



Programm Donna Mobile AKA e.V.

Sept. 2025 - Feb. 2026

**Gesundheitsförderung,
Prävention und Qualifizierungen**



Inhaltsverzeichnis

Unser Team	Seite 3
Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen	Seite 4
Veranstaltungen	Seite 4 - 5
Frauencafés	Seite 6
Selbsthilfegruppen	Seite 7
Anlauf- und Vernetzungsstelle für Menschen mit Behinderungen im Stadtteil Sendling	Seite 7
Beratungen	Seite 8
Fachvorträge	Seite 9 - 21
Qualifizierungsmaßnahmen	Seite 22
Gesundheitslotsinnen in zwei Stadtteilen	Seite 23
Bewegungsangebote für Frauen	Seite 24 - 25
Fahrradkurse	Seite 26-27
Schwimmkurse	Seite 28
FGM-Prävention	Seite 29-31
TABI, Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport	Seite 32-34
NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA	Seite 35
Referentinnen	Seite 36
Kooperationspartner in diesem Halbjahr	Seite 36 - 37
Kontaktdaten, Lagebeschreibung	Seite 38
Zuschussgeber	Seite 39



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
Celina Szczepanik, Psychologin
Dilafruz Rahieva, Psychologin
Faduma Korn, Pädagogin
Felizitas Mudende, Kulturmittlerin
Gergana Kopp, Sachbearbeiterin
Hlbin Ahmed Hussein, Sportpädagogin, Yogalehrerin
Jessica Rüger, Physiotherapeutin
Julia Achtner, Pädagogin
Julia Schröder, Sachbearbeiterin
Marina Kurochkina, Sportpädagogin
Melis Özal, Pädagogin
Mensioure Riza, Ärztin
Merve Karaman, Reinigungskraft
Nigora Mirzoeva, Deutschlehrerin
Slavko Rashev, Reinigungskraft NBT
Ruth Weigel, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin
Sabina Bajtal, Sachbearbeiterin
Süheyda Sayin, Sportpädagogin
Tatjana Sukalo, Psychologin
Tina Zängerle, Pädagogin
Tuana Özal, Psychologin

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

29.09.2025
Notfallhandeln
Demenzhelfer*innen – Kurs,
Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 12:30 Uhr

15.10.2025
Alterstypische Erkrankungen und Handeln in Krisen und Notfallsituationen, Seminar mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38 b, 80637 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 14:00 Uhr

12.11.2025
Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen, Fortbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Gemeinschaftszentrum Integriertes Wohnen, Menzingerstr. 16, 80638 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:00 - 9:30 Uhr

20.01.2026
Referentinnen - Treffen
Donna Mobile, Landsbergerstr. 45 a, 80339 München
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungen

07.10.2025
Coffee & Bike - DIY Fahrradworkshop, Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

08.10.2025
Gesundheitstag zur Selbstfürsorge - Weniger Stress und mehr Energie
Feierwerk Dschungelpalast, Hansastr. 41, 81373 München
Ref. Mensioure Riza, Tatjana Sukalo, Jessica Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

14.10.2025
Aktionstag „Fit in den Winter“
Fachvorträge und Übungen zu den Themen: Stärkung des Immunsystems
Ref. Mensioure Riza
Einsamkeit und Resilienz
Ref. Tatjana Sukalo
Schmerzen vorbeugen und lindern durch Bewegung
Ref. Jessica Rüger
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr

18.10.2025
Herbstbasar mit Seham
Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 10:00 - 20:00 Uhr

21.10.2025
Infostand: "Aktionstag gegen Einsamkeit – Einsamkeit schlägt aufs Herz! Gemeinsam gut alt werden"
Altes Rathaus, Marienplatz 15, 80331 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr

22.10.2025
Gesundheitstag in Kooperation mit dem ASZ Au
Programm:
Vortrag „Bluthochdruck“
Zeit: 14:00 - 14:30 Uhr
Vortrag „Gesund und glücklich im Alter - die Wege aus der Einsamkeit“
Zeit: 14:30 - 15:00 Uhr
Gespräch mit Psychologin und Physiotherapeutin
Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr
Gesprächsangebot mit Ärztin - Blutdruck und Blutzuckermessen

Workshop Sturzprophylaxe
Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr
ASZ Au, Balanstr. 28, 81669 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch/Türkisch, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch/ Bosnisch - Serbokroatisch, Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr

28.10.2025
Halloweenfeier für Kinder
Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

05.12.2025
Jahresabschlussfest
Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr

09.12.2025
Weihnachtsfeier
Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

20.12.2025
Weihnachtsbasar
Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 11:00 - 20:00 Uhr

Malkurs „Leyla“
Landsbergerstr. 45 a OG, 80339 München
Gruppenleiterin: Feyza Plecek, Nuran Durmus
Freitags, 10.10.; 17.10.; 24.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.; 05.12.; 12.12.2025
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

Afghanisch - Pakistanische Gruppe

Holzapfelstr.1,80339 München
06.09.; 18.10.; 01.11.; 06.12.2025;
31.01.; 07.02.2026

Afghanisches Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, 20.09.; 18.10.; 15.11.;
13.12.2025

Bulgarischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen, 26.09.; 10.10.; 24.10.; 28.11.;
05.12.2025; 23.01.; 13.02.2026

Griechischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
29.09.; 27.10.; 24.11.; 15.12.; 26.01.;
23.02.2026

Interkulturelles Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
11.09.; 09.10.; 30.10.; 13.11.;
11.12.2025; 15.01.; 12.02.2026

Kurdischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr.3, 80339 München
20.09.; 11.10.; 15.10.; 13.12.2025;
17.01.; 07.02.2026

Polnischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
20.09.; 18.10.; 15.11.; 13.12.2025;
10.01.; 07.02.2026

