



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



Medieninhaberin: Verein Amazone, Bahnhofstraße 31, 6900 Bregenz, office@amazone.or.at, 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	Oktober	November	
1 Mo	1 Mi	1 Sa	
2 Di	2 Do	2 So	
3 Mi	3 Fr	3 Mo	
4 Do	4 Sa	4 Di	
5 Fr	5 So	5 Mi	
6 Sa	6 Mo	6 Do	
7 So	7 Di	7 Fr	
8 Mo	8 Mi	8 Sa	
9 Di	9 Do	9 So	
10 Mi	10 Fr	10 Mo	
11 Do	11 Sa	11 Di	
12 Fr	12 So	12 Mi	
13 Sa	13 Mo	13 Do	
14 So	14 Di	14 Fr	
15 Mo	15 Mi	15 Sa	
16 Di	16 Do	16 So	
17 Mi	17 Fr	17 Mo	
18 Do	18 Sa	18 Di	
19 Fr	19 So	19 Mi	
20 Sa	20 Mo	20 Do	
21 So	21 Di	21 Fr	
22 Mo	22 Mi	22 Sa	
23 Di	23 Do	23 So	
24 Mi	24 Fr	24 Mo	
25 Do	25 Sa	25 Di	
26 Fr	26 So	 26 Mi	
27 Sa	27 Mo	27 Do	
28 So	28 Di	28 Fr	
29 Mo	29 Mi	29 Sa	
30 Di	30 Do	30 So	
	31 Fr		

Dezember	Jänner 2026	Februar
1 Mo	1 Do 	1 So
2 Di	2 Fr	2 Mo
3 Mi	3 Sa	3 Di
4 Do	4 So	4 Mi
5 Fr	5 Mo	5 Do
6 Sa	6 Di 	6 Fr
7 So 	7 Mi	7 Sa
8 Mo	8 Do	8 So
9 Di	9 Fr	9 Mo
10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 So	11 Mi
12 Fr	12 Mo	12 Do
13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Mi	14 Sa
15 Mo	15 Do	15 So
16 Di	16 Fr	16 Mo
17 Mi	17 Sa	17 Di
18 Do	18 So	18 Mi
19 Fr	19 Mo	19 Do
20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Mi	21 Sa
22 Mo	22 Do	22 So
23 Di	23 Fr	23 Mo
24 Mi	24 Sa	24 Di
25 Do 	25 So	25 Mi
26 Fr 	26 Mo	26 Do
27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Mi	28 Sa
29 Mo	29 Do	
30 Di	30 Fr	
31 Mi	31 Sa	

