



Programm

März 2024 - August 2024

März April Mai Juni Juli August

Gesundheitsförderung,
Prävention und Qualifizierungen



Inhaltsverzeichnis

Unser Team	Seite 3
Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 5 - 6
Frauencafés	Seite 6 - 7
Selbsthilfegruppen	Seite 7
Beratungen	Seite 8
Fachvorträge	Seite 9 - 20
Fachvorträge im März 2024	Seite 9 - 11
Fachvorträge im April 2024	Seite 11 - 13
Fachvorträge im Mai 2024	Seite 13 - 15
Fachvorträge im Juni 2024	Seite 15 - 17
Fachvorträge im Juli 2024	Seite 18 - 19
FGM-Prävention	Seite 20
Gesundheitslotsinnen in zwei Stadtteilen	Seite 21
Fahrradkurse	Seite 22 - 23
Schwimmkurse	Seite 23
Bewegungsangebote für Frauen	Seite 24 - 25
Qualifizierungsmaßnahmen	Seite 26
Alpha- Kooperativ	Seite 27
TABI, Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport	Seite 28 - 30
NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA	Seite 31
Referentinnen	Seite 32
Kooperationspartner in diesem Halbjahr	Seite 32 - 33
Kontaktdaten, Lagebeschreibung	Seite 34
Zuschussgeber	Seite 35



Unser Team

- Feyza Palecek**, Dipl. Sozialpädagogin
Supervisorin und geschäftsführende Leitung
- Klara Paal**, Psychologin, stellv. Leitung
- Aylin Palecek**, Pädagogin, stellv. Leitung

- Bedriye Ölmez**, Hausmeisterin
- Blazenka Vucak**, Sachbearbeiterin
- Dilafruz Rahieva**, Psychologin
- Faduma Korn**, Pädagogin
- Gergana Kopp**, Sachbearbeiterin
- Hlbin Ahmed Hussein**, Sportpädagogin, Yogalehrerin
- Jessica Rüger**, Physiotherapeutin
- Julia Achnert**, Pädagogin
- Julia Schröder**, Sachbearbeiterin
- Marina Kurochkina**, Sportpädagogin
- Melis Özal**, Pädagogin
- Mensioure Riza**, Medizinerin LMU
- Merve Karaman**, Reinigungskraft
- Muna Ahmed**, Kulturmittlerin
- Nigora Mirzoeva**, Deutschlehrerin
- Rabia Kilerci**, Reinigungskraft NBT
- Ramla Maxamed Hasan**, Kulturmittlerin
- Ruth Weigel**, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin
- Sabina Bajtal**, Sachbearbeiterin
- Sophia Summer**, Pädagogin
- Süheyda Sayin**, Sportpädagogin
- Tatjana Sukalo**, Psychologin
- Tina Zängerle**, Pädagogin

Unsere Angebote

Gesundheitsveranstaltungen
Gesundheitsberatung, Psychologische
Beratung
Fortbildungen
Frauencafés
Selbsthilfegruppen
Bewegungsangebote
Sport- und Bewegungskurse
Fahrradkurse

Schwimmkurse für Frauen und
Mädchen
Qualifizierungen
Interkulturelle Altenarbeit
Quartierbezogene Arbeit
Aktivitäten im Sozialraum
Freiwilligenengagement und Bürger-
beteiligung

Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen

04.03.2024
**Sportmaßnahmen und Notfallhan-
deln, Demenzhelfer*innen-Kurs,
Landshuter Allee 38b, 80637 Mün-
chen**, Ref. Mensioure Riza, Sprache.
Deutsch, Zeit: 13.00 - 17.30 Uhr

14.03.2024
**Gesundheitstag
ASZ Moosach, Gubestr. 5, 80992
München**, Ref. Mensioure Riza, Jessi-
ca Rüger, Tatjana Sukalo
Sprache. Deutsch,
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

08.04.2024
**Supervision für Psychologinnen,
Mitarbeiterinnen, Referentinnen
Online**, Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Supervisorin. Polina Hilsenbeck

17.04.2024
**Medienkonsum und psychische
Gesundheit bei Kindern
Elterncafé Kindertagesstätte, Perla-
cherstr. 116, 81539 München**

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache. Deutsch,
Zeit: 8.30 - 10.00 Uhr

06.05.2024
**Selbstfürsorge
SOS Kinderdorf Familien- und Mehr-
generationenzentrum,
Hörweg 17, 81248 München**
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache. Deutsch,
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

13.05.2024
**Fortbildung
Münchenstift, St.-Martin-Str. 34,
81541 München**
**„Interkulturelle Kommunikation und
Konfliktlösung“**
Ref. Tatjana Sukalo
**„Beschäftigungsangebote unter dem
interkulturellen Aspekt“**
Ref. Melis Özal
„Selbstfürsorge in der Betreuung“
Ref. Dilafruz Rahieva
Sprache. Deutsch
Zeit: 9.00 - 16.30 Uhr

03.06.2024
**Fortbildung
Münchenstift, Haus an der Effnerstr.
76, 81925 München**
**„Interkulturelle Kommunikation und
Konfliktlösung“**
Ref. Tatjana Sukalo
**„Beschäftigungsangebote unter dem
interkulturellen Aspekt“**
Ref. Melis Özal
„Selbstfürsorge in der Betreuung“
Ref. Dilafruz Rahieva
Sprache. Deutsch
Zeit: 9.00 - 16.30 Uhr

24.06.2024
**Referentinnen-Treffen
Landsbergerstr. 45a, 80339 München**
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

15.07.2024
**Supervision für Psychologinnen,
Mitarbeiterinnen, Referentinnen
Online**
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Supervisorin: Polina Hilsenbeck

Veranstaltungen

Um Anmeldung wird gebeten

09.03.2024
**Feier zum Frauentag
Filmnachmittag „Das Mädchen
Wadja“**
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

19.03.2024
**Osterfest
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München**
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

20.03.2024
**Großes Frühlingsfest
Kooperationsveranstaltung mit ASZ
Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686
München**
Zeit: 14.30 Uhr

21.03.2024
**Fastenbrechen mit Donna Mobile
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München**
Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

14.04.2024 - 24.07.2024
**Schulung zur "Stark gegen FGM Mul-
tiplikatorin"**
Holzappelstraße 1 80339 München
9 Veranstaltungen, mittwochs zwei-
wöchentlich

17.04.2024
**Fachtag Alpha - Kooperativ Transfer
Online**
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

23.04.2024
**Fahrradworkshop
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München**
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

27.04.2024
**30-jährige Jubiläumsfeier
Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeuferstr. 3, 81373 München**
Zeit: 16.00 - 20.00 Uhr

04.05.2024
Tag der Inklusion
Karlsplatz Stachus
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr

08.05.2024 - 15.05.2024
Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs

14.05.2024
Büchertauschnachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

25.06.2024
Kindernachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

16.07.2024
Tag der offenen Tür
TABI, Aubingerstr. 43, 81243 München
Präsentation der kreativen Gruppen, Tanz, Kickbox- Vorführung und Probetraining
Wir freuen uns sehr, wenn Sie etwas zu unserem Buffet beitragen
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

