

DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung, Prävention, und Qualifizierung für MigrantInnen

Unsere Angebote:

- Gesundheitsveranstaltungen
- Vorträge
- Gesundheitsberatungen
- Bewegungskurse
- Fortbildungen
- Interkulturelle Altenarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Berufliche Qualifizierungen
- Selbsthilfegruppen
- Ehrenamtliche Arbeit
- Frauencafés
- Aktuelle Projekte

Unser Team:

Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin,

Supervisorin und geschäftsführende Leiterin

Yesim Buldun, Pädagogin, stellv. Leitung

Helena Auer, Pädagogin

Nimet Gökmenoglu, Pädagogin

Anita Hedemann, Dipl. Sozialpädagogin

Eda Ipekciakir, Sportpädagogin

Gergana Kopp, Dipl.-Kff. univ., Buchhaltung

Aylin Palecek, Pädagogin, Grafikdesignerin

Sylvia Plötz, M.A. Pädagogin

Mensioure Riza, Ärztin

Tatjana Sukalo, Pädagogin, Psychologin

Ruth Weigel, Dipl. Sozialpädagogin, Physiotherapeutin

Sabina Bajtal, Sachbearbeiterin

Yvonne Baur-Saleh, Deutschlehrerin

Sahibe Demir, Praktikantin

Nigora Mirzoeva, Deutschlehrerin

Bedriye Ölmez, Hausmeisterin

Blazenka Vucak, Sachbearbeiterin

Oktober 2013

01.10.13 **Vorteile von Kneipp-Anwendungen**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 3, 81337 München

Tel.: 089/ 760 98 24, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

02.10.13 **Stressbewältigung**

ASZ Ramersdorf, Rupertigaustr. 61 a, 81671 München

Tel.: 089/ 40 83 97, Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

03.10.13 **Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkältungen**

Pfarrer-Steiner-Zentrum, Riemerschmidstr. 16, 80933 München

Tel.: 089/ 314 67 76, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

07.10.13 **Gesund und fit im Alltag**

Pfarrer-Steiner-Zentrum, Riemerschmidstr. 16, 80933 München

Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

07.10.13 **Der Prozess des Alterns**

Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer,

Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 12 69 91 – 132

Referentin: Mensioure Riza, Sprache: deutsch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Woche der seelischen Gesundheit (10.10.13 -18.10.13)

11.10.13 **Depressionen**

Russisches Frauencafé, Donna Mobile, Holzapfelstr. 2, 80339 München

Tel.: 089/505005, Referentin: Alevtina Barman, Sprache: russisch

Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

14.10.13 **Glückliche Frauen- glückliches Leben**

Jugendtreff Neuaubing, Wiesentfellerstr. 57, 81249 München,

Tel.: 089/ 871 42 42, Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

15.10.13 **Bewegung und Entspannung,**

ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 20339 München, Tel.: 089/ 5 40 30 82

Referentin: Ruth Weigel, Sprache: deutsch, Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr

15.10.13 **Ressourcen und Kompetenzen**

ALJA, Landsberger Str. 45 a, 80339 München, Tel.: 089/505005

Referentin: Tanja Sukalo, Sprache: bosnisch-serbokroatisch

Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

16.10.13 **Ressourcen und Kompetenzen entdecken**

Türkisches Frauencafé, Donna Mobile, Holzapfelstr. 2, 80339 München

Tel.: 089/505005, Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch

Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

16.10.13 **Seelische Gesundheit durch Bewegung und Achtsamkeit**

ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31

Referentin: Ruth Weigel, Sprache: deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

17.10.13 **Stressbewältigung**

Spanisches Frauencafé, Holzapfelstr. 2, 80339 München, Tel.: 089/

505005, Referentin: Ruth Weigel, Sprache: deutsch, Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

17.10.13 **Psychosomatik**

Griechisches Frauencafé, Holzapfelstr. 2, 80339 München

Tel.: 089/ 505005, Referentin: Panagiota Papachristoudi

Sprache: griechisch, Zeit: 17.00 - 19.30 Uhr

17.10.13 **Sinnvoller Einsatz neuer Medien bei Kindern und Jugendlichen**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München,