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

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



Wochenplaner*in

Mo

Di

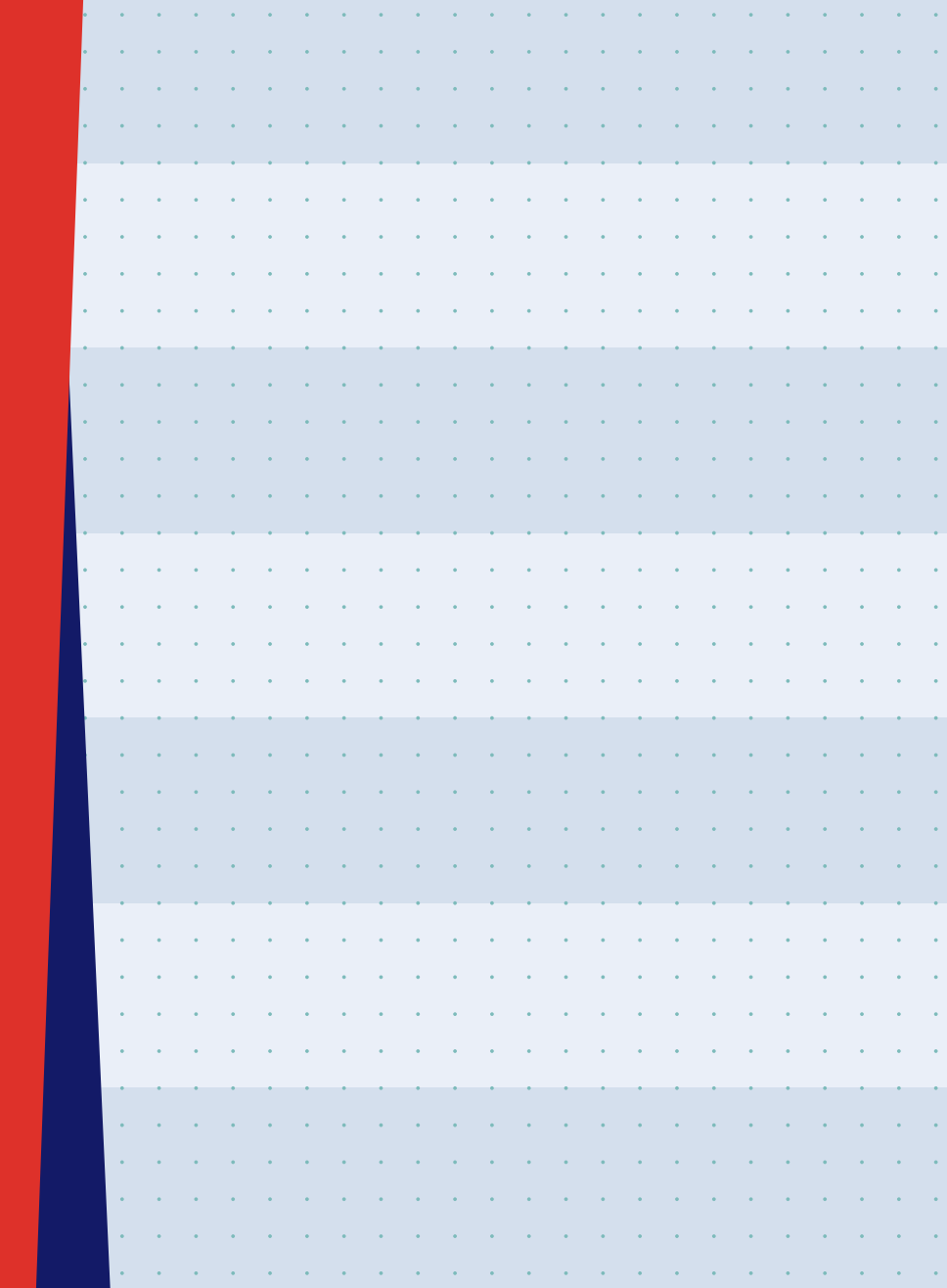
Mi

Do

Fr

Sa

So





**„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

QDI

10 ml

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.

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

Hormone Zyklus

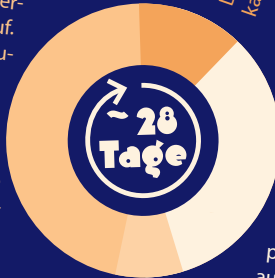
Deinen Zyklus zu tracken, kann dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen. Verwende zum Beispiel die Euki App (sammelt keine Daten).

Zur App:



Menstruation: Durch das Zusammenziehen der Muskeln der Gebärmutter wird Menstruationsflüssigkeit ausgeschieden. Das kann zu Schmerzen führen und es kann sein, dass du dich energielos fühlst.

Lutealphase: Die Gebärmutterschleimhaut baut sich weiter auf. Wenn du unter PMS (Prämenstruelles Syndrom) leidest, können in dieser Phase Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schläppheit 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 gespißt 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

23 DI

Bisexual Visibility Day

24 MI

25 DO

26 FR

Weltverhütungstag

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!



29 MO

30 DI

1 MI

2 DO

3 FR

Langer Tag der Flucht

Welttierschutztag

4 SA

Tag der Seifenblasen

5 SO

.

A 10x10 grid of dots on a light blue background. A vertical line of dots runs through the center column, from the top to the bottom. The dots are arranged in a regular pattern, with 10 dots per row and 10 dots per column.



**DU BESTIMMST,
WAS LÄUFT!**

AMAZONE ZENTRUM

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!

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

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

WER?

WO?

Verein Amazone
Bahnhofstraße 31, Bregenz
+43 5574 45801
office@amazone.or.at
www.amazone.or.at

WANN?

Mittwoch bis Samstag. Check die
Termine auf www.amazone.or.at
und folge uns: [verein_amazone](#)





Ordne den Forscherinnen der TU Wien ihre Erfindungen zu!



1



Nermina Mumic
Legitary

(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, sodass sie schneller gebaut werden und besser für die Umwelt sind.



20 MO

21 DI

22 MI

23 DO

24 FR

25 SA

26 SO



Intersex Awareness Day

Zeitumstellung! Eine Stunde
länger schlafen – juhuuu!

Ne'Kiya Jackson



Foto: Calcea Johnson CC BY-NC

Calcea Johnson

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

- * 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!



