



Programm

September 2023 - Februar 2024

Spt.

Okt.

Nov.

Dez.

Jan.

Feb.

**Gesundheitsförderung,
Prävention und Qualifizierungen**



Inhaltsverzeichnis

Unser Team	Seite 3
Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen Veranstaltungen Frauencafés Selbsthilfegruppen Beratungen Fachvorträge September 2023 - Februar 2023 FGM-Prävention Gesundheitslotsinnen in verschiedenen Stadtteilen Alpha- Kooperativ Fahrradkurse Schwimmkurse Bewegungsangebote für Frauen TABI, Teilhabe, Bildung und Integration für Frauen Qualifizierungsmaßnahmen NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA Referentinnen Kooperationspartner in diesem Halbjahr Kontaktdaten, Lagebeschreibung, Zuschussgeber	Seite 4-5 Seite 5 - 6 Seite 7 Seite 8 Seite 9 Seite 10 - 20 Seite 21 Seite 22 Seite 23 Seite 24-25 Seite 25 Seite 26 - 27 Seite 28 - 30 Seite 30 - 31 Seite 32 Seite 33 Seite 33 - 34 Seite 35



Unser Team

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

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

Unsere Angebote

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

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

Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen

19.09.2023
Prozess des Alterns, Sofortmaßnahmen und Notfallhandeln
Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Diakonie, Landshuter Allee 38b, 80637 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Deutsch, Zeit: 13.00 - 17.30 Uhr

19.09.2023
Fortbildung
MÜNCHENSTIFT, Haus an der Rümmanstraße, Rümmanstr. 60, 80804 München
„Interkulturelle Kommunikation und Konfliktlösung“
Ref. Tatjana Sukalo
„Beschäftigungsangebote unter dem interkulturellen Aspekt“
Ref. Melis Özal
„Selbstfürsorge in der Betreuung“
Ref. Dilafruz Rahieva
Sprache: Deutsch,
Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

21.09.2023
Fortbildung
MÜNCHENSTIFT, Hans-Sieber-Haus, Manzostr. 105, 80997 München
„Interkulturelle Kommunikation und Konfliktlösung“
Ref. Tatjana Sukalo
„Beschäftigungsangebote unter dem interkulturellen Aspekt“
Ref. Melis Özal
„Selbstfürsorge in der Betreuung“
Ref. Dilafruz Rahieva
Sprache: Deutsch,
Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

21.09.2023
Supervision für Psychologinnen, Mitarbeiterinnen und Referentinnen:
„Trauma“
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr
Supervisorin: Polina Hilsenbeck

25.09.2023
Sofortmaßnahmen und Notfallhandeln, Kurs für Senior*innenbegleitung
Landshuter Allee 38b, 80637 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 9.30 - 12.30 Uhr

25.09.2023
Supervision für Psychologinnen, Mitarbeiterinnen und Referentinnen:
„Trauma“
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr (Online)
Supervisorin: Polina Hilsenbeck

26.09.2023
Fortbildung
MÜNCHENSTIFT, Alfons-Hoffmann-Haus, Agnes-Bernauer- Str. 185, 80687 München
„Interkulturelle Kommunikation und Konfliktlösung“
Ref. Tatjana Sukalo
„Beschäftigungsangebote unter dem interkulturellen Aspekt“
Ref. Melis Özal
„Selbstfürsorge in der Betreuung“
Ref. Dilafruz Rahieva
Sprache: Deutsch,
Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

27.09.2023
Ernährung im Alter
Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Ref. Tülin Bernsdorff, Sprache: Deutsch, Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr

11.12.2023
Supervision für Psychologinnen, Mitarbeiterinnen und Referentinnen:
„Trauma“
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr (Online)
Supervisorin: Polina Hilsenbeck

22.01.2024
Referentinnen-Treffen
Landsbergerstr. 45 a, 80339 München
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Veranstaltungen

Um Anmeldung wird gebeten

26.09.2023
Kindernachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

06.10.2023
Tag der offenen Tür
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 20.00 Uhr

10.10.2023
Kochnachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: Uhrzeit wird bekannt gegeben

24.10.2023
Halloweenfeier
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

09.11.2023
Gesundheitstag
ASZ Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80809 München
Ref. Jessica Rüger, Tatjana Sukalo,
Mensioure Riza
Sprache: Deutsch, Bosnisch-Serbokroatisch, Türkisch
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

