 MO

21 DI

22 MI

23 DO

24 FR

25 SA

26 SO



Intersex Awareness Day

Zeitumstellung! Eine Stunde  
länger schlafen – juhuu!

# Ne'Kiya Jackson

„It's an unparalleled feeling [...] being able to do something that people don't think that young people can do.“



# Calcea Johnson

- \* Ne'Kiya Jackson (sie/ihr) und Calcea Johnson (sie/ihr) gelingt, was lange als unmöglich gilt: Im Rahmen eines Schulwettbewerbs finden sie eine neue Beweismethode für den Satz von Pythagoras – und zwar mithilfe von Trigonometrie.
- \* Ihre Arbeit publizieren sie in einer mathematischen Fachzeitschrift.
- \* Beide streben inzwischen eine wissenschaftliche Karriere an, allerdings nicht in der Mathematik. Ne'Kiya studiert Umwelttechnik, Calcea Pharmazie.

Dein Soundtrack fürs  
Rebell\*innen Jahr mit  
Lieblingssongs des  
Rebell\*innen Teams!



27 MO

28 DI

29 MI

30 DO

31 FR

Tag des Einhorns



150

3 MO

4 DI

5 MI

6 DO

7 FR

8 SA

9 SO

KW 46

# November

10 MO

11 DI

12 MI

Transgender Awareness Week (bis 19.11.)

13 DO

14 FR

15 SA

16 SO

**17 MO****18 DI****19 MI****20 DO**

Tag der Kinderrechte

**21 FR****22 SA****23 SO**

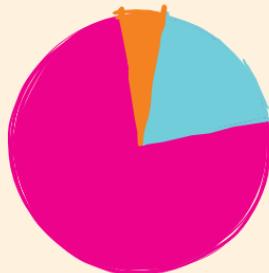
## Nicht witzig!

Sexismus in Ausbildung und Beruf ist für viele Frauen\* Teil ihres Alltags. Beispiele sind ungleiche Bewertung, geringere Bezahlung bei gleicher Arbeit und Qualifikation, fehlende Aufstiegsmöglichkeiten etc.



www.amazone.or.at

## Was „gleich“ für Frauen\* im Arbeitsalltag bedeutet



- orange: gleiche Chancen
- hellblau: gleicher Lohn
- pink: „Können Sie gleich mal Kaffee holen?“

## Sexismus

Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts. Mädchen\*, Frauen\*, inter\*, nicht-binäre, trans\* und agender Personen sind von Sexismus betroffen.

# November

KW 48

**24 MO**

**25 DI**

Heute beginnen die 16 Tage gegen Gewalt an Frauen\* und Mädchen\*

**26 MI**

**27 DO**

**28 FR**

**29 SA**

**30 SO**



# Samar Badawi

- \* Samar Badawi (sie/ihr) ist eine Frauen\*rechtsaktivistin aus Saudi-Arabien, wo Frauen\* nur wenige Rechte haben.
- \* 2018 erkämpft sie gemeinsam mit anderen Aktivist\*innen die Aufhebung des Fahrverbots für Frauen\*. Seitdem dürfen Frauen\* auch in Saudi-Arabien Auto fahren!
- \* Trotz mehrfacher Verhaftung kämpft sie weiterhin für die Verteidigung der Menschenrechte.

**„Our only way forward  
is to resist... to never  
lose hope that the future  
will be brighter.“**

Wenn's dir mal  
nicht so gut geht,  
schau auf dich!  
Hast du schon mal  
versucht, deine  
Gedanken und  
Gefühle aufzu-  
schreiben?  
Probier's aus – wir  
zeigen dir wie:



Welt-AIDS-Tag

1 MO

Tag der Menschen mit Behinderungen

3 MI

4 DO

5 FR

6 SA

7 SO

**8 MO****9 DI****10 MI**

Tag der Menschenrechte

**11 DO****12 FR****13 SA****14 SO**

15 MO

16 DI

17 MI

Tag der Migrant\*innen

18 DO

19 FR

20 SA

21 SO

Ab jetzt werden die Tage wieder länger!

**22 MO**

**23 DI**

**24 MI**



**25 DO**

**26 FR**



**27 SA**

**28 SO**

- \* Not My Problem – Ciara Smyth
- \* Sanctuary. Flucht in die Freiheit – Paola Mendoza, Abby Sher
- \* Home Body – Theo Parish
- \* Der Ursprung der Welt – Liv Strömquist
- \* Entdecke über 200 starke Frauen und wie sie die Welt verändert haben – Renzo Barsotti
- \* Wilde Mädchen – Kate T. Parker



# READ TIPPS



TIPPS

# LISTEN

- \* JugendWelten
- \* Papas ganzer Stolz
- \* Neurodiverding
- \* Internet Girl – der Popkultur Podcast mit Valentina Vapaux
- \* Mädelsabende

WATCH

# TIPPS



- \* Self Made
- \* Kleo
- \* Derry Girls
- \* Verschwenden wir Periodenblut?
- \* Alles steht Kopf

# Bananenbrot

## Was du brauchst

- \* 4-5 sehr reife Bananen (die Schale darf schon braun sein)
- \* 80 ml Pflanzenöl (z. B. Kokosöl)
- \* 1 Prise Zimt
- \* 1 Prise Salz
- \* 80 g Zucker
- \* ½ Päckchen Backpulver
- \* 250 g Mehl

## Was du machst

3 bis 4 Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken und mit dem Pflanzenöl, Zucker, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Mehl und Backpulver unterrühren. Es entsteht ein klebriger Teig. Eine Kastenform mit etwas Pflanzenöl einfetten und den Teig hineingeben. Die noch übrige Banane der Länge nach halbieren und darauflegen.