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch

Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr

21.10.13 **Seelische Gesundheit und Religiöse Ressourcen**

Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 12 69 91 – 132

Teil 1: **Seelische Gesundheit**, Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Teil 2: **Religiöse Ressourcen**, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: deutsch

22.10.13 **Informationen zur Kindererziehung**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

24.10.13 **Darmgesundheit und Darmkrebs**

ASZ Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80809 München

Tel.: 089/ 35 62 77 33 - 0, Referentin: Mensioure Riza

Sprache: türkisch, Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

November 2013

04.11.13 **Gedächtnistraining**

Bosnisch-Serbokroatisches Frauencafé, Holzapfelstr. 2

80339 München, Tel.: 089/ 505005, Referentin: Tülin Bernsdorff

Sprache: deutsch, Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

05.11.13 **Drums alive- Rhythmik, Bewegung, Trommeln und Tanz**

Landsberger Str. 45 a, 80339 München, Tel.: 089/ 505005, Referentin:

Adelheid Schulte Bocholt, Sprache: deutsch, Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

05.11.13 **Entspannen Sie sich mit Yoga - seelisch und körperlich**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Tel.: 089/ 760 98 24, Referentin: Ayşe Basar, Sprache türkisch

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

07.11.13 **Starker Beckenboden durch Yoga**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

08.11.13 **Stressbewältigung**

Russisches Frauencafé, Holzapfelstr. 2, 80339 München

Tel.: 089/ 505005, Referentin: Alexandra Ruban, Sprache: russisch

Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

11.11.13 **Jetzt die Abwehrkräfte stärken**

Pfarrer-Steiner-Zentrum, Riemerschmidstr. 16, 80933 München

Tel.: 089/ 314 67 76, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

11.11.13 **Selbstfürsorge**

Jugendtreff Neuaubing, Wiesentfellerstr. 57, 81249 München

Tel.: 089/ 871 42 42, Referentin:Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

12.11.13 **Kopfschmerzen**

ALJA, Landsberger Str. 45 a, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Referentin: Sanja Hasandedic, Sprache: bosnisch-serbokroatisch

Zeit: 16.30 -17.30 Uhr

12.11.13 **Drums alive- Rhythmik, Bewegung, Trommeln und Tanz**

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, 80339 München

Tel.: 089/505005, Referentin: Adelheid Schulte Bocholt

Sprache: deutsch, Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

12.11.13 **Sinnvolle Rituale für einen gesunden Schlaf**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München

Tel.: 089/ 760 98 24, Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

13.11.13 **Das Hormonsystem und Krankheiten**

Spanisches Frauencafé, Holzapfelstraße 2, 80339 München

Tel.: 089/ 505005, Referentin: Mensioure Riza, Sprache: deutsch

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

21.11.13 **Kulturelle Vielfalt**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch

Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr

21.11.13 **Blasenschwäche und Inkontinenz**

ASZ Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80809 München

Tel.: 089/ 35 62 77 33 - 0, Referentin: Sinemis Batir, Sprache: türkisch

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

27.11.13 **Laborwerte verstehen**

Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstraße 3, 80339 München

Tel.: 089/ 505005, Referentin: Mensioure Riza, Sprache: türkisch

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Dezember 2013

02.12.13 **Was kann ich gegen Übergewicht tun?**

Pfarrer-Steiner-Zentrum, Riemerschmidstr.16, 80933 München

Tel.: 089/ 314 67 76, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

03.12.13 **Darmgesundheit und Yoga**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

04.12.13 **Alzheimer- was bedeutet das für die Angehörigen?**

ASZ Ramersdorf, Rupertigaustr. 61 a, 81671 München

Tel.: 089/ 40 83 97, Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

05.12.13 **Stress- wie Sie ihn in positive Energie umwandeln**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München,

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

17.12.13 **Praktische Entspannungsübungen für den Alltag**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Perihan Babur, Sprache: türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