Rumänischsprachiges Frauencafé I

Holzapfelstr. 3, 80339 München
26.09.; 24.10.; 21.11.; 12.12.2025;
23.01.; 20.02.2026

Rumänischsprachiges Frauencafé II

Holzapfelstr. 3, 80339 München
22.09.; 20.10.; 17.11.; 08.12.2025;
19.01.; 16.02.2026

Russischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
12.09.; 10.10.; 14.11.; 12.12.2025;
09.01.; 13.02.2026

Spanischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
16.09.; 14.10.; 11.11.; 09.12.2025;
20.01.; 17.02.2026

Türkischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
17.09.; 15.10.; 19.11.; 10.12.2025;
21.01.; 18.02.2026

Türkischsprachiges Frauencafé im

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte
10, 81829 München
22.09.; 20.10.; 17.11.; 15.12.2025;
19.01.; 23.02.2026

Türkischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen, 23.09.; 21.10.; 25.11.2025

Selbsthilfegruppen

Internationale Diabetes Selbsthilfe-

gruppe, Veranstaltungsort: **Don-
na Mobile**, Holzapfelstr. 3, 80339
München, mittwochs (außer in den
Ferien) 03.09., 10.09.; 24.09., 01.10.;
08.10.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 04.11.;
12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12.; 10.12.;
17.12.2025, Gruppenleiterin: Bedriye
Ölmez, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Dialog“,

**Veranstaltungsort: Friedrichsha-
fenerstr. 9, 81243 München**
freitags, 26.09.; 10.10.; 24.10.; 28.11.;
05.12.2025; 23.01.; 13.02.2026
Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva,
Ref. Marusya Topalova,
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe

Kreativ- und Selbstbewusst
**Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen, sonntags, 3x im Monat**
Gruppenleiterin: Luma Afandy, Zeit:
15:00 - 18:00 Uhr, Sprache: Deutsch

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe

Veranstaltungsort: Donna Mobile,
Holzapfelstr. 3, 80339 München,
donnerstags, 11.09.; 09.10.; 30.10.;
13.11.; 11.12.2025; 15.01.2026
Gruppenleiterin: Seham Ahmed
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA

**Veranstaltungsort: Friedrichsha-
fenerstr. 9, 81243 München**
Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhail
Vali, Gruppenleiterin: Shayigah
Abdulahakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Anlauf- und Vernet- zungsstelle für Men- schen mit Behinde- rungen im Stadtteil Sendling

Wir sind eine offene Informations- und
Beratungsstelle für Menschen mit Be-
hinderungen, ihre Angehörigen sowie
für Vereine, Projekte und Einrichtungen.

Wir unterstützen Sie bei Fragen rund
um Inklusion - persönlich, telefonisch
oder per E-Mail. Bei Bedarf verweisen
wir Sie anpassende Fachstellen weiter.

Wir setzen uns für mehr Barrierefreiheit
und Teilhabe in Sendling ein.
Unsere Arbeit soll gemeinsam mit Men-
schen mit Behinderungen geschehen,
die als Expert:innen in eigener Sache
mitwirken. Hierfür sind wir auf der Su-
che nach engagierten Mitstreiter:innen,
die sich kurz- oder längerfristig einbrin-
gen möchten.

Wenn Sie sich vorstellen können bei
uns mitzuarbeiten, melden Sie sich ge-
ne für ein unverbindliches Erstgespräch
bei uns.

Ort: Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeufferstraße 3, 81373 München

Telefon: 089 21 58 39 08

E-Mail: info@treff-theresia.de

Ansprechpartnerin: Julia Achtner



Muttersprachliche Beratungen und Beratungen in Deutsch

Beratungen nach Vereinbarung, Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, 80339 München

Terminvereinbarung unter: Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in polnischer Sprache

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

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache

Despina Rapti, Psychologin, individuelle Beratung (telefonisch)

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache

Joanna Plewa, Psychologin

Psychologische Beratung in bulgarischer Sprache

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

Psychologische Beratung in fari und persischer Sprache

Shaparak Kolbi, Psychologin

Psychologische Beratung in rumänischer und deutscher Sprache

Zamfira Stoica, Psychologin

Beratungen durch unser festangestelltes Personal

Sozialpädagogische Beratung

Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und geschäftsführende Leiterin

Medizinische Beratung

Mensioure Riza, Ärztin

Physiotherapeutische Beratung

Jessica Rüger, Physiotherapeutin

Psychologische Beratung

Dilafruz Rahieva, Psychologin
(Deutsch, Russisch und Usbekisch)

Celina Szczepanik, Psychologin
(Polnisch, Deutsch)

Klara Paal, Psychologin
(Deutsch, englisch und ungarisch)

Tatjana Sukalo, Psychologin
(Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

Tuana Özal, Psychologin
(Türkisch, Englisch)

Fachvorträge

September 2025- Februar 2026

Unsere Jahresthemen:

Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche
Schlaganfall und frauenspezifische Aspekte

September 2025

06.09.2025

Familiengesundheit

Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München

Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Dari/Paschtu; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

11.09.2025

Schmerz und Psyche

Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

11.09.2025

Psychische Belastungen bei Bluthochdruck, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

12.09.2025

Kreativität fördert die Gesundheit Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Halina Krylova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

13.09.2025

Krebssymptome bei Frauen

Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Hanan Al-Muzaini, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

16.09.2025

Herzgesunde Ernährung

Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Spanisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

17.09.2025

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

20.09.2025

Die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems: Sport und Ausdauertraining, Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdul-

hakim, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit:
15:00 - 17:00 Uhr

20.09.2025

**Die Stärkung des Herz-Kreislauf-
systems: Sport und Ausdauertrain-
ning, Afghanisches Frauencafé
und Selbsthilfegruppe MARA,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München**, Ref. Dr. med. Zuhali Vali,
Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdul-
hakim, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit:
17:00 - 19:00 Uhr

