

# ABZ\* AUSTRIA

ARBEIT  
BILDUNG  
ZUKUNFT

NEWSLETTER  
OKTOBER 2025

Sehr geehrte ABZ\*Interessierte,  
liebe Freund\*innen!

Investitionen in Gleichstellung und somit in die Zukunft, stehen im Mittelpunkt unserer täglichen Arbeit. Jedes unserer Projekte und jede Veranstaltung ist eine Investition in Frauen, ihre Chancen und ihre Zukunft – ob durch Stärkung von Kompetenzen, Förderung von Gleichstellung oder den Mut zu neuen Wegen. Jede dieser Investigationen ist eine Investition in die Wirtschaft.

In dieser Ausgabe unseres Newsletters stellen wir Ihnen aktuelle Projekte, Veranstaltungen und Einblicke aus unserer Arbeit vor. Mit **ABZ\*AUFBRUCH 45+** unterstützen wir Frauen ab 45 in ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung, während **ABZ\*DIGITAL ÜBERALL PLUS** digitale Kompetenzen stärkt und Selbstbestimmung fördert.

Außerdem blicken wir zurück auf das **18. ABZ\*Gegenwartsgespräch mit Mag.a Monika Unterholzner**, stellvertretende Generaldirektorin der Wiener Stadtwerke und auf ein sehr besonderes Frauencafé der **ABZ\*Beratung für Frauen**.

Zum Abschluss laden wir Sie zur Networking-Veranstaltung von **FairPlusService** ein – für Impulse und Austausch rund um Gleichstellung in Betrieben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen stimmungsvollen Herbstanfang.

Manuela Vollmann & Daniela Schallert  
Geschäftsführung **ABZ\*AUSTRIA**

## Unsere neuen Projekte

### ABZ\*AUFBRUCH 45+: Perspektive für Frauen ab 45



Frauen ab 45 Jahren stehen oft an einem Wendepunkt: beruflich, gesundheitlich, familiär – und gesellschaftlich. Altersdiskriminierung, finanzielle Unsicherheit und gesundheitliche Belastungen erhöhen das Risiko von sozialer Ausgrenzung und Altersarmut. Genau hier setzt unser Projekt ABZ\*AUFBRUCH 45+ an. Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit, finanzielle Stabilität und berufliche Perspektiven nachhaltig zu stärken.

ABZ\*AUFBRUCH 45+ wird vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gefördert und nach den Prinzipien wirkungsorientierter Projektarbeit umgesetzt.

#### Weitere Informationen

### ABZ\*DIGITAL ÜBERALL PLUS – Der Schlüssel zur digitalen Selbstbestimmung

Digitale Kompetenzen bedeuten mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und neue Chancen – beruflich wie privat. Mit ABZ\*DIGITAL ÜBERALL PLUS unterstützen wir Frauen dabei, fit für die digitale Welt zu werden. In zwei Workshopreihen zu je vier Terminen für die gezielte Einsetzung von Smartphone, Tablet und Laptop.

Die praxisnahen Inhalte liefern nicht nur Wissen, sondern auch Sicherheit im Umgang mit digitalen Technologien mit sofort anwendbaren Übungen. Egal ob Einsteigerin oder Neugierige, für Frauen von 16 bis 99. ABZ\*DIGITAL ÜBERALL PLUS steigert digitale Fähigkeiten, die aktuell wirklich gebraucht werden – für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit in der digitalen Welt.

Aufgrund der hohen Nachfrage läuft ABZ\*DIGITAL ÜBERALL PLUS mit kostenlosen Workshopreihen in Wien, NÖ und Vorarlberg bis Juni 2026 weiter.



## Weitere Informationen

### #SPEZIALFokus Wien

#### ABZ\*AUSTRIA Gegenwartsgespräch mit Mag.a Monika Unterholzner

Das 18. Gegenwartsgespräch von ABZ\*AUSTRIA widmete sich dem Thema „**Vielfalt & Gleichstellung als unternehmerische Verantwortung**“. Monika Unterholzner, stellvertretende Generaldirektorin der Wiener Stadtwerke, gab Einblicke in Strategien und Erfolgsgeschichten für gelebte Gleichstellung.



## Zum Nachschauen

#### Frauencafé stärkt Selbstfürsorge und Sichtbarkeit: Wechseljahre im Fokus

Die **ABZ\*Beratung für Frauen** lud im Sommer wieder zu einem besonderen Thema ins Frauencafé am ein: "ABZ\*Frauenberatung trifft den Wandel von Jung zu Neu". Zwei Highlights prägten den Nachmittag in entspannter Kaffeehaus-Atmosphäre: die Vernetzung mit dem Projekt **ABZ\*Aufbruch 45+** und der informative Input von Mag.a Margot Freiler, Expertin für Shiatsu und Frauengesundheit, mit dem Fokus auf die Wechseljahre. Die Wechseljahre dürfen kein Tabu mehr sein, weder im Alltag noch im Berufsleben. Das Frauencafé hat einen wertvollen Beitrag zur Enttabuisierung geleistet mit Information, Offenheit und Humor.



[Zum Nachlesen](#)

## Veranstaltungshinweis

### Gleichstellung gestalten bei der FairPlusService-Networking-Veranstaltung am 7. November 2025

Im Rahmen des Projekts FairPlusService lädt die ÖSB Consulting GmbH am **7. November 2025 (9:00 bis 14:30 Uhr)** zur **Networking-Veranstaltung** ein. Es erwarten Sie wertvolle Erkenntnisse zum Thema Gleichstellung vor und Erkenntnisse aus der bisherigen Projekterfahrung in FairPlusService.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Impulsvortrag, abwechslungsreiche Workshops und den Austausch mit anderen Betrieben!

Ort: ÖSB Consulting GmbH, Obere Donaustraße 33, 1020 Wien

[Programm & Anmeldung](#)

ABZ\*AUSTRIA kompetent für Frauen und Wirtschaft  
Verein zur Förderung von Arbeit, Bildung und Zukunft  
von Frauen

ABZ\*AUSTRIA in LAS DREI | Lassallestraße 3, 1020 Wien | Telefon: +43 1 66 70 300 | E-Mail: [abzaustria@abz-austria.at](mailto:abzaustria@abz-austria.at) | Web: [www.abzaustria.at](http://www.abzaustria.at)



ABZ\*AUSTRIA finanziert sich über Projektbeauftragungen des AMS, des Bundes und Europas sowie der Privatwirtschaft.  
Nähtere Informationen finden Sie unter [www.abzaustria.at](http://www.abzaustria.at).

Bildrechte:

ABZ\*AUFBRUCH 45+: ABZ\*AUSTRIA

ABZ\*DIGITAL ÜBERALL PLUS: Johanna Braunsdorfer | ABZ\*AUSTRIA

ABZ\*AUSTRIA Gegenwartsgespräch: Foto Wiener Stadtwerke / Ian Ehm | Canva | ABZ\*AUSTRIA

ABZ\*Beratung für Frauen: ABZ\*AUSTRIA

Gemäß der ab 1. März 2006 in Kraft getretenen Gesetzesänderung zum Telekommunikationsgesetz (TKG) im Zusammenhang mit dem Versenden von elektronischer Post (§ 107) bedarf der Versand elektronischer Nachrichten der grundsätzlichen vorherigen Zustimmung des Empfängers. Da Sie bereits Informationen von ABZ\*AUSTRIA per E-Mail erhalten haben, dürfen wir davon ausgehen, dass Sie auch in Zukunft mit E-Mails ähnlicher Art einverstanden sind. [Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)

8658265

Copyright 2025

[Abmelden / Unsubscribe](#)