19.12.13 **Miteinander- Füreinander, Wichtigkeit von sozialen Netzwerken**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch

Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr

19.12.13 **Entspannungsverfahren**

ASZ Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80809 München

Tel.: 089/ 35 62 77 33 - 0, Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch,

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

19.12.13 **Chronische Erkrankungen: Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten**

MVHS Münchner Volkshochschule, Landwehrstr. 46, 80336 München,

Tel.: 089/ 89051925, Referentin: Mensioure Riza, Sprache: türkisch,

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Januar 2014

07.01.14 **Gelenke in jedem Alter beweglich erhalten**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

09.01.14 **Fit durch den Winter – richtig essen, in Form bleiben**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin:Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

13.01.14 **Gesundheitserziehung fängt im Kindesalter an**

Pfarrer-Steiner-Zentrum, Riemerschmidstr. 16, 80933 München

Tel.: 089/ 314 67 76, Referentin:Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

14.01.14 **Praktische Tipps zur gesunden Ernährung**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

15.01.14 **Depressionen**

ASZ Ramersdorf, Rupertigaustr. 61 a, 81671 München, Tel.: 089/ 40 83 97

Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch, Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

16.01.14 **Psychosomatik**

Spanisches Frauencafé, Holzapfelstr. 2, 80339 München

Tel.: 089/ 505005, Referentin: Simemis Batir, Sprache: deutsch

Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

20.01.14 **Persönlichkeitsentwicklung**

Jugendtreff Neuaubing, Wiesentfellerstr. 57, 81249 München

Tel.: 089/ 871 42 42, Referentin: Tülin Bernsdorff, Sprache: türkisch

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

23.01.14 **Information zur Kindererziehung für die Großelterngeneration**

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Perihan Babur, Sprache: türkisch

Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr

23.01.14 **Depressionen**

ASZ Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80809 München,

Tel.: 35 62 77 33 - 0, Referentin: Sinemis Batir, Sprache: türkisch

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

23.01.14 **Wie bleibe ich gesund?**

ALJA, Landsberger Str. 45 a, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Referentin: Sanja Hasandedic, Sprache: bosnisch-serbokroatisch

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Februar 2014

03.02.14 **Yoga hält gesund**

Pfarrer-Steiner-Zentrum, Riemerschmidstr. 16, 80933 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

04.02.14 **Gedächtnistraining**

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81337 München

Tel.: 089/ 760 98 24, Referentin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch

ReferentInnen

Babur Perihan, Gesundheits- und Wellnessberaterin

Barman Alevtina, Dr. med., Ärztin, Allgemein- und Innere Medizin

Batir Sinemis, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Barlas Waechter Buket, Sportassistentin, Übungsleiterin C

Basar Ayşe, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Bernsdorf Tülin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Elabed Hannan, Multiplikatorin, Gruppenleiterin

Hasandedic Sanja, Dr.med., Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin

Gabric Natalie, Krankenschwester

Gennik Natascha, Sozialberaterin, Gruppenleiterin

Kaczmarek Anna Maria, Dipl. Psychologin

Khalid Sahraa, Dr. med., Ärztin

Kubitschek Gabriele, Erzieherin, Malerin

Kurochkina Marina, Gymnastiklehrerin

Panagiota Papachristoudi, Heilpraktikerin

Pankova Milia, Sozialberaterin, Gruppenleiterin

Papadimitriou Vaia, Multiplikatorin, Gruppenleiterin

Perez Ana – Melva, Psychologin, Gruppenleiterin

Polz Brigitte, Dipl. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE

Ruban Alexandra, Psychologin

Rusu Paula, Gymnastiklehrerin

Sadikovic Catiba, Multiplikatorin, Gruppenleiterin „Alija“

Salihovic Amila, Krankenschwester

Silberhorn Andrea, Dipl. Soz. Pädagogin, Erzieherin

Süalp Zeynep, Kursleiterin Entspannung, Gruppenleiterin

Talic Snjezana, ärztl. geprüfte Yogalehrerin

Vali Zuhai, Dr. med., Frauenärztin

Zamir Safi Maliha, Psychologin

Bewegungsangebote

(finden in den Schulferien nicht statt)

Gymnastik/Pilates

ASZ Aubing, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel.: 089/ 86 46 68 10, Leiterin: Eda Ipekicakir, Sprache: türkisch dienstags, Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr, Kosten: 4 € pro Std. donnerstags, Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr, Kosten: 4 € pro Std.

ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31

Gymnastik und Entspannung

Leiterin: Ruth Weigel, mittwochs, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr, Kosten: 40€ für 8x

Gesundheitsgymnastik

Leiterin: Marina Kurochkina, Sprache: russisch, freitags

Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr, Kosten: 12€ für 4x

ASZ Perlach,Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 678 20 2 - 60

Gymnastik für türkisch sprachige Seniorinnen

Leiterin: Eda Ipekicakir, Sprache: türkisch, montags, Zeit: 9.30 - 10.30 Uhr

Kosten: 4€ pro Std.

Fitness Balance/ Entspannung

Leiterin: Marina Kurochkina, Sprache: deutsch/russisch, mittwochs

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr, Kosten: 12€ für 4x

Rückenfreundliche Gymnastik

Leiterin: Marina Kurochkina, Sprache: deutsch/russisch, donnerstags

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr, Kosten: 12€ für 4x

Fitness-Balance/ Entspannung

ASZ Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München, Tel.: 089/ 77 92 54

Leiterin: Marina Kurochkina, Sprache: deutsch/ russisch

4x montags, Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 12€ für 4x

ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Tel.: 089/ 5 40 30 82

Yogakurs für Frauen

Leiterin: Snjezana Talic, Sprache: deutsch, dienstags, Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr,

Kosten: 4€ pro Std.

Gymnastik und Entspannung

Leiterin: Ruth Weigel, Sprache: deutsch, dienstags, Zeit: 10.30 - 12.00 Uhr,

Kosten: 20€ für 4x

Yoga für Frauen

ASZ Westpark, Badgasteinerstr. 5, 81373 München, Tel.: 089/ 760 98 24

Leiterin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch, Termine: 6x sonntags ab dem

06.10.13, Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr, Kosten: 3€ pro Std.

Pfarrer-Steiner-Zentrum,Riemerschmidstr.16, 80933 München

Tel.: 089/ 314 67 76, Leiterin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch,10x montags ab

dem 21.10.13, Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr, Kosten: 3€ pro Std.

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 68, 80937 München

Tel.: 089/ 3 14 67 76, Leiterin: Ayşe Basar, Sprache: türkisch, 10x mittwochs

ab dem 02.10.13, Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr, Kosten: 3€ pro Std.

Guten-Morgen-Gymnastik

Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München

Tel.: 089/ 168060, Leiterin: Eda Ipekicakir, Sprache: türkisch, freitags ab dem

20.09.13, Zeit: 09.45 - 10.45 Uhr, Kosten: 3€ pro Std.

Zumba

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Leiterin: Betsimar del Valle Vallejo de Krauss, Sprache: deutsch, montags ab

dem 29.09.2013, Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Yogakurs für Frauen

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Leiterin: Snjezana Talic, Sprache: deutsch, donnerstags ab dem 19.09.13

Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr, Kosten: 4 € pro Std.

Pilates

Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Leiterin: Eda Ipekicakir, Sprache: türkisch, freitags ab dem 27.09.13

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 3 € pro Std.

Fahrradkurse

Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Tel.: 089/ 5050505

Leitung: Ruth Weigel und Buket Barlas Waechter, Kosten: 40 €

Kurs 1: dienstags und donnerstags, Termine: 24.09./ 26.09./ 01.10./ 08.10.13

Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Kurs 2: donnerstags und freitags, Termine: 26.09./ 27.09./ 10.10./ 11.10.13

Zeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Gymnastik für rumänische Frauen

Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Leiterin: Paula Rusu, Sprache: rumänisch, dienstags, Zeit: 17.15 - 18.15 Uhr