20.09.2025

**Burnout: Ursachen und Prävention
Polnischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Celina Szczepanik, Gruppenlei-
terin: Marta Siwik, Sprache: Deutsch,
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

20.09.2025

**Yoga
Kurdischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Hlbin Ahmed Hussein, Gruppen-
leiterinnen: Pakhschan Muhamad,
Bahra Othman, Said Bahar, Sprache:
Kurdisch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

22.09.2025

**Achtsamkeit bei Schmerzen: Den
Geist beruhigen, um den Körper zu
stärken
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

22.09.2025

**Gesunde Ernährung - Teil 2
Türkischsprachiges Frauencafé,
ASZ Riem, Platz der Menschen-**

rechte 10, 81829 München

Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin:
Hatun Cil, Sprache: Türkisch, Zeit:
19:00 - 21:00 Uhr

23.09.2025

**Bindung und Beziehungen
Türkischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München**, Ref. Tuana Özal, Grup-
penleiterin: Süheyda Sayin, Sprache:
Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

24.09.2024

**Yoga für Diabetiker, Teil 2, Interna-
tionale Diabetes Selbsthilfegruppe,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin:
Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

26.09.2025

**Traumabelastungen und psychoso-
matische Folgeerkrankungen
Bulgarischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München**
Ref. Marusya Topalova, Gruppenlei-
terin: Marusya Topalova, Sprache:
Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

26.09.2025

**Konfliktbewältigung in der Fa-
milie - praktische Lösungen und
Strategien, Rumänischsprachiges
Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339
München**, Ref. Oana Tiptis, Gruppen-
leiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumä-
nisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

27.09.2025

**Weibliche Hormone und ihre vielfäl-
tigen Aufgaben
Afghanische Moschee, Neumarkter-
str. 70 a, 81673 München**

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

28.09.2025

**Umgang mit Ängsten und Stress
Informationskampagne Brücken
bauen, Hilfe im Alter der Diakonie,
Putzbrunnerstr. 49, 81739 München**
Ref. Tatjana Sukalo. Sprache: Bosni-
sch - Serbokroatisch,
Zeit: 12:00 - 13:30 Uhr

29.09.2025

**Psychische Gesundheit im Alter
Diakonie München, Landshuter
Allee 38 b, 80637 München**
Ref. Dilafruz Rahieva, Sprache:
Deutsch, Zeit: 14:30 - 15:30 Uhr

29.09.2025

**Schmerz und Psyche
Griechischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Grie-
chisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Oktober 2025

01.10.2024

**Hautprobleme bei Diabetikerinnen
Internationale Diabetes Selbsthilfe-
gruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 Mün-
chen**, Ref. Mensioure Riza, Grup-
penleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache:
Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

04.10.2025

**Allergien - Auslöser und Behand-
lungsmöglichkeiten
Afghanische Moschee, Neumark-
terstr. 70 a, 81673 München**
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache:
Dari/ Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

07.10.2025

**Achtsamer Umgang mit Gesund-
heit und mir selbst - gesunde Ma-
mas, Verein Stättearbeit Frauen-
treff, Schleißheimerstr. 336, 80809
München**, Ref. Celina Szczepanik,
Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 12:00
Uhr

08.10.2024

**Gesunde Ernährung bei Diabetike-
rin, Internationale Diabetes Selbst-
hilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339
München**, Ref. Ferda Uyar, Grup-
penleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache:
Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

09.10.2025

**Seelische Gesundheit am Arbeits-
platz - psychische Belastungen
Interkulturelles Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache:
Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ah-
med, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00
- 17:00 Uhr

10.10.2025

**Stress und psychosomatischer
Schmerz, Ursachen, Prävention
und Gesundheitsförderung
Bulgarischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München**
Ref. Marusya Topalova, Gruppenlei-
terin: Marusya Topalova, Sprache:
Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

10.10.2025

**Schmerz und Psyche
Russischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenlei-
terin: Halina Krylova, Sprache: Rus-
sisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

11.10.2025

Umgang mit chronischen Schmerzen, Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München, Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

11.10.2025

Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

11.10.2025

Bluthochdruck und Blutdruckentgleisungen
Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

14.10.2025

Selbstfürsorge am Arbeitsplatz
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Spanisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

15.10.2025

Gesunde Arbeit – psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz und/oder zu Hause
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

18.10.2025

Umgang mit Ängsten und Stress
Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

18.10.2025

Auswirkungen von Lebenskrisen auf die psychische Gesundheit
Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

18.10.2025

Hautgesundheit
Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München
Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Dari/Paschtu; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

18.10.2025

Schmerz und sein Einfluss auf die psychische Gesundheit
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

20.10.2025

Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

20.10.2025

Chronische Schmerzen
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

21.10.2025

Frau sein und gesellschaftliche Erwartungen
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

23.10.2025

Kommunikation und Gesprächsführung im transkulturellen Kontext, Diakonie München, Demenzhelfer*innen - Kurs, Landshuter Allee 38 b, 80637 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 12:00 Uhr

24.10.2025

Umgang mit Ängsten in Krisenzeiten, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.10.2025

Schmerz und Psyche
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

25.10.2025

Gesunde Fette
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Keder Farag, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

27.10.2025

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen, Puerto Ambulante Erziehungshilfe, Schillerstr. 37, 80336 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:30 - 17:30 Uhr

27.10.2025

Kreativität fördert die Gesundheit
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

29.10.2025

Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge, Diakonie Moosach, Hugo - Troendle - Str. 51, 80992 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

30.10.2025

Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf die Gesundheit
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hilbin Hussein, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

30.10.2025

Sport und Bluthochdruck
Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin:
Seham Ahmed, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

November 2025

01.11.2025

Natürliche Gesundheit für die Augen, Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München, Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