19.07.2024
Info - Veranstaltung Alpha Kooperativ Transfer
vhs Buchloe
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

23.07.2024
Fahrradworkshop
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Frauencafés:

Musik - Gespräch - Austausch
Einmal monatlich treffen sich verschiedene muttersprachliche Gruppen im Frauencafé. Information bei Donna Mobile,
Tel.: 089/ 50 50 05

Afghanischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
16.03.; 23.03.; 20.04.; 11.05.; 25.05.; 08.06.; 22.06.; 20.07.2024

Afrikanisches Frauencafé
Holzapfelstr. 1, 80339 München
02.03.; 13.04.; 04.05.; 08.06.; 06.07.2024

Arabischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
16.03., 13.04., 18.05., 15.06., 20.07.2024

Bulgarischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
08.03.; 22.03.; 19.04.; 03.05.; 07.06.; 05.07.2024

Griechischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
25.03., 29.04., 27.05., 24.06., 29.07.2024

Interkulturelles Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
07.03.; 11.04.; 16.05.; 13.06., 11.07.2024

Kurdischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr.3, 80339 München
02.03.; 20.04.; 11.05.; 08.06.; 13.07.2024

Polnischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
09.03., 13.04., 11.05., 22.06., 20.07.2024

Rumänischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
22.03.; 19.04.; 24.05.; 21.06.; 12.07.2024

Rumänischsprachiges Frauencafé II
Holzapfelstr. 3, 80339 München
11.03.; 22.04.; 13.05.; 17.6.; 22.07.2024

Russischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
08.03.; 12.04.; 10.05.; 14.06.; 19.07.2024

Spanischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
12.03., 16.04., 14.05., 18.06., 16.07.2024

Türkischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
20.03., 17.04., 15.05., 19.06., 17.07.2024

Türkischsprachiges Frauencafé im ASZ Riem
Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
18.03.; 22.04.; 13.05.; 17.06.; 15.07.2024

Türkischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
23.04.; 14.05.; 18.06.2024

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck - Bosnisch- sprachige Selbsthilfegruppe „Alija“
Donna Mobile, Landsbergerstr. 45 a (links), 80339 München
14.03.; 11.04.; 25.04.; 16.05.; 23.05.; 13.06.; 27.06.; 11.07.; 25.07.2024
Gruppenleiterin: Catiba Sadikovic
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, mittwochs (außer Ferien)
06.03., 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04.; 10.04.; 17.04.; 24.04.; 08.05., 15.05.; 22.05.; 29.05.; 05.06.; 12.06., 19.06.; 26.06.; 03.07.; 10.07.; 17.07.; 24.07.; 31.07.2024
Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Dialog“,
Veranstaltungsort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
freitags, 08.03., 19.04., 03.05., 07.06., 05.07.2024
Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva, Ref. Marusya Topalova,
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Russischsprachiger Frauen
Holzapfelstr. 1, 80339 München
28.03.; 25.04.; 30.05.; 27.06.; 25.07.2024
Ref. Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin: Viktorija Serstobojeva
Zeit 19.00 - 21.00 Uhr

TABI Selbsthilfegruppen MARA und Kreativ und selbstbewusst
auf Seite 29

Muttersprachliche Beratungen und in Deutsch

Beratungen nach Vereinbarung, Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a

Terminvereinbarung unter: Tel.: 089/ 50 50 05

Sozialpädagogische Beratung

Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und geschäftsführende Leiterin

Medizinische Beratung

Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Physiotherapeutische Beratung

Jessica Rüger, Physiotherapeutin

Psychologische Beratung

Dilafruz Rahieva, Psychologin
(Deutsch, Russisch und Usbekisch)

Tatjana Sukalo, Psychologin
(Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

Klara Paal, Psychologin
(Deutsch, Englisch und Ungarisch)

Muttersprachliche individuelle Beratungen:

Nach telefonischer Terminvereinbarung
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in spanischer Sprache

Ana Melva Perez de Preitschopf, Psychologin, Tel.: 0151/ 43101828 oder 089/ 54022158

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache

Celina Szczepanik, Dipl. Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in polnischer Sprache

A.M. Kaczmarek, Psychologin und Psychotherapeutin
Terminvereinbarung unter:
Tel.: 0152/ 07215774

Psychologische Beratung in bulgarischer Sprache

Marusya Topalova, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in persischer Sprache

Shaparak Kolbi, Psychologin

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache

Despina Rapti, Psychologin

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache

Joanna Plewa, Psychologin

Psychologische Beratung in russischer und deutscher Sprache

Victoria Maximova, Psychologin

Psychologische Beratung in rumänischer Sprache

Zamfira Stoica, Psychologin

Fachvorträge

März 2024 - August 2024

Unsere Jahresthemen:

Frauengesundheit in den Wechseljahren

Auswirkung von Krisen auf die psychische Gesundheit

März 2024

02.03.2024

Migration und psychische Gesundheit, Afrikanisches Frauencafé, Holzapfelstr. 1, 80339 München

Ref. Felizitas Mudende, Gruppenleiterin: Felizitas Mudende, Sprache: Deutsch, Englisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

02.03.2024

Rückenschmerzen, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Marina Kurochkina, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said
Sprache: Arabisch/Deutsch; Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

07.03.2024

Yoga, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

08.03.2024

Internationaler Frauentag – Migration und seelische Gesundheit, Bulgarischsprachiges Frauencafé,

Friedrichshafenerstr. 9, 81243

München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

08.03.2024

Wege zur inneren Ausgeglichenheit, Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Victoria Maximova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

09.03.2024

Migration und psychische Gesundheit, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

11.03.2024

Familiengesundheit und Darmerkrankungen, AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Ref. Mensioure

Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr

11.03.2024
Lebenskrisen leichter bewältigen
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

12.03.2024
**Gesund und glücklich: Wege aus
der Einsamkeit**
Spanischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ana
Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana
Borja Freire, Sprache: Spanisch
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.03.2024
Erhöhter Blutdruck und Selbstfürsor-
ge, Selbsthilfegruppe Alija, Landsber-
gerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin:
Catiba Sadikovic, Sprache: Bosnisch-
Serbokroatisch
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

16.03.2024
Mit gesunder Ernährung abnehmen -
Wie geht das?
Arabischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin:
Luma Afandy, Sprache: Arabisch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

16.03.2024
Frauengesundheit während der
Schwangerschaft
Afghanische Moschee, Neumarkter-
str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache:
Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

16.03.2024
Klimawandel und seine Folgen auf
die psychische Gesundheit
Afghanischsprachiges Frauencafé
und Selbsthilfegruppe MARA, Fried-
richshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleite-
rinnen: Shaparak Kolbi, Shayigah
Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch,
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

18.03.2024
Gesundheitsförderung durch Bewe-
gung und Aktivität
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ
Riem, Platz der Menschenrechte 10,
81829 München, Ref. Süheyda Sayin,
Gruppenleiterin: Hatun Cil, Sprache:
Türkisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

20.03.2024
Mobbing - Hilfe und Unterstützung
Türkischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

22.03.2024
Psychische Gesundheit von Frauen in
den Wechseljahren
Bulgarischsprachiges Frauenca-
fé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, Ref. Marusya Topalova,
Gruppenleiterin: Marusya Topalova,
Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 -
19.00 Uhr