Oktober+November

27 MO

28 DI

29 MI

30 DO

31 FR

Tag des Einhorns



2 SO

3 MO

4 DI

5 MI

6 DO

7 FR

8 SA

9 SO

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

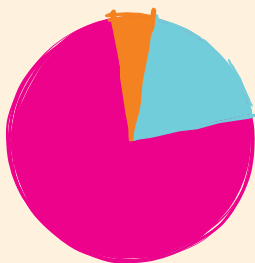
Nicht witzig!

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.

Amazon^e ♀

www.amazone.or.at

Was „gleich“ für Frauen* im Arbeitsalltag bedeutet



■ gleiche Chancen

■ gleicher Lohn

■ „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.

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

2 DI

Tag der Menschen mit Behinderungen

3 MI

4 DO

5 FR

6 SA

7 SO



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 सो

- * 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
- * Neurodiverdings
- * Internet Girl – der Popkultur Podcast mit Valentina Vapaux
- * Mädelsabende

WATCH

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

TIPPS



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.



Foto: privat

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.“**



Dezember+Jänner 2026

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

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. Unterstütz Initiativen, die die finanzielle Unabhängigkeit von Frauen* fördern. Tausch dich mit Freundinnen* aus und lernst voneinander. Hol dir Infos zu Verträgen, damit du sie lesen und verstehen kannst. Teilt Care-Arbeit in der Beziehung gerecht auf.



www.amazone.or.at/moneymatters



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus Mitteln
des Sozialministeriums

19 MO

20 DI

21 MI

Jogginghosenstag

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!**



2 MO

3 DI

4 ml

5 DO

6 FR

Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung

7 SA



9 MO

Safer Internet Day

10 DI

Tag der Frauen* und Mädchen* in der Wissenschaft

11 MI

12 DO

13 FR

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
oeh@oeh.ac.at
[@bundesoeoh](https://www.instagram.com/bundesoeoh)



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
- T³UG - Sommerjobprogramm
- CoMaed - Computerkurse im Sommer

Weil du es kannst



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!



23 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

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?



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



**Gender
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 ausbricht.
- * Alocs 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 Küssenschlacht

4 SA

5 SO



Tag der Asexualität

7 DI

8 MI

Tag der Roma

9 DO

10 FR

11 SA

12 SO

W O P

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: Führe ein Mobbing-Tagebuch und schreibe genau auf, was dir passiert, um geeignete Gegenmaßnahmen für diese Situationen zu entwickeln.



ping

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!

bin

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**

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
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.

Kontakt & Information:

Landeshauptstadt Bregenz
Fachbereich Frauen & Gleichstellung
Belruptstraße 1, 6900 Bregenz
T +43 5574 / 410 1612
frauen@bregenz.at
www.bregenz.gv.at/frauen

FRAUEN CHANCEN GLEICH



**PRIDE
PROUD
CITY**

Kontakt & Information:

Landeshauptstadt Bregenz
Fachbereich LGBTIQ+
Belruptstraße 1, 6900 Bregenz
T +43 5574 / 410 1614
lgbtiq@bregenz.at
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

27 MO

28 DI

29 MI

30 DO



1 FR

2 SA

3 SO

4 MO

5 DI

6 MI

7 DO

8 FR

954

10 so

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.



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

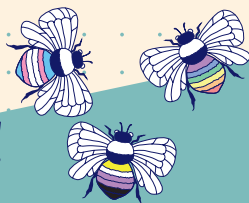


Sylvia Rivera

**„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 Stonewall-Riots 1969 beteiligt, die als Beginn des aktiven Widerstands gegen die Diskriminierung und Verfolgung von LGBTQIA+ Personen gelten.

**Juni ist
Pride Month!**



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.



auf Deutsch: Verbündete*r

Ein Ally ist eine cis und/oder hetero Person, die sich als Verbündete*r 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!

15 MO

16 DI

17 MI

18 DO

19 FR

Weltflüchtlingstag

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!

29 MO

30 DI

1 MI

2 DO

3 FR

4 SA

5 SO

6 MO

7 DI

Tag der Schokolade

8 MI

qdo

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

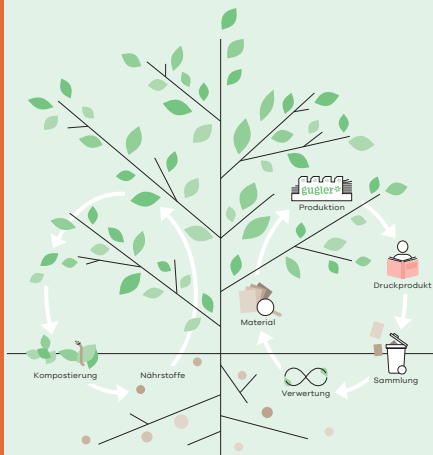
Do 16:00 – 19:00 Uhr

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





gugler*
DruckSinn

Film ab! Cradle to Cradle Certified®
Druckprodukte in zwei Minuten erklärt:
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**. CO₂e-Emissionen der Druckproduktion und der eingesetzten Komponenten werden neutralisiert.