05.11.2025

Motivation, Psychische Gesundheit fördern bei Diabetikerinnen Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

08.11.2025

Was ist zu tun bei einem Schock? Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

11.11.2025

Prävention: Häusliche Gewalt Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

12.11.2025

Achtsamkeit und gesunde Medienziehung Elterncafé Kindertagesstätte, Per-
14

lacherstr. 116, 81539 München

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache:
Deutsch, Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr

12.11.2025

Tipps zum Abnehmen richtig umsetzen bei Diabetes Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

13.11.2025

Herzerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. May Arnaot, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

13.11.2025

Bluthochdruck und Herzgesundheit, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Dr. May Arnaot, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

14.11.2025

Gewaltprävention in der Familie Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

15.11.2025

Gewaltprävention und Auswege aus der häuslichen Gewalt Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr 9, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache:

Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

15.11.2025

Allergische Reaktionen: Häufige Auslöser und wie man sich schützt Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

15.11.2025

Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

15.11.2025

Gewaltprävention: Grenzen setzen und Nein sagen Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

17.11.2025

Aktiv durchs Jahr - Gymnastik für Seniorinnen Diakonie München Moosach e.V. Seniorinnenclub, Hugo - Troendle - Str. 51, 80992 München
Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:15 - 16:30 Uhr

17.11.2025

Gewaltprävention: Formen von Gewalt, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339

München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

17.11.2025

Schmerz und Psyche Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

18.11.2025

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen, Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

19.11.2025

Gewaltprävention Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

21.11.2025

ADHS - Symptome und Zuständigkeit, Elterncafé an der Ichoschule, Ichostr. 2, 81541 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

21.11.2025

Prävention häuslicher Gewalt - Unterstützung und verfügbare Ressourcen Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.11.2025

Notfallhandeln im Alltag

Seminar für ehrenamtliche Dienste in der Gemeinde, Landshuter Allee 38 b, 80637 München

Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 12:30 Uhr

24.11.2025

Häusliche Gewalt

Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

25.11.2025

Schlafhygiene und psychische Gesundheit, Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

26.11.2025

Selbstfürsorge

Diakonie München Moosach, Hugo - Troendle - Str. 51 - 53, 80992 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

26.11.2025

Selbstfürsorge für Eltern

Feierwerk Dschungelpalast, Hansastr. 41, 81373 München

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr

28.11.2025

Prävention häuslicher Gewalt

Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Marusya Topalova, Gruppenlei-

terin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

29.11.2025

Diabetes mellitus

Kulturverein Bürger aus Tokat, Ponkratzstr. 4, 80995 München

Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

29.11.2025

Gewaltprävention und Auswege aus der häuslichen Gewalt

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

Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

29.11.2025

Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Wijdan Kanan, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Ref. Wijdan Kanan, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Dezember 2025

01.12.2025

Hypercholesterinämie

AEV, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr

04.12.2025

Selbstfürsorge durch Bewegung Dschungelpalast Feierwerk, Hansastr. 41, 81373 München

Ref. Jessica Rüger, Sprache:

Deutsch, Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr

05.12.2025

Jahresrückblick und Planung Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

06.12.2025

Häufige Schlafstörungen und ihre Ursachen, Symptome und Behandlung, Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München

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

06.12.2025

Jahresausklang

Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München

Ref. Dr. med. Zuhaili, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Dari/Paschtu; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

08.12.2025

Jahresausklang

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

09.12.2025

Jahresrückblick und Planung Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Ana Borja Freire, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

10.12.2025

Selbstfürsorge in der Familie, Feierwerk, Hansastr. 39, 81373 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr

10.12.2025

Jahresrückblick und Planung Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Zeynep Süalp, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

11.12.2025

Häusliche Gewalt

Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

11.12.2025

Leben mit Bluthochdruck Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

12.12.2025

Jahresrückblick und Planung 2026 Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

12.12.2025

Jahresrückblick und Planung 2026 Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Halina Krylova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

13.12.2025

Rückblick auf das Jahr 2025 und Programmplanung 2026

Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr.9, 81243 München
Ref. Shayigah Abdulhakim, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

13.12.2025

Jahresabschluss und Programmplanung, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

13.12.2025

Rückblick auf das Programm 2025 und Planung für 2026

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

15.12.2025

Jahresrückblick und Planung 2026 Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

15.12.2025

Bewegung und Entspannung

Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

17.12.2025

Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge, Diakonie Moosach, Hugo -Troendle - Str. 51, 80992 München

Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

20.12.2025

Gewaltfreie Kommunikation

Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Dari/ Paschtu, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

20.12.2025

Infektionen - Ursachen und Prävention, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hanan Al-Muzaini, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Januar 2026

09.01.2026

Gesund leben im Alter Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Olena Boyarchuk, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

10.01.2026

Die richtige Anwendung von Arzneimitteln - Was ist zu beachten? Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhaili Vali, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

10.01.2026

Kreativität fördert die Gesundheit Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

15.01.2026

Vielfalt und Toleranz für ein glückliches Miteinander Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Hawre Zangana, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

15.01.2026

Leben mit Bluthochdruck Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hawre Zangana, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

17.01.2026

Zahnerhalt statt Zahnersatz - Prävention und Therapie Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. med. Kheder Hadil, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

19.01.2026

Techniken zum Stressabbau Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

19.01.2026

Emotionale Intelligenz und psychische Gesundheit, Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

20.01.2026

Gedächtnistraining - Übungen Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Pérez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

21.01.2026

Emotionale Intelligenz und psychische Gesundheit, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

24.01.2026

Tinnitus im Alltag Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhaili Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

23.01.2026

Herz - Kreislauf - Erkrankungen bei Frauen und Folgen für die Psyche Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

23.01.2026

Überwindung von Ängsten und Angstzuständen – Techniken und Unterstützung, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

26.01.2026

Alzheimer - Wenn das Gedächtnis streikt, Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München, Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