22.03.2024
Resilienz - Wie bewältigen wir die
Lebenskrisen
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin:
Oana Tiptis

Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 -
19.00 Uhr

23.03.2024
Rückengesundheit
Afghanischsprachiges Frauenca-
fé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali,
Gruppenleiterinnen: Shaparak Kolbi,
Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/
Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

25.03.2024
Toxische Beziehungen und Folgen
auf die psychische Gesundheit
Griechischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Grie-
chisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

27.03.2024
Yoga bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthil-
fegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339
München, Ref. Tugba Akbas, Grup-
penleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache:
Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

27.03.2024
Krankenversicherung
Russischsprachige Frauen Selbst-
hilfegruppe, Holzapfelstr.1, 80339
München, Ref. Viktorija Serstobojeva,
Gruppenleiterin: Viktorija Serstobo-
jeva, Sprache: Russisch, Zeit: 19.00
- 21.00 Uhr

April 2024

03.04.2024
Motivation stärken, psychische
Gesundheit, Internationale Diabetes
Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3,
80339 München, Ref. Tuana Özal,
Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez,
Sprache: Türkisch
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

11.04.2024
Stress - Was kann zu mehr Ruhe im
Alltag führen?
Interkulturelles Frauencafé, Holzap-
felstr. 3, 80339 München, Ref. Tatja-
na Sukalo, Sprache: Deutsch, Grup-
penleiterin: Seham Ahmed, Sprache:
Deutsch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

12.04.2024
Frauengesundheit in den Wechsel-
jahren, Russischsprachiges Frauenca-
fé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Elena Boyarchuk, Gruppenleite-
rin: Halina Krylova, Sprache: Russisch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

13.04.2024
Familiengesundheit mit Bewegung
Afrikanisches Frauencafé, Holzapfel-
str. 1, 80339 München, Ref. Felizitas
Mudende, Gruppenleiterin: Felizitas
Mudende, Sprache: Deutsch, Eng-
lisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

13.04.2024
Umgang mit Stress
Polnischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München
Ref. Johanna Plewa, Gruppenleiterin:
Marta Siwik, Sprache: Polnisch
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

13.04.2024
Augengesundheit
Arabisches Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. med. Natallia Brui, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Deutsch
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

16.04.2024
Fit und gesund mit Yoga
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Valeria Graf, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

17.04.2024
Essstörungen - Ursachen und Bewältigungsstrategien
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

19.04.2024
Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

19.04.2024
Selbstfürsorge
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

20.04.2024
Schlafstörungen: Einfluss von Smartphone und Handynutzung auf den Schlaf, Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

20.04.2024
Chronische Krankheiten und ihre psychischen Auswirkungen
Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shaparak Kolbi, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch,
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

20.04.2024
Gesprächskreis über Gesundheit
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

22.04.2024
Familiengesundheit und Tipps zur gesunden Ernährung
AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Ref. Menseioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr

22.04.2024
Einfache Techniken, um Stress abzubauen, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

22.04.2024
Psychische Gesundheit durch Emotionsregulation fördern
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Hatun Cil, Sprache: Türkisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

23.04.2024
Psychosomatik - Verbindung zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

24.04.2024
Bilingual erziehen
Russischsprachige Frauen Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München, Ref. Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin: Viktorija Serstobojeva, Sprache: Russisch
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

24.04.2024
Yoga und Bewegung gegen Stress bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

25.04.2024
Herz-Kreislauferkrankungen
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Menseioure Riza, Gruppenleiterin: Catiba Sadikovic, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

25.04.2024
Unfallprävention - Wo liegen Gefahrenquellen für Kinder?
SOS-Familienzentrum, Hörweg 17, 81248 München, Ref. Menseioure Riza, Sprache: Deutsch
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

29.04.2024
Positives Denken stärkt das seelische Wohlbefinden
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Mai 2024

03.05.2024
Seelische Gesundheit in der Familie fördern, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 – 19.00 Uhr

04.05.2024
Umgang mit Ängsten und Stress
Afrikanisches Frauencafé, Holzapfelstr. 1, 80339 München, Ref. Felizitas Mudende, Gruppenleiterin: Felizitas Mudende, Sprache: Deutsch, Englisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

08.05.2024
Allgemeine Hautprobleme bei Diabetes, Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München,
Ref. Menseioure Riza, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

10.05.2024
Gesunde Ernährung
Russischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Elena Boyarchuk, Gruppenleiterin:
Halina Krylova, Sprache: Russisch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

11.05.2024
Hilfe bei Mückenstichen
Afghanischsprachiges Frauencafé,
Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen:
Shaparak Kolbi, Shayigah Abdulhakim,
Sprache: Dari/ Persisch,
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

11.05.2024
Demenz
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen:
Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann,
Bahar Said, Sprache: Deutsch,
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

11.05.2024
Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit
Polnischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München
Ref. Celina Szczepanik, Gruppenleiterin:
Marta Siwik, Sprache: Polnisch,
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

13.05.2024
Selbstfürsorge
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

13.05.2024
**Frauengesundheit in den Wechsel-
jahren, Türkischsprachiges Frauen-
café, ASZ Riem, Platz der Menschen-
rechte 10, 81829 München**
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch,
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

14.05.2024
**Kaufsucht! - Ursachen, Anzeichen
und Unterstützungsangebote**
Türkischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.05.2024
Demenz
Spanischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

15.05.2024
**Psychosomatik - Verbindung zwi-
schen körperlicher und psychischer
Gesundheit**
Türkischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

16.05.2024
**Depression als Folge vom Bluthoch-
druck, Selbsthilfegruppe Alija,
Landsbergerstr. 45a (links), 80339
München, Ref. Tatjana Sukalo, Grup-
penleiterin: Catiba Sadikovic, Spra-
che: Bosnisch-Serbokroatisch
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr**

16.05.2024
**Der positive Einfluss von Ritualen
auf die Psyche**
Interkulturelles Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München
Ref. Klara Paal, Gruppenleiterin:
Seham Ahmed, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

18.05.2024
Sport und Bewegung gegen Stress
Arabischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München
Ref. Wijdan Kannan, Gruppenleiterin:
Luma Afandy, Sprache: Arabisch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

22.05.2024
**Diabetes und Vergesslichkeit, was
tun?**
Internationale Diabetes Selbsthil-
fegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339
München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

23.05.2024
Cholesterin im Blut
Selbsthilfegruppe Alija, Landsberger-
str. 45a (links), 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Catiba Sadikovic, Sprache: Deutsch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

24.05.2024
Sucht
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin:
Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

25.05.2024
Herzgesundheit
Afghanische Moschee, Machtlfinger-
str. 10, 81379 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache:
Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

25.05.2024
Selbstfürsorge in den Wechseljahren
Afghanischsprachiges Frauencafé
und Selbsthilfegruppe MARA, Aubin-
gerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen:
Shaparak Kolbi, Shayigah
Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch,
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

27.05.2024
Gedächtnistraining
Griechischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Gri-
chisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