14.11.2023
**Online-Fachtag Alpha-Kooperativ
Transfer (Online)**
Zeit: 9.00 - 15.00 Uhr

15.11.2023
Häkelnachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr

24.11.2023
**Gemeinsam stark gegen weibliche
Beschneidung!**
Neues Rathaus, Marienplatz 8,
80331 München
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

28.11.2023
Wir basteln Adventsschmuck!
Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

04.12.2023
**Vernissage mit Fotos von Walter
Korn „Momente in Burkina Faso“**
EineWeltHaus, Schwanthalerstr.
80, 80336 München
Zeit: 18.00 Uhr

12.12.2023
**Kindernachmittag - Eltern-Kind-
Tanz**
Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr

16.12.2023
Jahresabschlussfest TABI
Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeuferstr. 3, 81373 München

23.01.2024
Kindernachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

06.02.2024
**Internationaler Tag „Null Toleranz
gegenüber FGM-C“**
Weitere Informationen zur Veran-
staltung entnehmen Sie bitte der
Website

06.02.2024
Faschingsfeier
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

27.02.2024
Kindernachmittag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeu-
ferstr. 3, 81373 München
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Frauencafés:

Musik - Gespräch - Austausch
Einmal monatlich treffen sich ver-
schiedene muttersprachliche Grup-
pen im Frauencafé. Information bei
Donna Mobile,
Tel.: 089/ 50 50 05

Afghanischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen
23.09.; 21.10.; 18.11.; 02.12.2023;
13.01.; 24.02.2024

Arabischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
09.09., 21.10., 18.11., 23.12.2023,
27.01., 24.02.2024

Bulgarischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen
29.09.; 13.10.; 24.11.; 08.12.2023;
19.01.; 09.02.2024

Griechischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
25.09.; 23.10.; 27.11.; 11.12.2023;
29.01.; 26.02.2024

Interkulturelles Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
14.09.; 12.10.; 16.11.; 14.12.2023.;
13.01.; 15.02.2024

Iranisches Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen
24.09.; 22.10.; 19.11.2023

Kurdischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr.3, 80339 München
16.09.; 07.10.; 11.11.; 25.11.;
16.12.2023; 13.01.; 17.02.2024

Polnischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
16.09.; 14.10.; 18.11.;16.12.2023.;
20.01.;24.02.2024

**Rumänischsprachiges Frauencafé bei
Oana Tiptis**
Holzapfelstr. 3, 80339 München
22.09.; 20.10.; 24.11.; 15.12.2023;
26.01.; 23.02.2024

**Rumänischsprachiges Frauencafé bei
Zamfira Stoica**
Holzapfelstr. 3, 80339 München
28.09.; 16.10.; 20.11.; 18.12.2023.;
22.01.; 19.02.2024

Russischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
08.09.; 13.10.; 10.11.; 08.12.2023;
12.01.; 09.02.2024

Spanischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
12.09.; 10.10.; 14.11.; 12.12.2023;
16.01.;13.02.2024

Türkischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
20.09.; 18.10.; 15.11.; 20.12.2023;
17.01.; 16.02./23.02.2024

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

25.09.; 23.10.; 20.11.; 11.12.2023
Türkischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen
26.09.; 24.10.; 21.11.; 19.12.2023

Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck - Bosnischsprachige Selbsthilfegruppe „Alija“

**Veranstaltungsort: Donna Mobile,
Landsberger Str. 45 a (links), 80339
München**

Leiterin: Catiba Sadikovic
14.09.; 28.09.; 12.10.; 26.10.; 09.11.;
23.11.; 07.12.; 21.12.2023
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Internationale Selbsthilfegruppe Kreativ und Selbstbewusst Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a (links) 80339 München