Bei 180 Grad Umluft circa 40 Minuten backen – fertig!



*schnell. einfach. vegan.*

Du kannst  
dein Bananenbrot  
auch noch mit Schokodrops  
oder gehackten Nüssen pimpen.  
Einfach vor dem Backen in den  
Teig mischen.

A portrait of Silvi Carlsson, a woman with long dark hair, blue eyes, and a warm smile. She is wearing a black top and a silver necklace. The background is a solid blue. The portrait is enclosed in a large, stylized orange and blue geometric shape that resembles a three-dimensional pyramid or a house. The text "Foto: privat" is written vertically along the left edge of this shape.

# silvi carlsson

- \* Silvi Carlsson (sie/ihr) ist Content Creatorin und Autorin. Aktuell studiert sie außerdem Psychologie.
- \* Ihren Weg in die Öffentlichkeit findet Silvi 2012 mit der Gründung ihres YouTube Kanals.
- \* Neben Comedy und Unterhaltung bespricht sie in Sozialen Medien heute vor allem Themen wie Queerness, ADHS, Selbstfürsorge und Feminismus. Sie setzt sich für eine vielfältige Gesellschaft ein.

**„Wir geben uns nicht mehr mit dem Bare-Minimum zufrieden.“**



**Happy  
New  
Year!**

KW 1

# Dezember+Jänner 2026

24 MO

25 DI

26 MI

1 DO  


2 FR

3 SA

4 SO

5 MO

6 DI



7 MI

8 DO

9 FR

10 SA

11 SO

# Gestalte mit uns den Rebell\*innen Kalender 2026/27!

Du bist gerne kreativ und hast Ideen? Du möchtest mitentscheiden, wie der nächste Kalender aussieht? Du willst gemeinsam mit uns die Themen festlegen? Du hast Wünsche oder Verbesserungsvorschläge für den Kalender?



- \* Mach mit bei den drei Online-Workshops im März mit Nina vom Verein Amazone
- \* Für alle Mädchen\*, jungen Frauen\*, inter\*, nicht-binären, trans\* und agender Jugendlichen ab 12 Jahren aus ganz Österreich
- \* Scan den QR-Code und melde dich bis 31. Jänner für die Workshops an!



**12 MO**

**13 DI**

**14 MI**

**15 DO**

**16 FR**

**17 SA**

**18 SO**

# Selbst ist die Frau!



**Verdiene dein eigenes Geld,  
hab dein eigenes Konto. Leg  
Geld für den Notfall zur Seite.  
Unterstütze Initiativen, die die  
finanzielle Unabhängigkeit von  
Frauen\* fördern. Tausch dich  
mit Freundinnen\* aus und lernt  
voneinander. Hol dir Infos zu  
Verträgen, damit du sie lesen  
und verstehen kannst. Teilt  
Care-Arbeit in der Beziehung  
gerecht auf.**



■ Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus Mitteln  
des Sozialministeriums



[www.amazone.or.at/moneymatters](http://www.amazone.or.at/moneymatters)

# Jänner

KW 4

19 MO

20 DI

21 MI

Jogginghosentag

22 DO

23 FR

24 SA

25 SO

# simone Biles



„At the end  
of the day,  
if I can say  
I had fun,  
it was a  
good day.“

- \* Simone Biles (sie/ihr) ist die erfolgreichste Turnerin aller Zeiten: Mit 16 Jahren hat sie ihren ersten Weltmeisterinnentitel und gewinnt mehrfach bei den Olympischen Spielen.
- \* 2018 macht sie im Zuge der #MeToo-Bewegung öffentlich, vom früheren Arzt des US-Turnteams missbraucht worden zu sein und kritisiert das Fehlverhalten des Turnverbands.
- \* Simone, die selbst in Pflegefamilien gelebt hat, engagiert sich dafür, Kindern aus Pflegefamilien den Zugang zu Bildung zu erleichtern und möchte vor allem Mädchen\* ermutigen, ihre Ziele zu verfolgen und ihr Leben selbstbewusst zu gestalten.

**Februar ist**  
**Black History Month!**



# Jänner+Februar

26 MO

Holocaust Gedenktag

27 DI

28 MI

29 DO

30 FR

31 SA

1 SO

**2 MO**

**3 DI**

**4 MI**

**5 DO**

**6 FR**

Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung

**7 SA**

**8 SO**

4 MO

Safer Internet Day

10 DI

Tag der Frauen\* und Mädchen\* in der Wissenschaft

11 MI

12 DO

V-Day! Gegen Gewalt an Frauen\* & Mädchen\*

14 SA

15 SO



Österreichische  
Hochschüler\_innenschaft

# Die Hochschulen den Studierenden!

Deine ÖH kämpft für  
deine Rechte im Studium.