29.05.2024
Hautgesundheit
Russischsprachige Frauen Selbsthil-
fegruppe
Holzapfelstr. 1, 80339 München
Ref. Viktorija Serstobojeva, Gruppen-
leiterin: Viktorija Serstobojeva, Spra-
che: Russisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Juni 2024

07.06.2024
Umgang mit Depressionen im Alltag
Bulgarischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, Ref. Marusya Topalova,
Gruppenleiterin: Marusya Topalova,
Sprache: Bulgarisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

08.06.2024

Tipps für ein gesundes Leben

Afrikanisches Frauencafé, Holzapfelstr.1, 80339 München, Ref. Felizitas Mudende, Gruppenleiterin: Felizitas Mudende, Sprache: Deutsch, Englisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

08.06.2024

Sofortmaßnahmen bei Nasenbluten Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shaparak Kolbi, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

08.06.2024

Yoga

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Hilbin Hussein, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

10.06.2024

Erste Schritte bei Unfällen

SOS-Familienzentrum, Hörweg 17, 81248 München

Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

12.06.2024

Zusammenhang Depression und Diabetes

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

13.06.2024

Diabetes und Folgeerkrankungen

Interkulturelles Frauencafé,

Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

14.06.2024

Musik für die Seele

Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Halina Krylova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

15.06.2024

Zahngesundheit – Prävention von Karies durch richtige Zahnpflege

Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Keder Farag, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

17.06.2024

Gewaltfreie Kommunikation

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

18.06.2024

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit

Spanischsprachiges Frauencafé, #Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

18.06.2024

Mobbing - Hilfe und Unterstützung

Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Sühayda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Ref. Sühayda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

19.06.2024

Posttraumatische Belastungsstörung Türkischsprachiges Frauencafé,

Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

19.06.2024

Sport fördert das Wohlbefinden Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München

Ref. Sühayda Sayin, Gruppenleiterin: Sühayda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

21.06.2024

Sexualität und Gesundheit

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dr. Doru, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

22.06.2024

Selbstbehauptung und seelische Gesundheit

Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

22.06.2024

Unterstützungsangebote für die psychische Gesundheit für Familien in Krisensituationen

Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München

Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shaparak Kolbi, Shayigah

Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch, Zeit: 16.00 -18.00 Uhr

22.06.2024

Juckreiz im Ohr: Was steckt dahinter?

Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 -12.00 Uhr

24.06.2024

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit

Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

26.06.2024

Gesunde Ernährung bei Diabetikerinnen, Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

26.06.2024

Schwangerschaftsberatung in Bayern Russischsprachige Frauen Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München

Ref. Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin: Viktorija Serstobojeva, Sprache: Russisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

27.06.2024

Bluthochdruck und Diabetes Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Catiba Sadikovic, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Juli 2024

03.07.2024

Was sind die Folgeerkrankungen bei Diabetes?

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

05.07.2024

Unterstützung bei der Traumabewältigung, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

06.07.2024

Kaufsucht! Ursachen, Anzeichen und Bewältigungstipp

Afrikanisches Frauencafé, Holzapfelstr.1, 80339 München, Ref. Felizitas Mudende, Gruppenleiterin: Felizitas Mudende, Sprache: Deutsch, Englisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

11.07.2024

Gesunde Ernährung in der Familie Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Seham Ahmed, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

11.07.2024

Bluthochdruck durch Angst und Unruhe, Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München

Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Catiba Sadikovic, Spra-

che: Bosnisch-Serbokroatisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

12.07.2024

Psychische Gesundheit in der Familie Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

13.07.2024

Erste Schritte bei Unfällen

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

16.07.2024

Familiengesundheit durch gesunde Ernährung

Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

17.07.2024

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit

Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

17.07.2024

Bewegung und Entspannung im Sitzen

Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München

Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin:

Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

19.07.2024

Körperliches Wohlbefinden durch Sport und Bewegung

Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Marina Kurochkina, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

20.07.2024

Essstörungen und Depressionen

Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München

Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shaparak Kolbi, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

20.07.2024

Chronische Krankheiten - Behandlung und Prävention

Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dr. med. Natallia Brui, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

20.07.2024

Psychische Gesundheit stärken durch Selbstwertgefühl

Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Celina Szczepanik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

20.07.2024

Essstörungen und Depressionen

Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München

Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiter-

rinnen: Shaparak Kolbi, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

22.07.2024

Medienkonsum und Sucht

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

24.07.2024

Entspannungstechniken

Russischsprachige Frauen Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München

Ref. Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin: Viktorija Serstobojeva, Sprache: Russisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

27.07.2024

Was tun bei Sommergrippe?

Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München

Ref. Dr. med. Zuhaili Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

29.07.2024

Symptome und Folgen von ADHS Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München

Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

FGM (Female Genital Mutilation) Prävention

Seit 2018 setzt sich Donna Mobile durch Projekte verstärkt gegen weibliche Genitalverstümmelung- Female Genital Mutilation/ Cutting (FGM/C) ein. Derzeit laufen drei Projekte mit Themenschwerpunkt FGM Prävention.

Unsere Projekte haben alle das Ziel, dass betroffene Frauen und Mädchen bei der gesundheitlichen Versorgung und Prävention von FGM unterstützt werden.

Projekt zur Kultursensiblen Begleitung und Fortbildung von Fachkräften, Unser erfahrenes Team von FGM - Expertinnen und Psychologinnen unterstützt betroffene Frauen mit gesundheitlicher Aufklärung und kultursensibler Begleitung. Darüber hinaus führen wir Fortbildungen und Sensibilisierungsschulungen für Fachkräfte gesundheitlicher und sozialer Einrichtungen durch.



Projekt Kultursensible Medizin

Seit 2023 arbeiten wir in Kooperation mit der gynäkologischen Praxis von Dr. med. Eiman Tahir, um FGM/C betroffenen Frauen zu ermöglichen, kultursensible Begleitung und muttersprachliche Betreuung bei der medizinischen Versorgung in Anspruch zu nehmen.

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Multiplikator*innen-Projekt

Werden Sie "Stark gegen FGM"
Multiplikatorin in unserer Schulung:
Ort: Holzapfelstraße 1, 80339 München

Termine:

Mittwoch 17.04.2024
11.00Uhr - 13.00 Uhr

Mittwoch 24.04.2024
11.00Uhr - 15.30 Uhr

Mittwoch 08.05.2024
11.00Uhr - 15.30 Uhr

Mittwoch 15.05.2024
13.00Uhr - 17.00 Uhr

Mittwoch 29.05.2024
11.00Uhr - 16.00 Uhr

Mittwoch 12.06.2024
11.00Uhr - 15.30 Uhr

Mittwoch 19.06.2024
14.00Uhr - 17.00 Uhr

Mittwoch 03.07.2024
11.00Uhr - 16.00 Uhr

Mittwoch 24.07.2024
11.00Uhr - 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin für die
Anmeldung: Tina Zängerle,
tina.zaengerle@donnamobile.org



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Ansprechpartnerinnen:

Faduma Korn
Tina Zängerle
Klara Paal
E-Mail:
faduma.korn@donnamobile.org
tina.zaengerle@donnamobile.org

Gesundheitslotsinnen in zwei Stadtteilen

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt München bildet Donna Mobile seit 2020 Gesundheitslotsinnen aus.