Kosten: 12€ für 4x

Aktuelles Projekt

Qualifizierung zur Kursleiterin Fahrradkurs 2. Teil

Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Tel.: 089/ 505005

Leitung: Ruth Weigel, Buket Barlas Waechter, Termine: 20.09.13 und 21.09.13

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Frauencafés: Musik - Gespräch - Austausch

Einmal monatlich treffen sich verschiedene muttersprachliche Gruppen im

Frauencafé. Information bei Donna Mobile, Tel.: 089/ 50 50 05

• **Arabisch sprachiges Frauencafé**

25.09.13/ 16.10.13 / 27.11.13/ 18.12.13

• **Bosnisch-serbokroatisches Frauencafé**

14.10.13/ 04.11.13/ 02.12.13/ 03.02.14

• **Griechisch sprachiges Frauencafé**

26.09.13/ 17.10.13/ 28.11.13/ 19.12.13 /30.01.14/ 27.02.14

• **Russisch sprachiges Frauencafé**

03.08.13/ 06.09.13/ 18.10.13 /08.11.13/ 06.12.13/ 17.01.14/ 07.02.14

• **Spanisch sprachiges Frauencafé**

11.09.13/ 17.10.13/ 13.11.13/ 11.12.13/ 16.01.14/ 13.02.14

• **Türkisch sprachiges Frauencafé**

18.09.13/ 16.10.13/ 20.11.13/ 18.12.13/ 22.01.14/ 19.02.14

Fortbildungen

für Referentinnen und Mitarbeiterinnen von Donna Mobile

08.11.13 „Existenzsicherung- Grundsicherung“

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr, Referent: Mehmet Ali Aslan

RGU-Referentinnentreffen, Landsberger Str. 45 a, 80339 München, 28.01.2014 um 19.00 Uhr

Öffentlichkeitsarbeit

17.10.13 **Gesundheitstag in Kooperation mit dem AKA**

Bad-Schachener-Str. 2 a, 81671 München, Tel.: 089/ 48 45 42

Zeit: 09.30 - 18.00 Uhr

07.11.13 **Gesundheitstag „Darmgesundheit“ in Kooperation mit dem ASZ**

Obergiesing, Werinherstr. 71, 81541 München, 089 / 690 61 62

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

16.11.13 **Achtsamkeitstag in Kooperation mit dem ASZ Untergiesing**

Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31, Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Gesundheitsberatungen

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

Feyza Palecek (sozialpädagogische Beratung)

Mensioure Riza (medizinische Beratung)

Ruth Weigel (physiotherapeutische Beratung)

Psychologische Beratung

Psychologische Beratung in bosnisch-serbokroatischer Sprache

Tatjana Sukalo, montags, Zeit: 15.00 Uhr nach telefonischer Terminabsprache

Psychologische Beratung in spanisch

Ana - Melva Perez, dienstags, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Telefonische Beratung in russischer und ukrainischer Sprache

Mila Pankova und Natatscha Gennik, mittwochs, Zeit: 15.00 - 19.00 Uhr

Psychologische Beratung in paschtu/ dari

Maliha Zamir Safi, mittwochs, Zeit: 13.30 - 16.00 Uhr

Psychologische Beratung in polnischer Sprache

Anna Kaczmarek, donnerstags, ab 17.00 Uhr und nach telefonischer

Terminabsprache

Qualifizierungsmaßnahmen

Unsere Maßnahmen sind durch die HZA AZAV zertifiziert

Betreuungsassistentin und Pflegeassistentin für Migrantinnen (MBQ)

01.07.13 - 27.06.14

Abschluss: Betreuungsassistentin und Pflegeassistentin

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerin: Anita Hedemann, Tel.: 089/ 54 03 67 16

Grundqualifizierung für Gesundheits- und Sozialberufe für Migrantinnen (MBQ)

07.01.14 - 09.05.14

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerin: Tatjana Sukalo, Tel.: 089/ 54 03 67 16

VERA Vorbereitung für die externe Prüfung zum/zur Kinderpfleger/in und Vorbereitung für die Ausbildung zum/zur Erzieher/in (MBQ)