[www.oeh.ac.at](http://www.oeh.ac.at)  
[oeh@oeh.ac.at](mailto:oeh@oeh.ac.at)  
[@bundesoeh](https://twitter.com/bundesoeh)



## Bye-bye Genderparolen!

Hausarbeit ist Frauenarbeit?  
Frauen und Männer sind bereits  
gleichgestellt?  
Zeit für einen Reality Check!

Der LEA-Jugendbeirat nimmt  
stereotype Aussagen unter die Lupe  
und unterstützt euch mit Plakaten  
und Unterrichtsmaterialien.

Für echte Gleichstellung  
in Schule und Alltag!



Zu den Videos & Materialien



Frauen in die Technik!

- FIT - Infotag
- Technikerinnen\* Talk
- T<sup>3</sup>UG - Sommerjobprogramm
- CoMaed - Computerkurse im Sommer



# Februar

Semesterferien in OÖ, STMK | KW 8

**16 MO**

**17 DI**

**18 MI**

**19 DO**

**20 FR**

Tag der sozialen Gerechtigkeit

**21 SA**

**22 SO**

# Li Maizi



**„I went to jail  
for handing out  
feminist stickers  
in China.“**

- \* Li Maizi (sie/ihr) ist eine queer-feministische Aktivistin und Mitglied der Feminist Five – eine Gruppe chinesischer Feministinnen\*, die für die Rechte von Frauen\* kämpfen.
- \* 2015 werden die Feminist Five für 37 Tage verhaftet, weil sie am Weltfrauen\*tag Sticker gegen sexuelle Belästigung im öffentlichen Raum verteilen wollen. Als sie in Haft sitzen, starten Unterstützer\*innen aus der ganzen Welt eine internationale Kampagne.
- \* Li Maizi macht auf Themen aufmerksam, die Frauen\* weltweit betreffen: geschlechtsspezifische Gewalt, Zwangsheirat, reproduktive Rechte, körperliche Selbstbestimmung etc.

# März ist Women's History Month!

Geschichte wurde von Männern über Männer geschrieben. Frauen\* sind kaum sichtbar und spielen häufig nur eine Nebenrolle – dabei haben sie wesentlich zu Wandel und Errungenschaften beigetragen!



# Februar+März

25 MO

24 DI

25 MI

26 DO

27 FR

28 SA

1 SO

**2 MO****3 DI**

Tag des Artenschutzes

**4 MI****5 DO****6 FR****7 SA****8 SO**

Feministischer Kampftag

KW 11

**März**

**9 MO**

**10 DI**

**11 MI**

**12 DO**

**13 FR**

**14 SA**

Aktionstag gegen Islamfeindlichkeit

**15 SO**



Lassen sich Gesundheit und Schönheit überhaupt messen?

# Schluss mit wiegen, messen und normieren!



Ist das nicht viel mehr als eine Zahl auf der Waage oder am Maßband?



KW 12

**März**

**16 MO**

**17 DI**

**18 MI**

**19 DO**

Weltglückstag und Frühlingsanfang

**20 FR**

Tag gegen Rassismus

**21 SA**

**22 SO**

**23 MO****24 DI****25 MI****26 DO****27 FR****28 SA**

Earth Hour – Licht aus fürs Klima!

**29 SO**



**Cender  
diversity is  
an integral  
part of our  
existence.  
It always has  
been, and it  
always will  
be.**

# **Alok Vaid-Menon**

- \* Alok Vaid-Menon (they/them) veröffentlicht Bücher, macht Poesie, Comedy und Performance-Kunst.
- \* Alok identifiziert sich selbst als gender non-conforming, also als Person, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde und die aus gesellschaftlichen Vorstellungen von Geschlecht ausrichtet.
- \* Alok's Kunst behandelt Themen wie Geschlecht, Normen, Zugehörigkeit, aber auch Gewalt gegen trans\* und gender-nicht-konforme Personen und setzt ein starkes Zeichen für geschlechtliche Vielfalt und Selbstbestimmungsrechte.

**Was ist dir  
in deinem  
zukünftigen  
Beruf wichtig**



viel Freizeit  
Kontakt mit Menschen  
viel verdienen  
selbstständig arbeiten  
nettes Team  
flexible Arbeitszeiten  
Kreativität

30 MO

Transgender Day of Visibility

31 DI

1 MI

2 DO

3 FR

Tag der Kissenschlacht

4 SA

5 SO



Tag der Asexualität

**7 DI**

Tag der Roma

**8 MI****9 DO****10 FR****11 SA****12 SO**

Mobbing kann sein: Ausgrenzung, Beschimpfungen, Angriffe, Drohungen – egal ob online oder offline.

Mobbing findet immer über einen längeren Zeitraum statt und ist kein einmaliger Streit oder eine Beschimpfung.

Mobbing ist in vielen Fällen strafbar. Lass dich beraten! Anlaufstellen findest du ganz hinten im Kalender.

✓ Du bist nicht schuld und musst dich nicht dafür schämen. Mobbing ist Gewalt und niemand muss das aushalten. Hol dir Unterstützung!

✓ Sprich mit einer Person, der du vertraust. Verbündete tun gut! Gemeinsam könnt ihr überlegen, was ihr unternehmen könnt.

