

Spanischsprachiges

FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

17.03.2026

Prevención de la demencia,
Ref.: Tatjana Sukalo

21.04.2026

Nutrición saludable a través
de verduras fermentadas
Ref.: Ferda Uyar

12.05.2026

Influencia de AI en la salud
mental, Ref.: Ana Melva Perez

16.06.2026

Yogur y kéfir: alimentos
probióticos y su efecto sobre
el intestino y el sistema
inmunológico, Ref.: Ferda Uyar

14.07.2026

Factores de riesgo de acci-
dente cerebrovascular, cau-
sas, síntomas y tratamiento
Ref.: Mensioure Riza

15.09.2026

Consejos y medidas para la
prevención de la presión ar-
terial alta, Ref.: Mensioure Riza

13.10.2026

Dieta sana, intestino sano
Ref.: Ferda Uyar

17.11.2026

Comunicación no violenta
Ref.: Ana Melva Perez

15.12.2026

Discusión abierta , temas de
planificación anual
Ref.: Ana Borja Freire

19.01.2027

Vacunas para mujeres de 60 +
: descripción de vacunas reco-
mendadas, Ref.: Mensioure Riza

16.02.2027

Salud mental: establecer prio-
ridades y envejecimiento salu-
dable mediante la prevención a
partir de los 40 anos.
Ref.: Ana Melva Perez

Gruppenleiterin: Ana Borja

Freire, 017620357490

Ref.: Ana Melva Perez

Holzapfelstraße 3, 80339

München, Zeit: 17.00 - 19.00

Uhr, Sprache:

Spanisch/Deutsch



Spanischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

17.03.2026

Demenz vorbeugen

Ref.: Tatjana Sukalo

21.04.2026

Gesunde Ernährung durch
fermentiertes Gemüse

Ref.: Ferda Uyar

12.05.2026

Einfluss von KI auf Psychi-
sche Gesundheit

Ref.: Ana Melva Perez

16.06.2026

Joghurt und Kefir - Probioti-
sche Lebensmittel und ihre
Wirkung auf den Darm und
das Immunsystem

Ref.: Ferda Uyar

14.07.2026

Schlaganfall- Risikofaktoren,
Ursachen, Symptomen und
Behandlung

Ref.: Mensioure Riza

15.09.2026

Tipps und Maßnahmen zur
Prävention von Bluthoch-
druck, Ref.: Mensioure Riza

13.10.2026

Gesunde Ernährung , gesunde
Darm, Ref.: Ferda Uyar

17.11.2026

Gewaltfrei Kommunikation

Ref.: Ana Melva Perez

15.12.2026

Offene Diskusion , Wunschthe-
men – Jahresplanung

Ref.: Ana Borja Freire

19.01.2027

Impfungen für Frauen ab 60+:
Empfohlene Impfungen im
Überblick, Ref.: Mensioure Riza

16.02.2027

Psychische Gesundheit: Priori-
täten setzen und gesund älter
werden durch Prevention ab
40+, Ref.: Frau Ana Melva Perez

Gruppenleiterin: Ana Borja
Freire, 017620357490

Ref.: Ana Melva Perez
Holzapfelstraße 3, 80339
München

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Sprache: Spanisch/Deutsch