19.05.14 - 15.05.15

Die Teilnahme ist kostenlos. Ansprechpartnerin: Helena Auer, Gesamtlei-

tung: Feyza Palecek, Tel.: 089/ 54 03 67 16, Donna Mobile: Holzapfelstr. 3, 80339 München

VERA Vorbereitung für die externe Prüfung zum/zur Kinderpfleger/in

11.11.13 - 06.03.15

Gesamtkosten: 8.326,16 € inklusive Fachliteratur, Lernmittel und Prü-

fungsggebühr. Eine Förderung durch die Arbeitsagentur und das Jobcenter

ist möglich. Ansprechpartnerin: Sylvia Plötz, Gesamtleitung: Feyza Palecek

Tel.: 089/ 72 64 96 27, Infoveranstaltungen: 12.10.14, Zeit: 14.00 Uhr;

23.10.14, Zeit: 18.30 Uhr, Donna Mobile: Holzapfelstr. 2, 80339 München

Xenos: Jugendkulturprojekt LiA

Das Teilprojekt LiA richtet sich an junge MigrantInnen, die im Rahmen von Kultur- und Medienaktionen ihre Kompetenzen und Fähigkeiten erweitern, um ihre Chancen für den beruflichen Einstieg zu verbessern. Durchgeführt werden vielfältige kulturelle Projektaktionen, in denen auch die Entwicklung des Sozialraums thematisiert wird. Informationen: Nimet Gökmenoglu, Tel.: 089/ 72 64 96 27 oder 089/ 5050505

• Bewerbungstrainings • Foto- und Webdesign • Eventmanagement und Öffentlichkeitsarbeit • Film & Video • Social Media und Webauftritt • Multiplikatorenschulungen • Elternarbeit mit Migrantenfamilien

Trommelkurs

LiA-Cafe, Landsberger Str. 45 a (im Erdgeschoss), 80339 München, frei-

tags ab dem 20.09.13, Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr

Kurs „Fotografieren, bearbeiten und visuell gestalten“

17.09.13 bis 17.12.13 LiA-Cafe, Landsberger Str. 45 a (im Erdgeschoss),

80339 München, mittwochs, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Integration und Vielfalt

Bundministerium für Arbeit und Soziale

ESF

Europäische Union

EUROPÄISCHE UNION

Selbsthilfegruppen

Bosnisch-sprachige Selbsthilfegruppe „Alija“

Leiterin: Catiba Sadikovic

Veranstaltungsort: Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a (linke Seite),

80339 München, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr, Termine: 17.09./ 15.10./

12.11./ 10.12.13 und 23.01./ 18.02.14

Diabetes Mellitus

Leiterin: Bedriye Ölmez

Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München

mittwochs, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Deutsch-Russischer Gesprächskreis

Leitung: Gabriele Kalb, Irmgard Hoering

Veranstaltungsort: Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,

80339 München, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Termine: 11.09./ 09.10./ 13.11./ 11.12.13

Landeshauptstadt München

Referat für Arbeit und Wirtschaft

Landeshauptstadt München

Referat für Bildung und Sport

Sportamt

Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Amt für Wohnen und Migration

Landeshauptstadt München

Referat für Gesundheit und Umwelt

AKA

Träger ist der AKA

e.V.(Aktiv für interkulturellen Austausch), Spitzenverband ist das

Diakonische Werk.

DONNA MOBILE ist zertifiziert durch die HZA

HZA

Hilfsleistungen

Landeshauptstadt München

Referat für Gesundheit und Umwelt

Landeshauptstadt München

Referat für Arbeit und Wirtschaft

Landeshauptstadt München

Referat für Bildung und Sport

Sportamt

Landeshauptstadt München

Referat für Arbeit und Wirtschaft

Landeshauptstadt München

Referat für Bildung und Sport

Sportamt

Landeshauptstadt München

Referat für Arbeit und Wirtschaft

Landeshauptstadt München

Referat für Bildung und Sport

Sportamt