In den Stadtteilen Trudering-Riem und Feldmoching-Hasenberg

wurden bereits mehrere Gesundheitslotsinnen ausgebildet, welche seither vor Ort einsatzbereit sind. In der dreimonatigen Schulung haben die Teilnehmerinnen ein kompaktes Wissen im Bereich der Frauen- und Kindergesundheit erworben.

Die Gesundheitslotsinnen geben ihr Wissen im Rahmen von Beratungen, Vorträgen und Veranstaltungen an Frauen im Stadtteil weiter. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheitskompetenz der Bewohner*innen zu stärken und auf gesundheitsbezogene Angebote im Stadtviertel aufmerksam zu machen.

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und steht in verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Neben Beratungen bieten die Gesundheitslotsinnen auch Gruppenangebote und Vorträge an und können dafür auch von Einrichtungen vor Ort angefragt werden. Während der weiteren Projektlaufzeit werden die Lotsinnen in verschiedenen Schwerpunktbereichen fortgebildet, um ein bestmögliches Angebot für die Frauen zu schaffen. Die Lotsinnen sind an die GesundheitsTreffe Riem und Hasenberg angebinden und können über diese angefragt werden.

Sie sind an einer Beratung durch unsere Gesundheitslotsinnen interessiert?
Sie möchten auch Gesundheitslotsin werden?
Sie sind an einer Gesundheitsexpertin für Vorträge oder Gruppenaktivitäten in Ihrer Einrichtung interessiert?

Kontakt:

GesundheitsTreff Hasenberg
Wintersteinstraße 14, 80933 München, Tel.: 089 203 236511
GesundheitsTreff Riem
Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München, Tel.: 089 233 28720

Donna Mobile AKA e.V.
Jessica Rüger
Tel: 089/ 50 50 05
Mobil: 0176 407 002 48
riemgl@donnamobile.org
gl-hasenberg@donnamobile.org



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



Fahrradkurse

Sie wollen Fahrradfahren lernen?

Kommen Sie zu unseren Fahrradkursen. Donna Mobile bietet Fahrradkurse für Migrantinnen in München an.

Unser Angebot

Grundkurs:

Für Anfängerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse. Jeder Grundkurs besteht aus 4 Terminen zu je 2 Stunden. Hier lernen Sie:

- Die Funktionen des Fahrrads
- Fahrradfahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Kosten: 70 Euro

Fortgeschrittenenkurs:

Hier können Sie Ihre Fahrpraxis erweitern und sicherer im Straßenverkehr werden. Dieser Kurs hat 2 Termine zu je 3 Stunden. Kosten: 60 Euro

Geschlossener Kurs:

Bei einer Gruppengröße ab 4 Teilnehmerinnen können Sie in Absprache auch einen eigenen Kurs vereinbaren. Kosten: 70 Euro pro Person für 4 Termine

Einzelkurs:

Nach Absprache können Sie einen Einzelkurs buchen, in dem Sie eine individuelle Betreuung bekommen. Kosten: 60 Euro für 2 Stunden

Ausflüge:

Gemeinsam in der Gruppe fahren wir mit dem Fahrrad durch München und erkunden die Umgebung. Kosten: bitte anfragen
Frauen in Besitz des München-Passes und Bezieherinnen der Grundsicherung zahlen 50% der Kursgebühr.

Treffpunkte:

Bildungslokal Neuperlach
Bildungslokal Ramersdorf-Perlach
Donna Mobile - Tabi Westkreuz
Verein Stadtteilarbeit - Milbertshofen FaMoos
Donna Mobile – Schwanthalerhöhe

Bitte mitbringen:

- Einen Fahrradhelm (ohne ihn dürfen Sie nicht fahren!)
 - Bequeme Kleidung, feste Schuhe
 - Wetterfeste Kleidung
- Fahrräder werden gestellt.

Leider dürfen Kinder aus versicherungstechnischen Gründen nicht beim Kurs dabei sein.

Anmeldung:

- Suchen Sie sich im Internet auf der Homepage von Donna Mobile (www.donna-mobile.org/fahrradkurse) den passenden Kurs aus
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf (telefonisch oder per E-Mail) und teilen uns mit, welchen Kurs Sie besuchen wollen
- Sie bekommen Bescheid, ob ein Platz frei ist
- Überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto von Donna Mobile oder bezahlen Sie bar in unserem Büro (mit vorheriger Anmeldung). Erst nach Bezahlung der Gebühr reservieren wir einen Platz für Sie.
- Donna Mobile bestätigt Ihnen den Eingang der Kursgebühr und somit die Buchung des Kurses
- Es erfolgt keine Nachricht mehr, außer der Kurs fällt aus
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, bitte unterschreiben Sie im Kurs die Enthaltungserklärung

Kursleiterinnen:

Buket Barlas Waechter
Carmen Roloff
Ferda Uyar
Wilma Vogel
Zeynep Süalp
Helin Geles
Jessica Rüger

Informationen und Anmeldung:

Jessica Rüger
Tel.: 089/ 50 50 05
E-Mail: fahrrad@donnamobile.org

Zahlung an:

Evangelische Bank
IBAN: DE97 5206 0410 0203 4021 18
BIC: GENODEF1EK1

Kursleiterin für Fahrradkurse:

Sie möchten selbst Kursleiterin werden, um Frauen das Fahrradfahren beizubringen?
Melden Sie sich bei uns!

Schwimmkurse

Jeder Schwimmkurs findet insgesamt 5x zu je 1,5 Stunden statt.

1. Schwimmkurs

09.06.2024, 16.06.2024, 23.06.2024,
30.06.2024, 07.07.2024
Ridlerschule
Ridlerstr. 26, 80339 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch
Sonntags, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

05.06.2024

Waldbaden in der Natur

Wildpark Poing

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt bei Tabi um 9.00 Uhr
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin

03.07.2024

Garmisch-Partenkirchen

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt bei Tabi um 9.00 Uhr
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin
Bitte mit wettertauglicher Kleidung erscheinen



Bewegungsangebote für Frauen

Montag

**Rückentraining/
Beckenbodengymnastik/Pilates**
ASZ Westend, Tulbeckstraße 31,
80339 München
Leitern: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr und 11.00 -
12.00 Uhr, 12.00 -13.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik
Donna Mobile, Landsbergerstr.45 a
(EG), 80339 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,
Sprache: Deutsch
Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Rückentraining (ab Mai)
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte
10, 81829 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Pilates- Gymnastik für Anfänger
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte
10, 81829 München, Leiterin: Süheyda
Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile
089/505005

Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene,
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte
10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile
089/505005

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,
EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50
05, Leiterin: Bettina Germer, Sprache:
Deutsch, Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Dienstag

**Fit und in Balance, anschließend
physiotherapeutische Beratung**
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339
München, Leiterin: Jessica Rüger
Sprache: Deutsch
Zeit: 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

Qigong
ASZ-Fürstenried, Züricherstr. 80, 81476
München
dienstags:
Kurs 1: Zeit: 9.45 - 10.45 Uhr
Kurs 2: Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr
Ref. Ruth Weigel, Sprache: Deutsch

Yin Yoga
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339
München
Gruppenleiterin: Meliha Elif Sanal;
Sprache: Deutsch
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Yoga für Frauen
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339
München, Leiterin: Snjezana Talic,
Sprache: Deutsch
Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr

Mittwoch

Fit mit Kind
GesundheitsTreff, Wintersteinstr. 14,
80933 München
Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Gruppenleiterin: Tina Germer,
Sprache: Deutsch, mittwochs, Zeit:
10.00 - 11.00 Uhr

Rückentraining für Anfänger
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,
81737 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 -
17.00 Uhr

**Ausgleichsgymnastik und
Entspannung**
mit anschließender Gesundheitsberatung
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,
81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31
Leiterin: Jessica Rüger, Sprache:
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,
EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache:
Russisch, Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Donnerstag

Sport mit und ohne Kinder
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein
Sprache: Deutsch
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Rückentraining für Fortgeschrittene
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,
81737 München,
Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kickboxen
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Sevim Geles
Sprache: Deutsch/Kurdisch
Zeit: 17.30 - 18.30 und
18.30 - 19.30 Uhr

Freitag

Rücken in Balance
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,
Tel.: 089/ 66 11 31,
Leiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch,
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr

Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 -
17.00 Uhr

Samstag

Kickboxen
Donna Mobile am
Westkreuz
Aubinger Str. 43,
81243 München
Gruppenleiterin:
Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/
Kurdisch
Zeit: 10.30 - 11.30
und 11.30 - 12.30
Uhr
Tel.: 0157 52814773

Kickboxen
Donna Mobile am
Westkreuz
Aubinger Str. 43,
81243 München
Gruppenleiterin:
Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/
Kurdisch
Zeit: 12.45 -13.45
und 13.45 - 14.45
Uhr
Tel.: 0157 52814773

Qualifizierungsmaßnahmen

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

Grundqualifizierung mit Zertifikat zur Assistentin in Hauswirtschaft und Service (MBQ)

Kurs 1
08.01.2024 - 12.07.2024

Kurs 2
03.06.2024 - 20.12.2024

Unterrichtszeiten:
Montag- Donnerstag
9.00 bis 13.00 Uhr
Praktikumszeiten: Montag- Freitag
9.00 bis 13.00 Uhr
Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerinnen:
Dilafruz Rahieva, Melis Özal
Tel: 089/ 54 03 67 16

Schulungsort: Holzapfelstr. 3, 80339 München



Betreuungsassistent*in und Pflegeassistent*in für Migrant*innen (MBQ)

03.07.2023 - 05.07.2024

Neuer Kurs

08.07.2024 – 04.07.2025

Abschluss: Betreuungsassistent/in gem. § 53 c SGB XI und Pflegeassistent/in

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerinnen: Aylin Palecek, Melis Özal, Sophia Summer
Tel: 089/ 54 03 67 16

Vorbereitungskurs auf die Externenprüfung zum/ zur Kinderpfleger/ in für Migrantinnen und Migranten (VERA)

Dauer: 15 Monate

Unterricht:
Mo, Do, Fr von 8.30 - 15.00 Uhr
In Blockwochen:
Mo bis Fr von 8.30 - 15.00 Uhr
Praktikum:
Di und Mi von 8.00 - 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:
Holzapfelstr. 1, 80339 München
Holzapfelstr. 3, 80339 München

Eine Förderung mit Bildungsgutschein ist möglich.

Tel.: 089/ 50 50 05
E-Mail: info@donnamobile.org

AlphaKooperativ Transfer

Im Projekt **Alpha-Kooperativ** entstanden Lernkonzepte für gering literalisierte Menschen, welche verschiedene lebensweltliche Themen bearbeiten. Als gering Literalisierte Menschen beschreibt man Menschen, die Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Das betrifft Deutsche genauso wie Migrantinnen.

Die Nähe der Themen zum Alltag erleichtert das Erlernen und Verbessern der Lese- und Schreibkompetenzen und fördert zusätzlich viele weitere Bereiche, z.B. die Gesundheitskompetenz, die Selbstständigkeit und -wirksamkeit sowie digitale Kompetenzen.

Die Konzepte umfassen unter anderem folgende Bereiche:

- Grundlegendes zu Gesundheit und dem Gesundheitssystem
- Arztformulare ausfüllen
- Krankenkasse und Leistungen
- Briefe verstehen
- Gesundheitsinformationen einschätzen können und selbst handeln
- Digitale Kompetenz & Gesundheit
- Gesunde Ernährung und Einkaufen

Im Projekt **Alpha-Kooperativ Transfer** werden Lernkonzepte um digitale Bestandteile erweitert, sowie dauerhafte Alphabetisierungskurse für Erwachsene in ganz München und Bayern.

Hierfür organisieren wir von Donna Mobile gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern Alpha+ Kurse, welche bei unseren Partnern oder bei Donna Mobile vor Ort stattfinden können. Alpha+ Kurse werden vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus (StMUK) finanziert.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, melden Sie sich gerne bei uns. Gerne können Sie uns auch kontaktieren, wenn Sie Lehrkraft sind und einen Kurs mit uns durchführen möchten.

Donna Mobile AKA e. V.
Landsberger Str. 45 a,
80339 München
Telefon: 089/ 50 50 05

klara.paal@donnamobile.org
julia.achtner@donnamobile.org
mensioure.riza@donnamobile.org

www.donnamobile.org
www.alpha-kooperativ.de





**Gruppentreffs für Nachbarinnen
(nicht in den Schulferien)**



**Frauencafés für
Nachbarinnen bei TABI**

**Afghanischsprachiges Frauencafé
und Selbsthilfegruppe MARA**

- 16.03.2024 Klimawandel und seine Folgen auf die Gesundheit
 - 23.03.2024 Rückengesundheit
 - 20.04.2024 Chronische Krankheiten und ihre psychischen Auswirkungen
 - 11.05.2024 Hilfe bei Mückenstichen
 - 25.05.2024 Selbstfürsorge in den Wechseljahren
 - 08.06.2024 Sofortmaßnahmen bei Nasenbluten
 - 22.06.2024 Unterstützungsangebote für die psychische Gesundheit für Familien in Krisensituationen
 - 20.07.2024 Essstörungen und Depressionen
 - 20.07.2024 Medikamente und Wechselwirkungen
- Ref. Shaparak Kolbi, Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Shaparak Kolbi, Shayigah

Abdulahakim, Sprache: Dari/Persisch
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé

- 08.03.2024 Internationaler Frauentag – Migration und Seelische Gesundheit
 - 22.03.2024 Psychische Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren
 - 19.04.2024 Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz
 - 03.05.2024 Seelische Gesundheit in der Familie fördern
 - 07.06.2024 Umgang mit Depressionen im Alltag
 - 05.07.2024 Unterstützung bei der Traumabewältigung
- Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

Iranisches Frauencafé

- 17.03.2024 Nein sagen stärkt das Selbstbewusstsein
 - 14.04.2024 Migration, Stress und die Folgen auf die seelische Gesundheit
 - 05.05.2024 Frauengesundheit in den Wechseljahren
 - 23.06.2024 Krisenbewältigung
 - 07.07.2024 Förderung der psychischen Gesundheit
- Ref. Hedieh Maghari, Shaparak Kolbi, Nafise Nury, Hanyeh Baluchi
Gruppenleiterin: Roshanak Alaeinejad
Sprache: Persisch
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Türkischsprachiges Frauencafé