✓ Das kann dir helfen: Führ ein Mobbing-Tagebuch und schreib genau auf, was dir passiert, um geeignete Gegenmaßnahmen für diese Situationen zu entwickeln.



Egal, wo und in welchem Zusammenhang dir auffällt, dass Mobbing passiert: Schau nicht weg, wenn andere ungerecht behandelt werden!

Der erste Schritt ist oft schwer – dennoch ist er notwendig, um den Kreislauf von Mobbing zu durchbrechen. Denn Mobbing funktioniert nur, wenn viele schweigen.

 Sprich es an und verurteile das Verhalten der Täter\*innen.

 Such dir Verbündete, die sich ebenfalls einmischen.

 Unternimm nichts, das dich selbst in Gefahr bringen könnte.

 Hol dir Unterstützung: Dein Ausbildungs- oder Arbeitsplatz ist verpflichtet, aktiv zu werden und etwas zu unternehmen. Fordere das ein!



KW 16

April

13 MO

14 DI

15 MI

16 DO

17 FR

18 SA

19 SO

# MÄDCHENBEIRAT



„Der Mädchenbeirat hat mich in den letzten Jahren positiv geprägt und mich aufgeklärt wie vielfältig Frau sein kann. Das Mädchenbeirat-Wochenende gibt jungen Frauen die Chance ihre Stimmen zu nutzen und sich mit ihren unterschiedlichen Meinungen durchzusetzen.“ -Kathi



## DU WILLST WIRKLICH WAS BEWEGEN? MACH MIT BEIM MÄDCHENBEIRAT!

Freitag, 16. bis Sonntag, 18. Oktober 2026 im  
Bildungshaus Schloss Puchberg bei Wels (OÖ).  
bewirb dich bis zum 30. Juli unter:  
[www.maedchenbeirat.at/mitmachen](http://www.maedchenbeirat.at/mitmachen)



Gemeinsam mit anderen jungen Frauen entscheidest du, welche Projektideen im nächsten Jahr unterstützt werden. Die ausgewählten Projekte tragen dazu bei, dass junge Frauen in der Gesellschaft mitreden und frei von Gewalt leben können. Außerdem erwartet dich ein interessantes Programm mit viel Freizeitspaß.



### WER KANN MITMACHEN?

Interessierte aus ganz Österreich sind willkommen, die sich als Mädchen verstehen und zwischen 14 und 25 Jahre alt sind. Für dich fallen keine Kosten an! Der Veranstaltungsort ist barrierefrei und wir organisieren bei Bedarf gerne Assistenz.



Mehr auf [maedchenbeirat.at](http://maedchenbeirat.at)  
und auf Instagram @maedchenbeirat



In Bregenz sollen alle Menschen gleichberechtigt leben, teilhaben, mitbestimmen und sich jenseits traditioneller Rollenvorstellungen frei entfalten können. Aus

diesem Grund setzt sich die Landeshauptstadt Bregenz für die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern in allen gesellschaftlichen Bereichen ein. Sie setzt Projekte und Veranstaltungen für Chancengleichheit und Selbstbestimmung um.



**PRIDE  
PROUD  
CITY**

## **Kontakt & Information:**

Landeshauptstadt Bregenz  
Fachbereich Frauen & Gleichstellung  
Belruptstraße 1, 6900 Bregenz  
T +43 5574 / 410 1612  
[frauen@bregenz.at](mailto:frauen@bregenz.at)  
[www.bregenz.gv.at/frauen](http://www.bregenz.gv.at/frauen)

# **FRAUEN CHANCEN GLEICH**

## **Kontakt & Information:**

Landeshauptstadt Bregenz  
Fachbereich LGBTIQ+  
Belruptstraße 1, 6900 Bregenz  
T +43 5574 / 410 1614  
[lgbtiq@bregenz.at](mailto:lgbtiq@bregenz.at)  
[www.bregenz.gv.at/lgbtiq](http://www.bregenz.gv.at/lgbtiq)



Bregenz l(i)ebt Vielfalt!  
Die Landeshauptstadt Bregenz ist für alle queere Menschen ein schöner, lebenswerter Ort. Bregenz setzt sich für die tatsächliche Gleichstellung queerer Menschen ein, unabhängig von ihrer geschlechtlichen oder sexuellen Identität und Lebensgestaltung.  
Kumm und l(i)eb in Bregenz.

# **BREGENZ**

20 MO

21 DI

22 MI

Tag der Erde

23 DO

Girls' Day

24 FR

25 SA

26 SO

Lesbian Visibility Day



# Patti Smith

„When you  
hit a wall,  
just kick it in.“

- \* Patti Smith (sie/ihr) ist Lyrikerin, Poetin, Autorin, Fotografin, Malerin und Musikerin. Sie gilt heute als „Godmother of Punk“.
- \* Patti wird in den 1970er Jahren mit ihrer Musik weltbekannt. Mit ihren Performances bricht sie Geschlechterklischees und bringt ihre Ablehnung von Geschlechterrollen zum Ausdruck.
- \* Sie ist eine der ersten weiblichen Künstlerinnen\*, die in der männlich dominierten Punkrock-Szene erfolgreich war und wurde zum Vorbild für viele andere Frauen\*.