Gruppenleitung: Luma Afandy,
Sprache: Deutsch, sonntags, 15.09.,
22.09., 29.09., 06.10., 13.10.; 20.10.,
27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.,
08.12., 15.12., 22.12.; 29.12.2023
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Internationale Diabetesgruppe Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Leiterin: Bedriye Ölmez mittwochs (außer in den Ferien) 27.09.; 04.10.; 25.10.; 08.11.; 29.11.; 06.12.2023 Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankung „Dialog“, Veranstaltungsort: Friedrichsha- fenerstr. 9, 81243 München Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva, Ref. Marusya Topalova, freitags, 15.09.; 29.09.; 24.11.; 08.12.2023; 19.01.; 09.02.2024 Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA Veranstaltungsort: Friedrichsha- fenerstr. 9, 81243 München Ref. Shaparak Kolbi, Zuhali Vali, Grup- penleiterin: Roshanak Alaeinejat, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch 23.09.; 21.10.; 18.11.; 02.12.2023; 13.01.; 24.02.2024 Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Beratungen

**Beratungen nach Vereinbarung, Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a
Terminvereinbarung unter: Tel.: 089/ 50 50 05**

Sozialpädagogische Beratung
Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädago-
gin, Supervisorin und geschäfts-
führende Leiterin (deutsch und
türkisch)

Medizinische Beratung
Mensioire Riza, Medizinerin LMU
(deutsch und türkisch)

Physiotherapeutische Beratung
Jessica Rüger, Physiotherapeutin
(deutsch)

Psychologische Beratung
Klara Paal, Psychologin
(deutsch, englisch und ungarisch)

Tatjana Sukalo, Psychologin
(deutsch und bosnisch-serbokroa-
tisch)

Dilafuz Rahieva, Psychologin
(deutsch, russisch und usbekisch)

Muttersprachliche individuelle Beratungen:

Nach telefonischer Terminvereinbarung
Tel.: 089/ 50 50 05

**Psychologische Beratung in bulgari-
scher Sprache**
Marusya Topalova Psychologin, indivi-
duelle Beratung

**Psychologische Beratung in griechi-
scher und deutscher Sprache**
Despina Rapti, Psychologin, indivi-
duelle Beratung (telefonisch)

**Psychologische Beratung in persi-
scher und deutscher Sprache**
Shaparak Kolbi, Psychologin
Tel.: 0152 056 906 27

**Psychologische Beratung in polni-
scher Sprache**
A.M. Kaczmarek Psychologin und Psy-
chotherapeutin individuelle Beratung
nach telefonischer Terminabsprache
Tel.: 0152/ 072 157 74

**Psychologische Beratung in polni-
scher und deutscher Sprache**
Celina Szczepanik Dipl. Psychologin,
individuelle Beratung

**Psychologische Beratung in polni-
scher und deutscher Sprache**
Joanna Plewa, Psychologin

**Psychologische Beratung in rumäni-
scher und deutscher Sprache**
Zamfira Stoica, Psychologin

**Psychologische Beratung in türki-
scher und englischer Sprache**
Tuana Özal, Psychologin

Fachvorträge

September 2023 - Februar 2024

Unsere Jahresthemen:
Familiengesundheit
Unterstützung bei der Traumabewältigung

September 2023

08.09.2023
Entspannung bei innerer Unruhe fördern durch Kreativität
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Halina Krylova, Gruppenleitung:
Halina Krylova, Sprache: Russisch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

09.09.2023
Diäten und gesunde Ernährung
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleitung:
Luma Afandy, Sprache: Arabisch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

12.09.2023
Familiengesundheit und Darmerkrankungen
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.09.2023
Integrative Psychologie - Gesundheitsförderung für Körper, Geist und Seele, Interkulturelles Frauencafé,

Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Klara Paal, Gruppenleiterin:
Seham Ahmed Sprache: Deutsch,
Zeit: donnerstags 17.00 - 20.00 Uhr,
Zeit: samstags 15.00 - 18.00 Uhr

16.09.2023
Balance im Leben finden
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin:
Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit:
11.00 - 14.00 Uhr

16.09.2023
Yoga
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hlbin Ahmed Hussein, Gruppenleiterinnen:
Pakhschan Muhamad,
Bahra Othman, Said Bahar,
Sprache: Arabisch/Deutsch,
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