Druckerei für nachhaltig Schönes
drucksinn.at

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

TECHNIKLAND
Vorarlberg

Angelina Nikolic
Zerspanungstechnikerin
Grass

Pia Hagleitner
Fertigungsmesstechnikerin
Blum

Hier
Lehrstellen
entdecken!



VEM
VORARLBERGER
ELECTRO- UND METALLINDUSTRIE

DIE INDUSTRIE
WKÖ
WIRTSCHAFTSKAMMER
DER INDUSTRIE

TECH GIRL
TECHNIKLAND VORARLBERG

technikland.at @ f o o v

20 MO

21 DI

22 MI

23 DO

24 FR

25 SA

26 so



**„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 Klimakippunkten unseres Planeten und berichtet darüber.

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



A 10x10 grid of dots on a light blue background. The dots are arranged in 10 rows and 10 columns, forming a square pattern. The dots are small, dark blue circles.

3 MO

4 DI

5 MI

6 DO

7 FR

8 SA

9 SO

10 MO

11 DI

Tag der Jugend

12 MI

13 DO

14 FR

15 SA



16 SO

17 MO



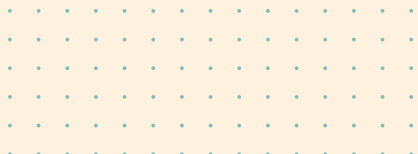
18 DI

19 MI

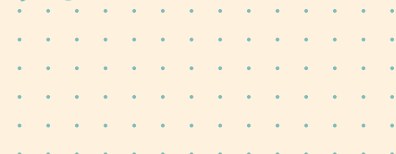
20 DO

21 FR

22 SA



23 so



24 MO

25 DI

26 MI