Schon mal ein interaktives Comic gelesen? In diesem geht's um die 14-jährige Janette, die an einer Essstörung erkrankt.

Klick dich durch ihre Geschichte!



Du denkst viel übers Essen nach? Sprich drüber!  
Hotline für Essstörungen:  
0800 20 11 20 oder  
[hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)

KW 18

# April+Mai

27 MO

28 DI

29 MI

30 DO

1 FR

2 SA

3 SO



4 MO

5 DI

6 MI

7 DO

8 FR

9 SA

10 SO

KW 20

Mai

11 MO

12 DI

13 MI



14 DO

15 FR

16 SA

IDAHOBIT

17 SO

# Welche Pronomen verwendest du?



Wenn du unsicher bist, wie du eine Person ansprechen oder über sie sprechen sollst, kannst du nach ihren Pronomen fragen.

Menschen können ihre Pronomen ändern. Das heißt nicht, dass wir einfach ein Pronomen auswählen. Pronomen sind immer auch Teil der persönlichen Identität.

Manche nicht-binäre Personen verwenden keine Pronomen. Dann können wir einfach den Namen der Person benutzen. Andere nicht-binäre Personen verwenden die Pronomen sie oder er. Sie sind deswegen nicht weniger nicht-binär.

Neopronomen sind Wortneuschöpfungen, die zum Beispiel nicht-binäre Personen verwenden können: hen/hin, xier/xiem etc.



KW 21

**Mai**

**18 MO**

**19 DI**

**20 MI**

**21 DO**

**22 FR**

**23 SA**

**24 SO**

**25 MO** 

**26 DI**

Tag der Lebensmittelrettung

**27 MI**

**28 DO**

Aktionstag für Frauen\*gesundheit

**29 FR**

**30 SA**

**31 SO**

A black and white photograph of Sylvia Rivera, a trans woman of color, smiling. She is wearing a textured, button-down jacket over a dark top. The image is partially obscured by a large, light blue arrow-shaped graphic pointing from the top left towards the text.

# **sylvia Rivera**

**„We have to  
be visible.  
We should  
not be  
ashamed  
of who  
we are.“**

- \* Sylvia Rivera (sie/ihr) ist eine wichtige Aktivistin für die Rechte von trans\* Personen. Sie prägte die US-Lesben- und Schwulenbewegung der 1970er-Jahre entscheidend mit.
- \* Sie setzt sich ihr Leben lang für die Rechte von trans\* Personen of Color ein und engagiert sich für die Unterstützung obdachloser Drag Queens.
- \* Sylvia ist auch an den Stone-wall-Riots 1969 beteiligt, die als Beginn des aktiven Widerstands gegen die Diskriminierung und Verfolgung von LGBTQIA+ Personen gelten.

Juni ist  
Pride Month!



KW 23

**Juni**

**1 MO**

**2 DI**

**3 MI**

**4 DO**  


Weltumwelttag

**5 FR**

**6 SA**

**7 SO**

**8 MO**

Tag der Meere

**9 DI****10 MI****11 DO****12 FR****13 SA****14 SO**

# Geschlechtsidentität

Geschlecht, dem ich mich innerlich zugehörig fühle. Zum Beispiel cis, trans\*, inter\*, nicht-binär...



## Romantische ❤ Orientierung

In wen ich mich verliebe. Zum Beispiel heteroromantisch, lesbisch, schwul, aromantisch, panromantisch...

## Sexuelle ⭐ Orientierung

Zu wem ich mich sexuell hingezogen fühle. Zum Beispiel heterosexuell, lesbisch, schwul, pansexuell, asexuell...

## Geschlechtsausdruck

Wie ich mich kleide, spreche und bewege und so mein Geschlecht zum Ausdruck bringe. Zum Beispiel feminin, maskulin, androgyn...



## Körpergeschlecht

Entspricht meist dem Geschlecht, das ich bei der Geburt auf Basis meiner Genitalien zugewiesen bekomme. Zum Körpergeschlecht gehören auch innere Geschlechtsorgane, Keimdrüsen, Chromosomen und Hormone.



Körpergeschlecht, Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck müssen nicht übereinstimmen. Können aber! Genauso ist das bei sexueller und romantischer Orientierung.

# Ally

auf Deutsch:  
**Verbündete\*<sup>r</sup>**

Ein Ally ist eine cis und/oder hetero Person, die sich als Verbündete\*<sup>r</sup> oder Unterstützer\*in aller LGBTQIA+ Personen versteht.

- \* Sei dir als Ally deiner Privilegien bewusst!
- \* Erkenne Diskriminierung und reagiere darauf!
- \* Hör auf Betroffene und lass ihnen Raum!
- \* Bilde dich weiter und informier dich!
- \* Achte auf geschlechtersensible Sprache!
- \* Unterstütz LGBTQIA+ Organisationen!

KW 25

**Juni**

**15 MO**

**16 DI**

**17 MI**

**18 DO**

**19 FR**

Weltflüchtlingsstag

**20 SA**

**21 SO**

Längster Tag im Jahr!

**22 MO****23 DI****24 MI****25 DO****26 FR****27 SA****28 SO**

Sorry, eine Stunde  
weniger Schlaf!