17.09.2023
Blutarmut
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhaili Vali, Sprache:
Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

18.09.2023
Stressbewältigung und Entspannung im Familienalltag
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

20.09.2023
Psychosomatik - Verbindung zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleitung:
Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

22.09.2023
Fragen zur Sexualität bei Jugendlichen - Wie Eltern sie gut begleiten können
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

23.09.2023
Traumafolgen
Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr.43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen:
Roshanak Alaeinejat, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch,
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

24.09.2023
Gesundheitsförderung durch gesunde Ernährung
Iranisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Hoda Mohseni, Gruppenleiterin:
Roshanak Alaeinejat, Sprache: Persisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

25.09.2023
Stressbewältigung durch gutes Zeitmanagement
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

25.09.2023
Gesunde Ernährung Teil 1
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. N.N., Gruppenleiterin: Hatun Cil,
Sprache: Türkisch,
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

26.09.2023
Psychologie in der Migration
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

27.09.2023
Bei Diabetes ein positives Lebensgefühl durch Bewegung
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

28.09.2023
Bluthochdruck durch Angstzustände
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin:
Catiba Sadikovic, Sprache: Bosnisch-

Serbokroatisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

29.09.2023
Herz - Kreislauf- Erkrankungen und Psychosomatik bei Frauen
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch,
Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

Oktober 2023

04.10.2023
Familiengesundheit – Tipps zur gesunden Ernährung
DU Centa-Hafenbrädl-Str. 49, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

04.10.2023
Diabetes - Tipps zum Abnehmen richtig umsetzen
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch,
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

07.10.2023
Migration und psychische Gesundheit, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

10.10.2023
Psychische Gesundheit
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

11.10.2023
Familiengesundheit – Tipps zur gesunden Ernährung
DU Centa-Hafenbrädl-Str. 49, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

12.10.2023
Umgang mit Depressionen
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: donnerstags 17.00 - 20.00 Uhr, samstags 15.00 - 18.00 Uhr

13.10.2023
Brustkrebs - Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch,
Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

13.10.2023
Unterstützung bei der Traumabewältigung
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.10.2023
Umgang mit Trauma
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Johanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

16.10.2023
Der positive Einfluss von Ritualen auf die Psyche
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch, Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

18.10.2023
Entspannungsübungen – Richtig entspannen und besser mit Stress umgehen
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

20.10.2023
Erste Schritte bei Kinderunfällen
Elterncafé Ichoschule, Grundschule an der Ichostr. 2, 81541 München
Ref. Mensioure Riza; Sprache: Deutsch; Zeit: 8.00 - 9.30 Uhr

20.10.2023
Wege aus der häuslichen Gewalt
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

21.10.2023
Positives Denken
Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubin-

gerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Roshanak Alaeinejat, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch, Zeit: 16.00 -18.00 Uhr

21.10.2023
Seelische Gesundheit
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nedal Zoabi, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

22.10.2023
Sport ist gute Medizin
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

22.10.2023
Entspannungstechniken
Iranisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Neda Hosseini, Gruppenleiterin: Roshanak Alaeinejat, Sprache: Persisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

23.10.2023
Digitalisierung und Seelische Gesundheit
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

23.10.2023
Familiengesundheit
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Hatun Cil, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

24.10.2023
Posttraumatische Belastungsstörung und Bewältigungsmethoden
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

25.10.2023
Bewältigung der psychischen Herausforderungen von Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

26.10.2023
Entspannungstechniken gegen Bluthochdruck, Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München, Ref. Jessica Rüger, Gruppenleiterin: Catiba Sadikovic, Sprache: Bosnisch-Serbokroatisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

November 2023

02.11.2023
Notfallhandeln im Alltag, Diakonie, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

08.11.2023
Stoffwechsellentgleisungen bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez,

Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

09.11.2023
Gewalt in der Familie - Unterstützungsangebote
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Fadumo Korn, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: donnerstags 17.00 - 20.00 Uhr, Zeit: samstags 15.00 - 18.00 Uhr

09.11.2023
Gesund und glücklich im Alter - Wege aus der Einsamkeit
Gesundheitstag, ASZ-Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80807 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