27 DO

28 FR

29 SA

30 SO

August+September

KW 36

31 MO

1 DI

2 MI

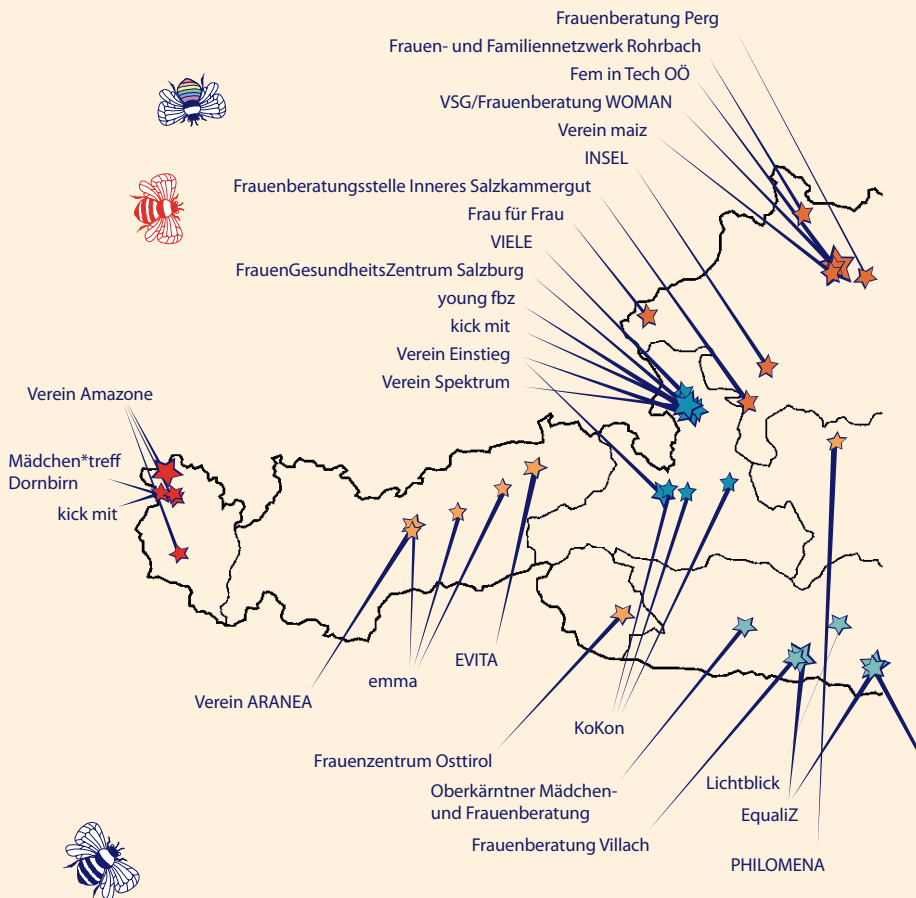
3 DO

4 FR

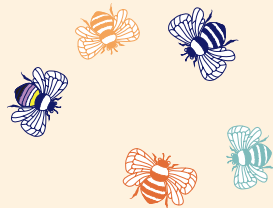
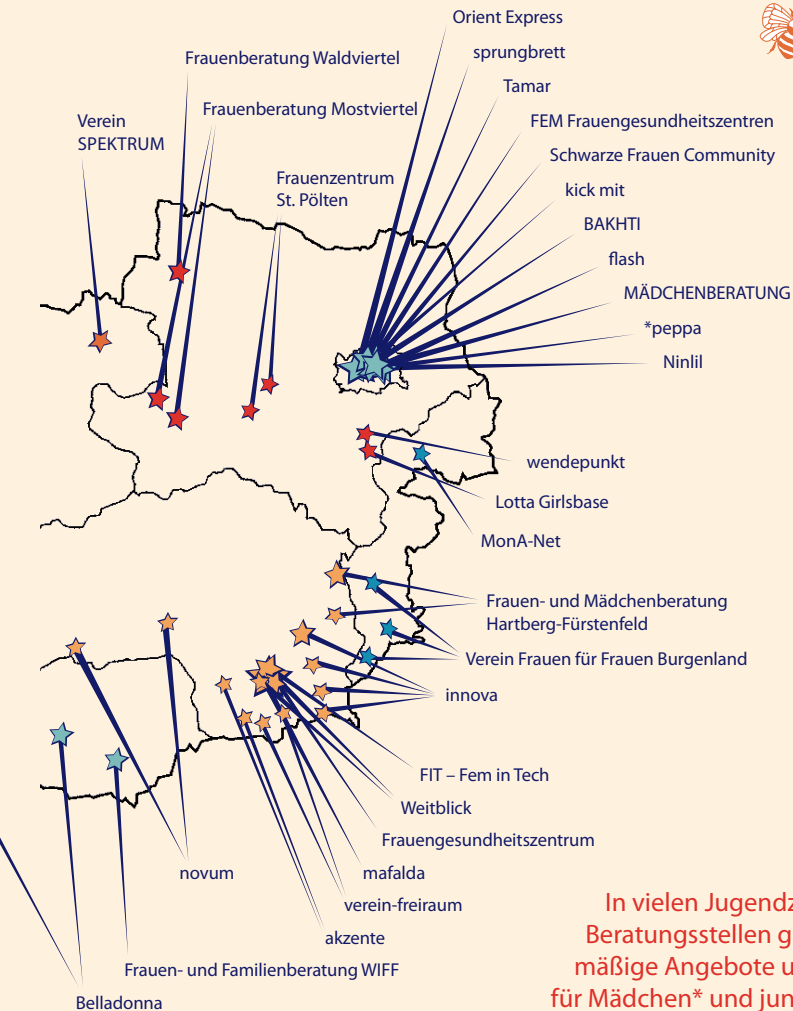
5 SA

650

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



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



Online-Beratung

Herzklopfen: Beratung zu den Themen
Liebe, Sex und Beziehungen www.firstlove.at

kids-line: Rat für Jugendliche www.kids-line.at/teens

TIME4FRIENDS – Die
Peer-Beratung auf WhatsApp www.get-social.at/time4friends

Beratungsstelle Courage*:
LGBTQIA+ www.courage-beratung.at

Info- und Beratungsstelle zu
Drogen, Sucht und Konsum www.checkit.wien/beratung

Beratung für Frauen* und Mädchen*,
die von Gewalt betroffen sind www.haltdergewalt.at

ZARA Beratungsstellen #GegenHassimNetz
und !GegenRassismus www.zara.or.at/de/beratungsstellen

Zwangsheirat ist Gewalt. Hier bekommst du
Unterstützung www.orientexpress-wien.com/beratungsstelle

Du brauchst rechtliche Hilfe? www.kija.at



Tschüssi

www.rebellinnen.at