# Matilda Jelitto



- \* Matilda Jelitto (sie/ihr) analysiert Raptexte auf TikTok und macht wertvolle Aufklärungsarbeit zu Themen wie Feminismus, Politik und Behinderung.
- \* Matilda hat eine angeborene Handfehlbildung – auch deshalb ist die Repräsentation von Menschen mit Behinderungen eines ihrer Herzensthemen.
- \* Vor kurzem steht sie als Regisseurin ihres Kurzfilms „Ein Händchen für Repräsentation“ auch hinter der Kamera. Bekannte Filmszenen werden darin inklusiv besetzt – nämlich mit Personen mit Handfehlbildungen in den Hauptrollen!

**„Man checkt gar nicht,  
wie anstrengend es ist,  
die eigene Behinderung  
zu verstecken.“**



**Juli ist**  
**Disability**  
**Pride Month!**

KW 27

**Juni+Juli**

**29 MO**

**30 DI**

**1 MI**

**2 DO**

**3 FR**

**4 SA**

**5 SO**

**6 MO**

**7 DI**

Tag der Schokolade

**8 MI**

**9 DO**

**10 FR**

**11 SA**

**12 SO**

**13 MO**

Non-Binary People's Day

**14 DI**

**15 MI**

Drag Day

**16 DO**

**17 FR**

**18 SA**

**19 SO**

# ACT4RESPECT

Gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

0670 600 70 80



Unangenehme Blicke,  
blöde Witze,  
Berührungen oder  
Nachrichten mit  
sexuellen  
Anspielungen?

>>>> STOP! <<<<  
Das verletzt deine  
Grenzen!

Wenn du sexuelle  
Belästigung  
beobachtet oder selbst  
erlebt hast und  
unsicher bist, was jetzt  
zu tun ist, ruf uns an!

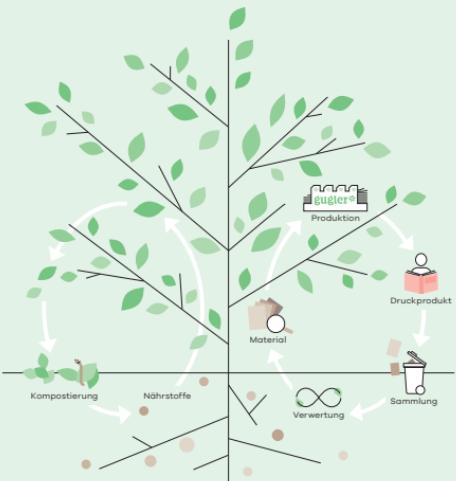
0670 600 70 80  
Mo 11:00 – 14:00 Uhr  
Do 16:00 – 19:00 Uhr

Wir sind für dich da - anonym und gratis  
aus ganz Österreich!

Eine Initiative von sprungbrett  
und der AK Wien.

SPRUNGBRETT  
für Mädchen und  
junge Frauen

AK  
WIEN



Film ab! Cradle to Cradle Certified®  
Druckprodukte in zwei Minuten erklärt:  
[www.gugler.at/cradletocradle](http://www.gugler.at/cradletocradle)



## So würde die Natur drucken!

Cradle to Cradle Certified®. Drei Dinge machen den Unterschied: **Gesund**. Alle Inhaltsstoffe werden geprüft. Nur, was zu 100 % gesund ist, darf verwendet werden. **Rückstandsfrei**. Das Druckprodukt ist zu 100 % wiederverwertbar. **Klimafreundlich**. CO<sub>2</sub>e-Emissionen der Druckproduktion und der eingesetzten Komponenten werden neutralisiert.

Druckerei für nachhaltig Schönes  
[drucksinn.at](http://drucksinn.at)

**gugler**  
Druck Sinn

„Wir haben das Talent,  
das Technikland Vorarlberg  
die Perspektive.“

**TECHNIKLAND**  
Vorarlberg

Angelina Nikolic  
Zerspanungstechnikerin  
Grass

Pia Hagelitner  
Fertigungsmesstechnikerin  
Blum

**VEM**  
VOKALBERGSE  
ELEKTRO- UND METALLINDUSTRIE

**DIE INDUSTRIE**  
**WKOM**  
WIRTSCHAFTSKAMMER  
VORARLBERG



HI TECH GIRL  
TECHNIKLAND VORARLBERG

[technikland.at](http://technikland.at)

**20 MO**

**21 DI**

**22 MI**

**23 DO**

**24 FR**

**25 SA**

**26 SO**

A portrait of a young woman with dark hair, wearing a white button-down shirt, smiling at the camera. The background is a blurred outdoor scene with greenery. The portrait is framed by a large, stylized red and blue arrow shape pointing towards the right.

„Wenn man anfängt, sich selbst zu engagieren, motiviert man auch andere.“

# Louisa Schneider

- \* Louisa Schneider (sie/ihr) ist Klimajournalistin, Moderatorin und Storytellerin.
- \* Sie hat Medienwirtschaft studiert und klärt in Sozialen Medien, auf der Bühne und in Gesprächen über die Klimakrise auf. Im Blick hat sie dabei immer die tieferliegenden Ursachen der Klimakrise: Kapitalismus, Kolonialismus, das Patriarchat und andere unterdrückende Systeme.
- \* In Kooperation mit Greenpeace reiste sie zu fünf Klimakipp-punkten unseres Planeten und berichtet darüber.