31.01.2026

Lichtempfindlichkeit
Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München
Ref. Dr. med. Zuhaili, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Dari/Paschtu; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

31.01.2026

Vitamine und ihre Aufgaben im Körper, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Februar 2026

07.02.2026

Fitte Füße, Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München, Ref. Dr. med. Zuhaili, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Dari/Paschtu; Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

07.02.2026

Suchtprävention fängt in der Familie an, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

07.02.2026

Migräne – Einfluss von Stress, Ernährung und Schlaf, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Dr. med. May Arnaot, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

12.02.2026

Mit gesunder Ernährung abnehmen
Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Seham Ahmed, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

13.02.2026

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

13.02.2026

Musik für eine positive Atmosphäre im Alltag, Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Halina Krylova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

16.02.2026

Warum Rituale wichtig sind
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

17.02.2026

Psychische Gesundheit fördern: Grenzen setzen und Nein sagen im Berufsleben, Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ana Melva Pérez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

18.02.2026

Yoga, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

20.02.2026

Emotionale Intelligenz - der Schlüssel zu einem harmonischen Leben
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

21.02.2026

Die gesundheitlichen Folgen von starkem Übergewicht
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhaili, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

22.02.2026

Chronische Schmerzen und die Auswirkungen auf die Psyche
Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Paschtu, Farsi/Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

23.02.2026

Arbeit und psychische Gesundheit
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

23.02.2026

Stressbewältigung, Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

28.02.2026

Krisen und ihre Auswirkungen auf die Psyche, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nadia Addassi, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Qualifizierungsmaßnahmen

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

Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

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

Kurs 2
01.07.2025 - 30.06.2026

Abschluss: Betreuungsassistent*in
gem. § 53 c SGB XI und Pflegeas-
sistent/in

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit
und ist kostenlos.

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

Grundqualifizierung mit Zertifi- kat zur Assistentin in Hauswirt- schaft und Service (MBQ)

19.05.2025 - 20.12.2025

Neuer Kurs
07.01.2026 - 10.07.2026

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

Gesundheitslotsinnen in München

Im Rahmen der kommunalen Ge-
sundheitsförderung des Gesund-
heitsreferates des Landeshauptstadt
München bildet Donna Mobile seit
2020 Gesundheitslotsinnen aus.

In den Stadtteilen **Trudering-Riem**
und **Feldmoching-Hasenberg** wur-
den bereits einige Gesundheitslotsin-
nen ausgebildet, welche seither vor
Ort einsatzbereit sind. In diesem Jahr
wird das Projekt auf weitere Stadtteile
ausgeweitet.

In der dreimonatigen Schulung erwer-
ben die Teilnehmerinnen ein kompak-
tes Wissen im Bereich der Frauen-
und Kindergesundheit.

Im Sinne des Multiplikatoreffektes
geben Gesundheitslotsinnen ihr Wis-
sen an Frauen im Stadtteil weiter. Sie
stehen Frauen zur Seite, indem sie
ihr Wissen weitergeben und die Frau-
en gegebenenfalls entsprechend wei-
terleiten.

Ziel des Projektes ist es, die Gesund-
heitskompetenz der Bewohner*innen
zu stärken und auf gesundheitsbe-
zogene Angebote im Stadtviertel
aufmerksam zu machen.

Das **Beratungsangebot** ist kos-
tenfrei und steht in verschiedenen
Sprachen zur Verfügung. Neben
Beratungen bieten die Gesundheits-
lotsinnen auch Gruppenangebote und
Vorträge an und können dafür auch
von Einrichtungen vor Ort ange-
fragt werden. Während der weiteren
Projektlaufzeit werden die Lotsinnen
in verschiedenen Schwerpunktbe-
reichen fortgebildet, um ein best-
mögliches Angebot für die Frauen zu

schaffen. Die Lotsinnen sind an die
GesundheitsTreffs Riem und Hasen-
bergl angebunden und können über
diese angefragt werden.

Sie sind an einer Beratung durch
unsere Gesundheitslotsinnen interes-
siert?

Sie möchten auch Gesundheitslotsin
werden?

Sie sind an einer Gesundheitsexper-
tin für Vorträge oder Gruppenaktivitä-
ten in Ihrer Einrichtung interessiert?

Kontakt:

GesundheitsTreff Hasenberg
Wintersteinstraße 14, 80933 Mün-
chen, Tel.: 089 203 236511

GesundheitsTreff Riem
Willy-Brandt-Allee 44, 81829 Mün-
chen, Tel.: 089 233 28720

GesundheitsTreff Neuperlach
Quiddestr. 15, 81735 München
Tel.: 089 453 500 18

Donna Mobile AKA e.V.
Jessica Rüger, Tel: 089/ 50 50 05
Mobil: 017640700248
riemgl@donnamobile.org
gl-hasenberg@donnamobile.org

Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

 **GesundheitsTreff**
Hasenberg

 **GesundheitsTreff**
Riem

 **GesundheitsTreff**
Neuperlach



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

Rückentraining
**ASZ-Riem, Platz der Menschen-
rechte 10, 81829 München**
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Pilates- Gymnastik für Anfänger
**ASZ Riem, Platz der Menschen-
rechte 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 Fort-
geschrittene, 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: Tina Volpp, Sprache:
Deutsch, Zeit: 18:00 - 19:00 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**
Kurs 1: Zeit: 9:45 - 10:45 Uhr
Kurs 2: Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr
Ref. Ruth Weigel, Sprache: Deutsch

Rückentraining und Stretching
**ASZ-Untergiesing, Kolumbusstr. 33,
81543 München**
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch, dienstags,
Zeit: 12:00 - 14:00 Uhr