10.11.2023
Prävention häuslicher Gewalt
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

10.11.2023
Musik für die Seele und eine positive Atmosphäre in unserem Alltag
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Halina Krylova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

11.11.2023
Sofortmaßnahmen bei Unfällen und Erkrankungen
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad,

Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

14.11.2023
Bewältigungsstrategien bei Trauma
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

15.11.2023
Gewaltfreie Kommunikation in der Familie, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

18.11.2023
Häusliche Gewalt - Folgen für die Psyche, Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr.43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Roshanak Alaeinejat, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

18.11.2023
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen – Wir brechen das Schweigen!
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nedal Zoabi, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

18.11.2023
Frauenzyklus und Hormone
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

19.11.2023
Stressbewältigung
Iranisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Maryam Bahrami, Gruppenleiterin: Roshanak Alaeinejat, Sprache: Persisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

20.11.2023
Gewaltfreie Kommunikation in der Familie
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch, Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

20.11.2023
Konflikte in Ehe, Partnerschaft und Familie
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

20.11.2023
Familiengesundheit und Früherkennungsuntersuchungen
Elterncafé, St.-Martin-Str. 30, 81541 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 8.30 - 10.00 Uhr

21.11.2023
Wut und Wutmanagement
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

23.11.2023
Bluthochdruck und Herzgesundheit
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Catiba Sadikovic, Sprache: Deutsch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

24.11.2023
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
Bulgarischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch,
Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

24.11.2023
Trauma - Ursachen und Bewältigungsstrategien Trauma
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

25.11.2023
Patientenrechte
Kurdischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Adelheid Schulte-Bocholt, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Deutsch,
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

26.11.2023
Bewegung und Aktivität sind gesund
Afghanische Moschee, Machtlfingerstr. 10, 81379 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

27.11.2023
Gewalt hat viele Gesichter
Griechischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

29.11.2023
Yoga bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin:
Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Dezember 2023

03.12.2023
Gesunde Gefäße
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

02.12.2023
Besserer Umgang mit Schmerzmitteln, Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA,
Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Roshanak Alaeinejat, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

06.12.2023
Gut und ausgewogen essen bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Be-

driye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

11.12.2023
Gesunde Ernährung Teil 2
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. N.N., Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

12.12.2023
Wirksame Wege zur Förderung der seelischen Gesundheit
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleitung: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.12.2023
Von Trauma zur Entlastung und Resilienz, Interkulturelles Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Hawre Zangana, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch,
Zeit: donnerstags 17.00 - 20.00 Uhr, samstags 15.00 - 18.00 Uhr

15.12.2023
Rückblick auf 2023 und Programmplanung, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München,
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

16.12.2023
Tipps zum besseren Umgang mit chronischen Krankheiten
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Deutsch,

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

16.12.2023
Resilienz - Wie bewältigen wir Lebenskrisen, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München,
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleitung: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

18.12.2023
Emotionale Intelligenz - Tipps zum besseren Umgang mit Gefühlen
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleitung: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

19.12.2023
Stress, Angst und Bewältigungsmethoden, Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München,
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

20.12.2023
Jahresabschluss - Rückblick und Planung, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

21.12.2023
Gesprächskreis
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Catiba Sadikovic, Gruppenleiterin: Catiba Sadikovic, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

23.12.2023
Selbstbehauptung und seelische Gesundheit
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. N.N., Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Januar 2024

12.01.2024
Gesund und fit mit Musik
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Halina Krylova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

13.01.2024
Frauengesundheit – Früherkennungsuntersuchungen und Röntgenstrahler
Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr.43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Roshanak Alaeinejat, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

13.01.2024
Asthma
Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Arnaot May, Gruppenleitung: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: donnerstags 17.00 - 20.00 Uhr, samstags 15.00 - 18.00 Uhr

13.01.2024
Yoga
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hlbin Ahmed Hussein, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

16.01.2024
Gesundheitliche Vorteile des Lachens auf die seelische Gesundheit - Übungen
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleitung: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

17.01.2024
Psychische Gesundheit und Migration, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

19.01.2024
Umgang mit Ängsten und Stress
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

20.01.2024
Sucht
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Gruppenleitung: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