**Was hat dein Smartphone  
mit dem Klimawandel zu tun?**



KW 31

# Juli+August

27 MO

Tag des Naturschutzes

28 DI

29 MI

Tag der Freundschaft

30 DO

31 FR

1 SA

2 SO

3 MO

4 DI

5 MI

6 DO

7 FR

8 SA

9 SO

KW 33

**August**

**10 MO**

**11 DI**

Tag der Jugend

**12 MI**

**13 DO**

**14 FR**

**15 SA**



**16 SO**

**17 MO****18 DI****19 MI****20 DO****21 FR****22 SA****23 SO**

25 DI

26 MI

27 DO

28 FR

29 SA

30 SO

# August+September

KW 36

1 MO

1 DI

2 MI

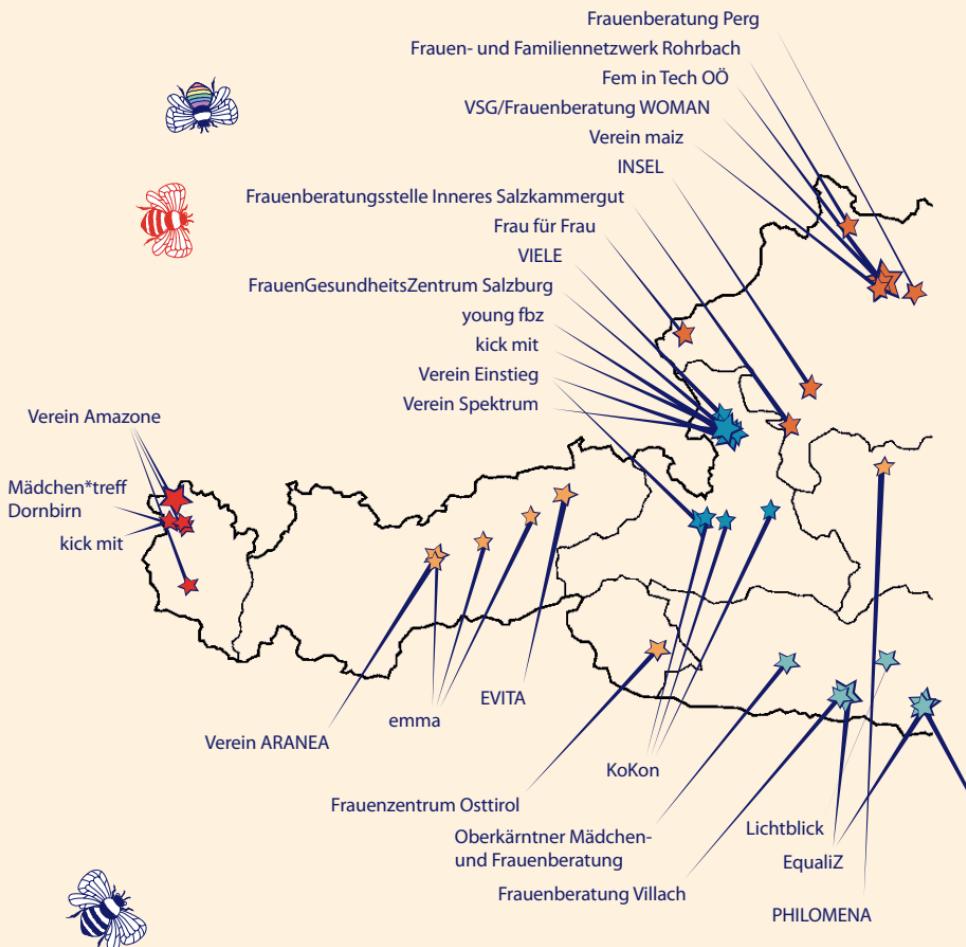
3 DO

4 FR

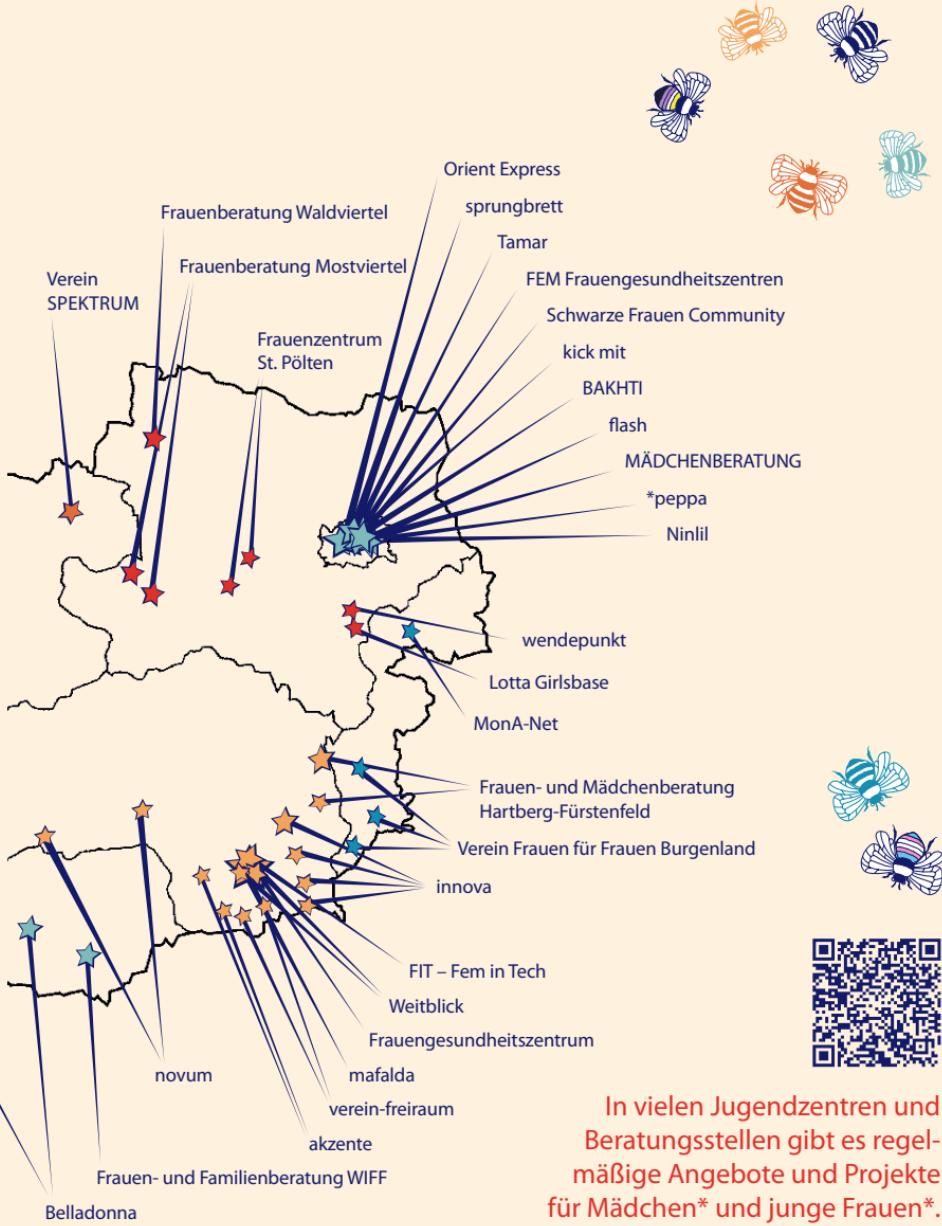
5 SA

6 SO

# DU BIST AUF DER SUCHE NACH EINEM ORT FÜR MÄDCHEN\* IN DEINER NÄHE? HIER GEHT'S LANG...



Ein wichtiger Ort fehlt auf der Karte?  
Sag uns Bescheid! [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at)



In vielen Jugendzentren und Beratungsstellen gibt es regelmäßige Angebote und Projekte für Mädchen\* und junge Frauen\*. Frag doch mal nach, wie das in deiner Gemeinde ist!

# Du brauchst Hilfe?

## Telefonische Beratung

Rat auf Draht .....	<b>147</b>
für alle Themen	
Telefonseelsorge .....	<b>142</b>
bei Ängsten und Sorgen	
Sozialpsychiatrischer Notdienst .....	<b>01 31330</b>
bei akuten Krisen	
Frauenhelpline gegen Gewalt .....	<b>0800 222 555</b>
Hotline für Essstörungen .....	<b>0800 20 11 20</b>