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

Mittwoch

Fit in dem Tag
**Der Club, Wintersteinstr. 35, 80933
München**
Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 9:30 - 10:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
**Donna Mobile, Landsberger Str.
45 a, EG, 80339 München**, Tel.: 089/
50 50 05, Gruppenleiterin: Tina Volpp,
Sprache: Deutsch, mittwochs,
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr

Ausgleichsgymnastik
**Donna Mobile am Westkreuz, Aub-
ingerstr. 43, 81243 München**, Tel.:
089/ 50 50 05, Gruppenleiterin: Hilbin
Ahmed Hussein, Sprache: Deutsch,
mittwochs, Zeit: 13:30 - 14:30 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 Gesundheitsbe-
ratung
**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, Spra-
che: Russisch, Zeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag

Sport mit und ohne Kinder
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hilbin 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,
81543 München**, Tel.: 089/ 66 11 31,
Leiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch,
Zeit: 12:00 - 14:00 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
Kindertraining
**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

Fahrradkurse

Sie wollen Fahrradfahren lernen?

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

Unser Angebot

Unsere Fahrradkurse werden in deutscher und englischer Sprache angeboten, Einzelkurse auch in Türkisch.

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: 70 Euro für 2 Stunden

Ausflüge:

Gemeinsam in der Gruppe fahren wir mit dem Fahrrad durch München und erkunden die Umgebung. Kosten: bitte anfragen.

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.

Anmeldung:

- Suchen Sie sich im Internet auf der Homepage von Donna Mobile (www.donnamobile.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 Enthaftungserklärung

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

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!

Kursleiterinnen:

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

Schwimmkurse

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



Feldbergschule

Feldbergstr. 85, 81825 München

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch
Sonntags, Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

3. Schwimmkurs

13.09.2025
20.09.2025
27.09.2025
04.10.2025
11.10.2025

4. Schwimmkurs

18.10.2025
25.10.2025
15.11.2025
22.11.2025
29.11.2025

5. Schwimmkurs

06.12.2025
13.12.2025
11.01.2026
18.01.2026
25.01.2026

Ridlerschule

Ridlerstr. 26, 80339 München

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch
Sonntags, Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

3. Schwimmkurs

14.09.2025
21.09.2025
28.09.2025
05.10.2025
12.10.2025

4. Schwimmkurs

19.10.2025
26.10.2025
16.11.2025
23.11.2025
30.11.2025

5. Schwimmkurs

07.12.2025
14.12.2025
11.01.2026
18.01.2026
25.01.2026

FGM (Female Genital Mutilation) Prävention

Seit 2018 setzt sich Donna Mobile AKA e.V. im Rahmen verschiedener Projekte aktiv gegen weibliche Genitalverstümmelung (FGM/C) ein. Mit Unterstützung des Sozialreferats der Landeshauptstadt München und des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales begleiten wir Mädchen und Frauen, die von Genitalbeschneidung betroffen oder bedroht sind.

Unser Ziel: Mädchen und Frauen in ganz Bayern Schutz, Austausch, Aufklärung und kultursensible Begleitung zu ermöglichen – insbesondere beim Zugang zu medizinischer Versorgung und psychosozialer Unterstützung.

Was ist FGM/C?

FGM (Female Genital Mutilation) bzw. FGC (Female Genital Cutting) bezeichnet die teilweise oder vollständige Entfernung weiblicher Genitalien aus nicht-medizinischen Gründen. Diese Praxis stellt eine schwere Verletzung der Menschenrechte dar. Unser Ziel ist es, das Thema zu enttabuisieren, Betroffene zu schützen und langfristig zur Abschaffung dieser Gewaltform beizutragen.

Was wir tun?

Unser interdisziplinäres Team aus FGM/C-Expertinnen, Psychologinnen sowie Kultur- und Sprachmittlerinnen bietet für betroffene Frauen und Mädchen:

- Kultursensible psychosoziale Beratung
- Begleitung zu Ärzt:innen,

- Gynäkolog:innen, Behörden und Beratungsstellen
- Unterstützung in der Muttersprache durch qualifizierte Kultur- und Sprachmittlerinnen
- Aufklärung über medizinische Folgen von FGM/C
- Beratung für Männer und Familien zur Prävention und Sensibilisierung

Für Fachkräfte und Institutionen:

- Fachvorträge, Workshops und Schulungen zu FGM/C
- Fortbildungen für pädagogisches und medizinisches Personal
- Kooperationsprojekte mit Einrichtungen in ganz Bayern
- Netzwerkarbeit auf regionaler und bundesweiter Ebene

Projekt zur Kultursensiblen Begleitung und Fortbildung von Fachkräften

Unser erfahrenes Team von FGM/C-Expertinnen und Psychologinnen unterstützt betroffene Frauen und Mädchen mit gesundheitlicher Aufklärung und kultursensibler Begleitung. Darüber hinaus führen wir Fortbildungen und Sensibilisierungsschulen für Fachkräfte gesundheitlicher und sozialer Einrichtungen durch.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Ansprechpartnerinnen:

Faduma Korn
faduma.korn@donnamobile.org

Projekt: „Stark gegen FGM“ – Multiplikatorinnen-Schulung und Fortbildung

Auch im Jahr 2025 bieten wir in Zusammenarbeit mit Einrichtungen in Bayern Schulungen für Multiplikatorinnen an.

Ziel ist es, Frauen mit eigener Migrations- oder Fluchterfahrung als Ansprechpartnerinnen für betroffene Frauen zu qualifizieren – niederschwellig, mehrsprachig und praxisnah. So schaffen wir flächendeckend mehr Anlaufstellen für Beratung, Begleitung und Aufklärung.