- 23.04.2024 Psychosomatik – Verbindung zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit
 - 14.05.2024 Kaufsucht! – Ursachen, Anzeichen und Unterstützungsangebote
 - 18.06.2024 Mobbing – Hilfe und Unterstützung
- Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

**Selbsthilfegruppen
bei TABI**

Selbsthilfegruppe „Dialog“

- 08.03.2024 Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Psychosomatik
 - 19.04.2024 Auswirkung von Krisen auf die psychische Gesundheit
 - 03.05.2024 Tipps zur Bewältigung von Angststörungen
 - 07.06.2024 Ursachen und Bewältigung von Essstörungen
 - 05.07.2024 Stress am Arbeitsplatz und psychosomatische Erkrankungen
- Ref.: Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA

- 16.03.2024 Klimawandel und seine Folgen auf die Gesundheit
- 23.03.2024 Rückengesundheit
- 20.04.2024 Chronische Krankheiten und ihre psychische Auswirkungen
- 11.05.2024 Hilfe bei Mückenstichen

- 25.05.2024 Selbstfürsorge in den Wechseljahren
 - 08.06.2024 Sofortmaßnahmen bei Nasenbluten
 - 22.06.2024 Unterstützungsangebote für die psychische Gesundheit für die Familien in Krisensituationen
 - 20.07.2024 Essstörungen und Depressionen
 - 20.07.2024 Medikamente und Wechselwirkungen
- Ref. Shaparak Kolbi, Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Shaparak Kolbi, Shayigah
Abdulahakim, Sprache: Dari/Persisch
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

**Selbsthilfegruppe
Kreativ- und Selbstbewusst
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München,
sonntags, 3x im Monat**

Gruppenleiterin: Luma Afandy, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr, Sprache: Deutsch

**Kreativgruppe Westkreuz
Aubingerstr. 43, 81243 München**

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin
12.03.2024, 30.04.2024,
11.05.2024, 21.05.2024
04.06.2024, 02.07.2024
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr



Bewegungsangebote TABI

Aubingerstr. 43, 81243 München
(nicht in den Schulferien)

Pilates

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch, dienstags,
Zeit: 15.00 - 16.00 und 16.00 - 17.00
Uhr

Kickboxen

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Sprache: Deutsch/ Kurdisch,
ab 20.03.2023
donnerstags, Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr;
18.30 - 19.30 Uhr und samstags,
Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr und 11.30 -
12.30 Uhr, Tel.: 0157/ 528 147 7

Kickboxen Kindertraining

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Sprache: Deutsch/ Kurdisch
samstags, Zeit: 12.45 - 13.45 Uhr;
13.45 - 14.45 Uhr
Tel.: 0157/ 528 147 73

Interkulturelles Sportcafé

05.03.2024 Richtig Aufwärmen -
Übungen
30.04.2024 Fitnessübungen für
Zuhause
07.05.2024 Bewegung und Entspannung im Sitzen
11.06.2024 Gesunde Ernährung -
Tipps 1
09.07.2024 Gesund durch Bewegung
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/ Türkisch
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Fahrradkurse bei TABI



Grundkurse:

Für Anfängerinnen mit oder ohne
Vorkenntnisse.
Jeder Kurs findet insgesamt 4x zu je
2 Stunden statt. Das ist die Basis zum
Radfahrenlernen.

Hier lernen Sie:

- Die Funktionen des Fahrrads
- Fahrradfahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Tabi 1

Sa. 20.04.2024
So. 21.04.2024
Sa. 27.04.2024
Sa. 28.04.2024
Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Tabi 2 (englisch)

Sa. 20.04.2024
So. 21.04.2024
Sa. 27.04.2024
Sa. 28.04.2024
Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr

Tabi 3

Mi. 24.07.2024
Do. 25.07.2024
Mi. 31.07.2024
Do. 01.08.2024
Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr

NBT - Nachbarschaftstreff Theresia

Seit Januar 2017 ist der
Nachbarschaftstreff Theresia unter
der Trägerschaft von
DONNA MOBILE AKA e.V. und für alle
Bewohnerinnen und Bewohner aus
Sending, Sendling-Westpark und
Schwanthalerhöhe offen.

Was ist ein Nachbarschaftstreff?

Die Stadt München stellt Räume für
ihre Bürgerinnen und Bürger zur Ver-
fügung. Hier können Sie eigene Ideen
umsetzen oder an bereits bestehen-
den Gruppenangeboten teilnehmen
und Bekanntschaften in Ihrer Nach-
barschaft schließen.

Was wird im Nachbarschaftstreff Theresia angeboten?

- Musik- und Theatergruppen,
Sprachkurse, Spielegruppen und
ein Nähcafé
- Spiel- und Bastelnachmittage für
Kinder
- Themennachmittage für alle Alters-
gruppen, z.B. Kochnachmittag,
Fahrradworkshop
- Privatvermietungen für Feste
- Unterstützung, wenn Sie selbst
aktiv werden möchten
- Erstberatung und Weitervermitt-
lung in unterschiedlichen Lebens-
bereichen

Nachbarschaftstreff Theresia

Allgemeines:

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstr. 3, 81373 München

Bürozeiten:

Dienstags 9.00 - 17.00 Uhr
Und nach Vereinbarung
(*ausgenommen Ferienzeiten und
Feiertage)

Ansprechpartnerinnen:

Julia Ahtner
Tina Zängler
Julia Schröder
089 / 21 58 39 08
0152 / 07 55 34 91

Aktuelle Informationen zu den An-
geboten und Gruppen finden Sie auf
unserer Website. Gerne können Sie
diese auch telefonisch zu den Büro-
zeiten erfragen.

E-Mail: info@treff-theresia.de

Webseite: www.treff-theresia.de

Social Media:

Facebook:

Nachbarschaftstreff Theresia

Instagram:

nachbarschaftstreff.theresia

Nebenan.de:

Nachbarschaftstreff Theresia



Referentinnen

Ana-Melva Perez, Psychologin
Ana-Borja Freire, Gruppenleiterin
Ania Kaczmarek, Psychologin, Psychotherapeutin
Bahra Othmann, Multiplikatorin, Laborantin, Gymnastikübungsleiterin
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Catiba Sadikovic, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Ceylan Demir, Multiplikatorin
Celina Szczepanik, Psychologin
Darina Kostova, Pädagogin
Despina Rapti, Psychologin
Dr. med. Eiman Tahir, Gynäkologin
Dr. Kevser Avci Grimm, Internistin
Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin
Felizitas Mudende, Psychologin, Gruppenleiterin
Ferda Duymaz, Psychologin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Kursleiterin für Fahrradkurse
Galina Filipchuk, Ärztin
Halina Krylova, Gruppenleiterin, Musikpädagogin
Helin Geles, Kursleiterin für Fahrradkurse
Hoda Mohseni, Ernährungsberaterin, Aerobic Lehrerin
Joanna Pieluzek, Bauchtanzlehrerin
Joanna Plewa, Psychologin
Jelena Sakic, Gesundheitsmanagerin
Karin Mahler, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kwestan Ali, Multiplikatorin, Kinderpflegerin
Luma Afandy, Designerin
Maryam Bahrami, Psychologin
Marta Siwik, Gruppenleiterin
Marusya Topalova, Psychologin
Meliha Elif Sanal, Yin Yogalehrerin
Nadejda Stoilova, Pädagogin
Nafise Nury, Gynäkologin
Neda Hosseini, Yoga-Lehrerin
Oana Tiptis, Psychologin
Pakschan Muhammad, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Gruppenleiterin