22.01.2024
Positive Atmosphäre in der Familie
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleitung: Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch, Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

26.01.2024
Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleitung: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

27.01.2024
Immunsystem stärken - Tipps und Informationen
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mina Ajam, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

28.01.2024
Wundversorgung
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

29.01.2024
Selbstfürsorge
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleitung: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Februar 2024

09.02.2024
Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

09.02.2024
Entspannungsübungen
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

11.02.2024
Gesundheit mit pflanzlichen Mitteln
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

13.02.2024
Besserer Umgang mit Schlafstörungen, Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleitung: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

15.02.2024
Prävention und Früherkennung von viraler Hepatitis
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Amina Osman, Gruppenleitung: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: donnerstags 17.00 - 20.00 Uhr, samstags 15.00 - 18.00 Uhr

17.02.2024

Hautgesundheit

**Kurdischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München**

Ref. Dr. May Arnaot, Gruppenleite-
rinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra
Othman, Said Bahar, Sprache: Kur-
disch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

19.02.2024

Psychische Gesundheit und die Fä- higkeit zur Empathie

**Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**

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

23.02.2024

Seelische Gesundheit stärken in den Wechseljahren

**Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**

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

24.02.2024

Neurodermitis

**Afghanischsprachiges Frauencafé
und Selbsthilfegruppe MARA, Aubin-
gerstr.43, 81243 München**

Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppen-
leiterinnen: Roshanak Alaeinejat,
Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/
Persisch, Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

24.02.2024

Umgang mit Depression im Alltag

**Arabischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München**

Ref. N.N., Gruppenleitung: Luma
Afandy, Sprache: Arabisch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

24.02.2024

Bewegung fördert Gesundheit

**Polnischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München**

Ref. Marta Siwik, Gruppenleitung:
Marta Siwik, Sprache: Polnisch,
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

26.02.2024

Mobbing - Hilfe und Unterstützung

**Griechischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstraße 3, 80339 München**

Ref. Despina Rapti, Gruppenleitung:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Grie-
chisch, Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

16.02./23.02.2024

Gesunde Ernährung in der Familie

**Türkischsprachiges Frauencafé, Holz-
apfelstr. 3, 80339 München**

Ref. Ferda Uyar, Gruppenleitung:
Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

FGM (Female Genital Mutilation) Prävention

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

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

Ansprechpartnerinnen:

Faduma Korn

Tina Zängerle

Klara Paal

E-Mail: faduma.korn@donnamobile.org

tina.zaengerle@donnamobile.org

Projekt zur Kultursensiblen Beglei- tung und Fortbildung von Fachkräf- ten

Unser erfahrenes Team von FGM
-Expertinnen und Psychologinnen
unterstützt betroffene Frauen mit
gesundheitlicher Aufklärung und
kultursensibler Begleitung. Darüber
hinaus führen wir Fortbildungen und
Sensibilisierungsschulungen für Fach-
kräfte gesundheitlicher und sozialer
Einrichtungen durch.

Multiplikator*innen-Projekt

Wie im Vorjahr bieten wir auch
im Jahr 2024 in Zusammenar-
beit mit Einrichtungen in Bayern
Multiplikator*innenschulungen an,
damit von FGM/C betroffenen Frauen
mehr Anlaufstellen für Beratung an-
geboten werden können. Die Schu-
lung umfasst Themen zur psychischen
und körperlichen Gesundheit, sowie
Aufklärung zu FGM/C und die Praxis
der kultursensiblen Begleitung.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Gesundheitslotsinnen in zwei Stadtteilen

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt München bildet Donna Mobile seit 2020 Gesundheitslotsinnen aus. In den Stadtteilen **Trudering-Riem** und **Feldmoching-Hasenberg** wurden bereits einige Gesundheitslotsinnen ausgebildet, welche seither vor Ort einsatzbereit sind. In der dreimonatigen Schulung haben die Teilnehmerinnen ein kompaktes Wissen im Bereich der Frauen- und Kindergesundheit erworben.