Sie möchten als Einrichtung in Bayern mit uns kooperieren oder selbst eine Schulung organisieren? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Unsere Sprachen:

Somalisch, Arabisch, Türkisch, Englisch, Deutsch, Spanisch, Ungarisch, Bosnisch-Serbokroatisch, Suaheli

Ansprechpersonen:

Faduma Korn
faduma.korn@donnamobile.org
Tina Zängerle
tina.zaengerle@donnamobile.org
Aylin Palecek
aylin.palecek@donnamobile.org



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Projekt: Kultursensible Medizin

Seit 2023 arbeiten wir in Kooperation mit der gynäkologischen Praxis von Dr. med. Eiman Tahir. Ziel dieses Projekts ist es betroffenen Frauen und Mädchen eine kultursensible medizinische Versorgung zu ermöglichen. Auf Wunsch werden kultursensible Begleitungen der jeweiligen Muttersprache angeboten.

Um eine intensive medizinische Versorgung sicherzustellen, wird ein ausreichender Zeitraum für Anamnesege spräch, Untersuchung und Nachbesprechung eingeplant.

Die interdisziplinäre Betreuung sorgt für eine umfassende Versorgung und ermöglicht betroffenen Frauen, ihre physischen und psychischen Beschwerden zu bewältigen und ein gesundes Leben zu führen.

Wir bieten für FGM betroffene Frauen

- psychologische
- medizinische
- sozialpädagogische
- physiotherapeutische Beratungen an.

Kontakt Praxis:

Dr. med. Eiman Tahir im Olympischen Dorf (U3 Haltestelle Olympiazentrum) Gynäkologie, Geburtshilfe & Klassische Homöopathie

Connolly Str. 4
80809 München
Tel: 089 596828
info@frauenarztpraxis-tahir.de
Sprachen: Arabisch, Englisch, Deutsch

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch 9:00 - 15:00 Uhr
Dienstag 9:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag geschlossen
Freitag 9:00 - 13:00 Uhr

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege





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



**Frauencafés für
Nachbarinnen bei TABI
Afghanischsprachiges Frauencafé**

- 20.09.2025 Die Stärkung des Herz - Kreislaufsystems: Sport und Ausdauertraining
- 18.10.2025 Umgang mit Ängsten und Stress
- 15.11.2025 Gewaltprävention und Auswege aus der häuslichen Gewalt
- 13.12.2025 Rückblick auf das Jahr 2025 und Programmplanung 2026
- Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé

- 26.09.2025 Traumabelastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen
- 10.10.2025 Stress und psychosomatischer Schmerz,

- Ursachen, Prävention und Gesundheitsförderung
- 24.10.2025 Umgang mit Ängsten in Krisenzeiten
- 28.11.2025 Prävention häuslicher Gewalt
- 05.12.2025 Jahresrückblick und Planung
- 23.01.2026 Herz - Kreislauf - Erkrankungen bei Frauen und Folgen für die Psyche
- 13.02.2026 Seelische Gesundheit in der Familie fördern

Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Türkischsprachiges Frauencafé

- 23.09.2025 Bindung und Beziehungen
- 21.10.2025 Frau sein und gesellschaftliche Erwartungen
- 25.11.2025 Schlafhygiene und psychische Gesundheit
- Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Selbsthilfegruppen bei TABI

Selbsthilfegruppe „Dialog“

- 26.09.2025 Psychosomatische Störungen in Krisenzeiten
- 10.10.2025 Stress und psychosomatischer Schmerz, Ursachen, Prävention

- und Gesundheitsförderung
- 24.10.2025 Familiengesundheit- Psychosomatische Erkrankungen in der Familie
- 28.11.2025 Aktionswochen gegen Gewalt: Folgen von Gewalt für die psychische Gesundheit
- 05.12.2025 Psychologische Unterstützung bei seelischen Belastungen
- 23.01.2026 Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge für Frauen mit psychosomatischen Erkrankungen
- 13.02.2026 Stressbewältigungsstrategien und Übungen
- Ref.: Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA

- 20.09.2025 Die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems: Sport und Ausdauertraining
- 18.10.2025 Auswirkungen von Lebenskrisen auf die psychische Gesundheit
- 15.11.2025 Allergische Reaktionen: Häufige Auslöser und wie man sich schützt
- 29.11.2025 Gewaltprävention und Auswege aus der häuslichen Gewalt
- 20.12.2025 Gewaltfreie Kommunikation
- 24.01.2026 Tinnitus im Alltag
- 22.02.2026 Chronische Schmerzen und die Auswirkungen auf die Psyche
- Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhail

Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 17:00 - 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
16.09.2025 Zeit: 12:00 – 14:00 Uhr
21.10.2025 Zeit: 12:00 – 14:00 Uhr

Bewegungsangebote TABI

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

Pilates

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch, diens- tags, Zeit: 15:00 - 16:00 und 16:00 - 17:00 Uhr

Kickboxen

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Sprache: Deutsch/ Kurdisch, 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 73
E-Mail: bewegung@donnamobile.org

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
E-Mail: bewegung@donnamobile.org

Interkulturelles Sportcafé

23.09.2025

Fitness Übungen für Zuhause - Teil 2

11.11.2025

Bewegung und Entspannung im Sitzen

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,

Sprache: Deutsch/ Türkisch

Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Ausgleichsgymnastik

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed

Hussein, Sprache: Deutsch

mittwochs, Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr

Bewegung mit und ohne Kinder

Donna Mobile am Westkreuz,

Aubingerstr. 43, 81243 München

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed

Hussein, Sprache: Deutsch

donnerstags, Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr

Schwimmkurse

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

2. Schwimmkurs	3. Schwimmkurs
----------------	----------------

14.09.2025	19.10.2025
------------	------------

21.09.2025	26.10.2025
------------	------------

28.09.2025	16.11.2025
------------	------------

23.11.2025	05.10.2025
------------	------------

12.10.2025	30.11.2025
------------	------------

Ridlerschule

Ridlerstr. 26, 80339 München

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,

Sprache: Deutsch/Türkisch

Sonntags, Zeit: 18:00 - 19:30 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 **Sendling, Sendling-Westpark** und **Schwanthalerhöhe** offen.