Petra Müller, Hauswirtschaftlerin
Roshanak Alaeinejat, Gruppenleiterin
Sanja Hasandedic, Dr. med., Fachärztin für Innere Medizin
Seham Ahmed, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Sevim Geles, Kickboxerin
Shaparak Kolbi, Psychologin
Shayigah Abdul Hakim, Gruppenleiterin
Snjezana Talic, ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Setareh Rabbani, Pharmazeutin
Tina Volpp, Bewegungstrainerin
Tuana Özal, Psychologin
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Valerija Graf, Yogalehrerin
Victoria Maximova, Psychologin
Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin
Wilma Vogel, Kursleiterin für Fahrradkurse
Yusir Alshorofey, Gruppenleiterin
Yüksel Saat, Fitnesstrainerin
Zeynep Süalp, Kursleiterin für Fahrradkurse, Kursleiterin für Entspannung, Gruppenleiterin
Zuhal Vali, Dr. med. Frauenärztin

Kooperationspartner in diesem Halbjahr

AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Tel.: 089/ 53 89 164
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
ASZ-Allach-Untermenzing, Manzostr. 105, 80997 München, Tel.: 089/ 17 11 96 90
ASZ-Altstadt, Sebastianplatz 12, 80331 München, Tel.: 089/ 26 40 46
ASZ-Aubing, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel.: 089/ 86 46 68 10
ASZ-Fürstenried, Züricher Str. 80, 81476 München, Tel.: 089/ 759 551 1
ASZ-Kleinhadern- Blumenau, Alpenveichenstraße 42, 80689 München, Tel.: 089/ 58 03 47 6
ASZ Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München, Tel.: 089/ 57 50 14

ASZ-Milbertshofen, Schleißheimer Str. 378, 80809 München, Tel.: 089/ 35 62 77 33 0
ASZ Moosach, Gubestraße 5, 80992 München, 089/ 14002423
ASZ-Ramersdorf, Rupertigastr. 61 a, 81671 München, Tel.: 089/ 67 34 68 79 - 0
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Tel.: 089 414243960
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
ASZ-Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München, Tel.: 089/ 77 92 54
ASZ-Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Tel.: 089/ 54 03 08 2 - 0
ASZ-Westpark, Garmischer Str. 209, 81377 München, Tel.: 089/ 760 98 24
AWO Fachdienst Migration und Integration, Goethestr. 53, 80336 München, Tel.: 089/ 53 73 42
Bayerischer Volkshochschulverband e.V. (bv), Fäustlestr. 5a, 80339 München, Tel.: 089/ 51 08 0 34
Berufsfachschule für Altenpflege der Hans Weinberger Akademie, Industriestraße 31, 81245 München, Tel.: 089/ 24415894- 0
Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel.: 089/ 12 15 95 - 81
Frauenärztin im Olympischen Dorf – Dr. Eiman Tahir, Connollystr.4, 80809 München
Horizont e.V., Fürstenstr. 5, 80331 München
Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Karlstr. 48, 80333 München, Tel.: 089/ 54 46 71- 0
Kontakt e.V., Kontakt & Beratung Haidhausen, Balanstr.17, 81669 München, Tel.: 089/ 448 788 88
Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 12 69 91 – 0
Leonhard-Heninger-Haus, Gollierstraße 75, 80339 München, Tel.: 089 54018955
MAGs, Schwanthalerstr. 82, 80336 München, Tel.: 089/ 53 29 56 53
Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 66- 68, 80937 München, Tel.: 089/ 30 90 54 78 0

Münchner Volkshochschule GmbH, Einsteinstraße 28, 81611 München
MÜNCHENSTIFT GmbH, Kirchseeoner Str. 3, 81669 München, Tel.: 089/ 143 75- 0
MVHS Münchner Volkshochschule, Blodigstr. 4, 80933 München, Tel.: 089/ 480066610
Nachbarschaftstreff Blumenau, Rolf-Pin-egger- Str. 5, 80689 München, Tel.: 089/ 45 20 70 58
Nachbarschaftstreff Oslostraße, Oslostr.10, 81829 München, Tel.: 089/ 41238262
Projekt-Laden International Haidhausen, Metzstraße 37, 81667 München, Tel.: 089/ 48 36 68
REGSAM, Bayerstr. 77 c, 80335 München, Tel.: 089/1893 580
Siaf e.V., Café Glanz, Sedanstr.37, 81667 München, Tel.: 089/ 45 80 25- 0
Stadtteiltreff FaMoos, Moosacherstraße 11a, 80809 München, Tel.: 089/ 99 01 65 90
Stadtteilladen Moosach, Dachauer Straße 270b, 80992 München, Tel.: 089/ 45 20 56 66
Stiftung Kath. Familien- und Altenpfle-gerwerk, Mitterfeldstr. 20, 80689 München, Tel.: 089/ 58 0 91- 0
SOS- Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfellerstr. 68, 81249 München, Tel.: 089/ 87 13 20 90
TREFFAM, Tübinger Str. 11, 80686 München, Tel.: 089/ 50 25 592
Verein Stadtteilarbeit- Frauenarbeit, Schleißheimer Str. 336, 80807 München, Tel.: 089/ 354 37 57
Volkshochschule SüdOst im Lkr. Mün-chen GmbH, Haidgraben 1c, 85521 Ottobrunn
Volkshochschule Mainburg e.V., Mitterweg 8, 84048 Mainburg
VHS Ostallgäu Mitte gGmbH, Jahnstr. 7, 87616 Marktobderdorf
Wohnen für Alle, Gärtnerstr. 51, 80992 München
MKJZ-Westend, Westendstraße 66, 80339 München, Tel.: 089/ 50 54 14

Kontakt- und Lagebeschreibung



Donna Mobile AKA e.V.
Landsberger Str. 45 a
80339 München
Tel.: 089/ 50 50 05
Fax: 089/ 50 50 99
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Straßenbahn Linie 18 und 19,
Haltestelle Schrenkstraße

S- Bahn Hackerbrücke oder
Donnersbergerbrücke
U4/U5 Haltestelle:
Schwanthalerhöhe



Donna Mobile
ist zertifiziert
durch die HZA



Unser Trägerverein ist
der AKA Aktiv für inter-
Kulturellen Austausch e.V.

Unser Spitzenverband ist das
Diakonische Werk.

DONNA MOBILE wird bezuschusst und gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



Gefördert durch das **MBQ**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm



Diakonie
Bayern
Bezirksstelle München



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

GEFÖRDERT VOM



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Landsberger Str. 45 a 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05
Fax: 089/ 50 50 99, info@donnamobile.org, www.donnamobile.org

Spendenkonto:
Evangelische Bank
IBAN: DE97 5206 0410 0203 402118
BIC: GENODEF1EK1