Im Sinne des Multiplikatoreffektes geben Gesundheitslotsinnen ihr Wissen an Frauen im Stadtteil weiter. Sie stehen Frauen zur Seite, indem sie ihr Wissen weitergeben und die Frauen gegebenenfalls entsprechend weiterleiten. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheitskompetenz der Bewohnerinnen zu stärken und auf gesundheitsbezogene Angebote im Stadtviertel aufmerksam zu machen.



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

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



Kontakt:
GesundheitsTreff Hasenberg
Wintersteinstraße 14,
80933 München, 089 203 236511
GesundheitsTreff Riem
Willy-Brandt-Allee 44, 81829
München, 089 233 28720
Donna Mobile AKA e.V.
Jessica Rüger
Tel: 089/ 50 50 05
Mobil: 017640700248
riemgl@donnamobile.org
gl-hasenberg@donnamobile.org

AlphaKooperativ Transfer

Durch Grundbildung das Lesen und Schreiben trainieren – und das bayernweit.

Modell für interdisziplinäre Trägerkooperationen im Sozialraum zur Implementierung lebensweltbezogener Lernangebote für Alphabetisierung und Grundbildung.

Projektziele

Hauptziel ist die Schaffung eines transferfähigen Modells für Trägerkooperationen, die über verschiedene Zuständigkeiten und institutionelle Abgrenzungen hinweg gelingen. Denn diese sind erforderlich, um Alphabetisierung in den vorhandenen Regelstrukturen anhand der konkreten Lernanlässe anzusiedeln, die im Zuge der Beratung, Betreuung und Schulung für Verbraucherbildung, Schulden- und Krankheitsprävention entstehen. Hierfür bedarf es der fachlichen Expertise und der direkten Zusammenarbeit zwischen Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der allgemeinen Sozialberatung, Trägern der öffentlichen und freien Wohlfahrtspflege, Kinder- und Jugendhilfe, Krankenkassen u.a. Die Stärkung der interdisziplinären Zusammenarbeit bildet eine der förderpolitischen Zielsetzungen der Alpha Dekade 2016- 2026.

In den Jahren 2019 - 2021 entwickelte Donna Mobile in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern Lernkonzepte zu gesundheitlicher Grundbildung. Unsere Kurse „Beim Arzt“, „Richtig Händewaschen“ und „Gesunde Ernährung“ sind als Lernangebote zur Unterstützung und Förderung der Gesundheitskompetenz entstanden. Sie fördern gleichzeitig die Lese- und Schreibfähigkeiten und sollen insbesondere Frauen mit Migrationshintergrund, einkommensschwache Familien und Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf aktiv unterstützen.

Im weiterführenden Projekt Alpha Kooperativ Transfer (2022 – 2024) ist es unser Ziel, die entstandenen Ideen und Kurse weiterzuentwickeln, sowie bayernweit zu integrieren. Hierzu arbeiten wir eng mit Einrichtungen der Gesundheitsberatung und unseren Verbundpartnern des bayrischen Volkshochschulverbandes zusammen.

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



GEFÖRDERT VOM



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

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

Fahrradkurse

Sie wollen Fahrrad fahren lernen?

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



Grundkurse:

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 EUR

Fortgeschrittenenkurse:

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 auch einen eigenen Kurs vereinbaren. Nach

Absprache.

Kosten: 70 Euro p. P. für 4 Einheiten

Einzelkurs:

Wenn Sie eine individuelle Betreuung zum Radfahren lernen wollen, können Sie diesen Kurs machen.

Kosten: 60 Euro für 2 Stunden

Ausflüge:

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

Kosten: bitte anfragen

Frauen in Besitz des München-Passes und Bezieherinnen der Grundsicherung zahlen 50% der Kursgebühr.

