

Polnischsprachiges  
**FrauenCafé**

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

07.03.2026

Stressreduktion in der Familie durch sichere Bindung

Ref.: Marta Siwik

18.04.2026

Gesunde Grenzen setzen: achtsame und selbstfürsorgliche Kommunikation im Alltag, Ref.: Joanna Plewa

16.05.2026

ADHS verstehen: Ursachen und Symptome, Ref.: Marta Siwik

13.06.2026

Schlaganfall – Körperliche Ursachen und Auswirkungen  
Ref.: Mensioure Riza

11.07.2026

Depression erkennen: Frühe Warnsignale und Wege zur Unterstützung  
Ref.: Joanna Plewa

19.09.2026

Psychische Risiken für Schlaganfall – Wie Stress auf die Gesundheit wirkt  
Ref.: Joanna Plewa

17.10.2026

Zeit für mich besser planen – Weniger Stress durch Zeitmanagement, Ref.: Marta Siwik

14.11.2026

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Stress reduzieren, Gesundheit stärken, Ref.: Kamila Bogdan

12.12.2026

Rückblick 2026 und Jahresplanung 2027, Ref.: Marta Siwik

16.01.2027

Kreativität fördert die Gesundheit, Ref.: Marta Siwik

13.02.2027

Resilienz und Selbstfürsorge: Gesund mit Herausforderungen umgehen  
Ref.: Klara Paal

**Gruppenleiterin Marta Siwik**  
**Ref.: Joanna Plewa, Kamila Bogdan, Samstags, 10.00 bis 13.00 Uhr, Holzapfelstraße 1, 80339 München**  
**Tel.: 089/ 50 50 05**



Polnischsprachiges  
**FrauenCafé**

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

07.03.2026

Redukcja stresu w rodzinach  
poprzez bezpieczną więź

Ref.: Marta Siwik

18.04.2026

Stawianie zdrowych granic:  
ważna i oparta na trosce o  
siebie komunikacja w cod-  
ziennym życiu, Ref.: Joanna Plewa

16.05.2026

Zrozumieć ADHD: przyczyny i  
objawy, Ref.: Marta Siwik

13.06.2026

Udar mózgu – przyczyny  
fizyczne i ich skutki

Ref.: Menseiure Riza

11.07.2026

Rozpoznawanie depresji:  
wczesne sygnały ostrzegaw-  
cze i drogi wsparcia

Ref.: Joanna Plewa

19.09.2026

Psychiczne ryzyko udaru –  
jak stres wpływa na zdrowie

Ref.: Joanna Plewa

17.10.2026

Lepsze planowanie czasu  
dla siebie – mniej stresu  
dzięki zarządzaniu czasem

Ref.: Marta Siwik

14.11.2026

Progresywna relaksacja  
mięśni według Jacobsona:  
redukcja stresu i wzmacnia-  
nie zdrowia, Ref.: Kamila Bogdan

12.12.2026

Podsumowanie roku 2026 i  
planowanie roku 2027

Ref.: Marta Siwik

16.01.2027

Kreatywność wspiera zdro-  
wie, Ref.: Marta Siwik

13.02.2027

Odporność psychiczna i  
dbanie o siebie: jak zdrowo  
radzić sobie z wyzwaniami

Ref.: Klara Paal

**Gruppenleiterin Marta Siwik**  
**Ref.: Joanna Plewa, Kamila**  
**Bogdan, Samstags, 10.00 -**  
**13.00 Uhr, Holzappel-**  
**str. 1, 80339 München**  
**Tel.: 089/ 50 50 05**