SMS-Notruf für gehörlose und hörbehinderte Menschen .....	<b>0800 133 133</b>
Euronotruf .....	<b>112</b>
Feuerwehr .....	<b>122</b>
Polizei .....	<b>133</b>
Rettung .....	<b>144</b>



# Online-Beratung

- Herzklopfen: Beratung zu den Themen  
Liebe, Sex und Beziehungen ..... [www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)
- kids-line: Rat für Jugendliche ..... [www.kids-line.at/teens](http://www.kids-line.at/teens)
- TIME4FRIENDS – Die  
Peer-Beratung auf WhatsApp ..... [www.get-social.at/time4friends](http://www.get-social.at/time4friends)
- Beratungsstelle Courage\*:  
LGBTQIA+ ..... [www.courage-beratung.at](http://www.courage-beratung.at)
- Info- und Beratungsstelle zu  
Drogen, Sucht und Konsum ..... [www.checkit.wien/beratung](http://www.checkit.wien/beratung)
- Beratung für Frauen\* und Mädchen\*,  
die von Gewalt betroffen sind ..... [www.haltdergewalt.at](http://www.haltdergewalt.at)
- ZARA Beratungsstellen #GegenHassimNetz  
und !GegenRassismus ..... [www.zara.or.at/de/beratungsstellen](http://www.zara.or.at/de/beratungsstellen)
- Zwangsheirat ist Gewalt. Hier bekommst du  
Unterstützung ..... [www.orientexpress-wien.com/beratungsstelle](http://www.orientexpress-wien.com/beratungsstelle)
- Du brauchst rechtliche Hilfe? ..... [www.kija.at](http://www.kija.at)



Tschüssi

[www.rebellinnen.de](http://www.rebellinnen.de)