Was ist ein Nachbarschaftstreff?

Die Stadt München stellt Räume für ihre Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Hier können Sie eigene Ideen umsetzen oder an bereits bestehenden Gruppenangeboten teilnehmen und Bekanntschaften in Ihrer Nachbarschaft schließen.

Was wird im Nachbarschaftstreff Theresia angeboten?

- Musik- und Theatergruppen, Sprachkurse, Spielgruppen und ein Nähcafé
- Spiel- und Bastelnachmittage für Kinder
- Themennachmittage für alle Altersgruppen, z.B. Kochnachmittag, Fahrradworkshop
- Privatvermietungen für Feste
- Unterstützung, wenn Sie selbst aktiv werden möchten
- Erstberatung und Weitervermittlung in unterschiedlichen Lebensbereichen



Nachbarschaftstreff Theresia

Allgemeines:

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeufferstr. 3, 81373 München

Bürozeiten:

Dienstags 9.00 - 17.00 Uhr

Und nach Vereinbarung

(*ausgenommen Ferienzeiten und Feiertage)

Ansprechpartnerinnen:

Julia Achtner

Tina Zängerle

Julia Schröder

089 / 21 58 39 08

0152 / 07 55 34 91

Aktuelle Informationen zu den Angeboten und Gruppen finden Sie auf unserer Website. Gerne können Sie diese auch telefonisch zu den Bürozeiten 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
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Despina Rapti, Psychologin
Dr. med. Eiman Tahir, Gynäkologin
Dr. med. Hanan al Mzayni, HNO
Dr. Hawre Zangana, Psychologin
Dr. Keder Farag, Zahnärztin
Dr.med. May Arnaot, Internistin?
Dr.med. Natallia Brui, Augenärztin
Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin
Ferda Duymaz, Psychologin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Leiterin für Fahrradkurse
Frozan Ebrahimi, Gruppenleiterin
Galina Filipchuk, Ärztin
Halina Krylova, Gruppenleiterin, Musikpädagogin
Helin Geles, Kursleiterin für Fahrradkurse
Hoda Mohseni, Ernährungsberaterin, Aerobic Lehrerin
Joanna Plewa, Psychologin
Jelena Sakic, Gesundheitsmanagerin
Kamila Bogdan, Physiotherapeutin
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
Nadia Addassi, Psychologin
Nafise Nury, Gynäkologin
Neda Hosseini, Yoga-Lehrerin
Nihal el Hazaa, Ernährungsberaterin
Oana Tiptis, Psychologin
Pakschan Muhammad, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Gruppenleiterin
Petra Müller, Hauswirtschafterin
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
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Valerija Graf, Yogalehrerin
Victoria Maximova, Psychologin
Wijdan Kanaan, Sportpädagogin
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-Au, Balanstr. 28, 81669 München, Tel.: 089/ 458 740 29
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, Gubestr. 5, 80992 München, Tel.: 089/ 140 024 23
ASZ-Ramersdorf, Rupertigastr. 61 a, 81671 München, Tel.: 089/ 67 34 68 79 - 0
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Tel.: 089/ 41 42 43 960

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
Berufsfachschule für Altenpflege der Hans Weinberger Akademie, Industriestraße 31, 81245 München, Tel: 089/ 24415894- 0
Condrops e.V., Schillerstr. 37, 80336 München, Tel.: 089/ 326 302 330
Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, Diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel: 089/ 12 15 95 - 81
Diakonie München, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38 b, Tel.: 089/ 12 69 91 – 0
Diakonie Moosach, Hugo - Troendle - Str. 51, 80992 München, Tel.: 089/ 230 695 750
Feierwerk Dschungelpalast, Hansastr. 39 - 41, 81373 München, Tel.: 089/ 724 882 40
Frauenärztin im Olympischen Dorf – Dr. Eiman Tahir, Connollystr.4, 80809 München
Gemeinschaftszentrum Integriertes Wohnen, Menzingerstr. 16, 80638 München, Tel.: 089/ 173 848
Gesundheitsladen München e.V. und Patientenstelle, Astallerstr. 14, 80339 München, Tel.: 089/ 772 565
GesundheitsTreff Riem, Willy - Brandt - Allee 44, 81829 München, Tel.: 089/ 233 728 720
GesundheitsTreff Hasenberg, Wintersteinstr. 14, 80933 München, Tel.: 089/ 233 772 508
GesundheitsTreff Neuperlach, Quiddestr. 15, 81735 München, Tel.: 089/ 453 500 018
Horizont e.V., Fürstenstr. 5, 80331 München
Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Karlstr. 48, 80333 München, Tel.: 089/ 54 46 71- 0

Kontaktee e.V., Kontakt & Beratung Haidhausen, Balanstr.17, 81669 München, Tel: 089/ 448 788 88
Kulturverein Bürger aus Tokat, Ponkratzstr. 4, 80995 München, Tel.: 089/ 179 535 83
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
Nachbarschaftshilfe Ismaning, Reisingerstr. 27, 85737 München, Tel.: 089/ 444 434 450
Nachbarschaftstreff Blumenau, Rolf- Pinegger-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
Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München, Tel.: 089/ 168060
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 Altenpflegewerk, 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
Wohnen für Alle, Gärtnerstr. 51, 80992 München
MKJZ-Westend, Westendstraße 66a, 80339 München, Tel.: 089/ 50 54 14

Kontaktdaten 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



e. V.

Unser Trägerverein ist
der AKA Aktiv für inter-
Kulturellen Austausch

Unser Spitzenverband ist das
Diakonische Werk.

DONNA MOBILE wird bezuschusst und gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

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



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Diakonie
Bayern

Bezirksstelle München



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



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