Treffpunkte:

Bildungslokal Neuperlach

Bildungslokal Ramersdorf-Perlach

Donna Mobile - Tabi Westkreuz

Verein Stadtteilarbeit - Milbertshofen

FaMoos

Donna Mobile – Schwanthalerhöhe

Bitte mitbringen:

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

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

Anmeldung:

- Suchen Sie sich im Internet auf der Homepage von Donna Mobile (www.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 an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte unterschreiben Sie die Enthaltungserklärung

Kursleiterinnen:

Buket Barlas Waechter

Carmen Roloff

Ferda Uyar

Wilma Vogel

Zeynep Süalp

Helin Geles

Jessica Rüger

Informationen und Anmeldung:

Jessica Rüger

Tel.: 089 - 50 50 05

E-Mail: fahrrad@donnamobile.org

Zahlung an:

Evangelische Bank

IBAN: DE97 5206 0410 0203 4021 18

BIC: GENODEF1EK1

Kursleiterin für Fahrradkurse:

Sie möchten selbst Kursleiterin werden, um Frauen das Fahrradfahren beizubringen?

Melden Sie sich bei uns!

Schwimmkurse

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

Schwimmkurs 3

17.09.2023

24.09.2023

01.10.2023

08.10.2023

15.10.2023

Ridlerschule

Ridlerstr. 26, 80339 München

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,

Sprache: Deutsch/Türkisch

Sonntags, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Bewegungsangebote für Frauen (nicht in den Schulferien)

Montag

**Rückentraining/
Beckenbodengymnastik**
ASZ Westend, Tulbeckstraße 31,
80339 München
Leitern: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr und 11.15 -
12.15 Uhr

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

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

**Pilates- Gymnastik für Fortgeschrit-
tene, ASZ Riem, Platz der Menschen-
rechte 10, 81829 München**
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Tür-
kisch/Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Immer mit Anmeldung unter Donna
Mobile 089/505005

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,
EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50
05, Leiterin: Bettina Germer, Sprache:
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Dienstag

Fit und in Balance
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339
München
Ref.: Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 9.45 - 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,
Tel.: 089/ 66 11 31, Leiterin: Marina
Kurochkina, Sprache: Deutsch/
Russisch, Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr

Pilates
Donna Mobile am Westkreuz, Au-
bingerstr. 43, 81243 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache:
Türkisch/Deutsch,
Anfänger- Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr
Vorgeschrittene- Zeit:
16.00 - 17.00 Uhr
Immer mit Anmeldung unter:
Donna Mobile, Tel.: 089 50 50 05

Yogakurs für Frauen
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339
München, Leiterin: Snjezana Talic,
Sprache: Deutsch
Zeit: 18.00 - 19.15 Uhr

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

Mittwoch

Fit mit Kind
GesundheitsTreff, Wintersteinstr. 14,
80933 München
Ref.: Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339
München
Gruppenleiterin: Tina Germer,
Sprache: Deutsch, mittwochs,
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik
Donna Mobile am Westkreuz,
Aubingerstr. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed
Hussein, Sprache: Deutsch,
Zeit: 13.30 - 14.30 Uhr

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

Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,
EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache:
Russisch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Donnerstag

Sport mit und ohne Kinder
Donna Mobile am Westkreuz, Aubin-
gerstr.43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hus-
sein, Sprache: Deutsch,
Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

21.09. 2023 – 19.10.2023
(begrenztes Angebot 5x)
Sturzprophylaxe
ASZ-Fürstenried, Züricherstr. 80,
81476 München
Ref.: Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr

**Rückentraining und
Beckenbodengymnastik**
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,
81737 München,
Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr und
16.15 - 17.15 Uhr

Kickboxen
Donna Mobile am Westkreuz, Aubin-
ger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Sevim Geles, Sprache:
Deutsch/Kurdisch, Zeit: 17.30 - 18.30
und 18.30 - 19.30 Uhr
Tel.: 0157 528 147 73

Freitag

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

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

Qi-Gong
Donna Mobile, Landsberger Str. 45a,
80339 München
Gruppenleiterin: Agnieszka Nazarko,
Sprache: Polnisch/Deutsch,
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Samstag

Kickboxen
Donna Mobile am
Westkreuz, Aubin-
ger Str. 43, 81243
München
Gruppenleiterin:
Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/
Kurdisch, Zeit:
10.30 - 11.30 und
11.30 -12.30 Uhr
Tel.: 0157 528 147
73

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

TABI - Westkreuz - Aubing

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Teilhabe, Bildung und Integration für Frauen

Aubingerstr. 43, Friedrichshafenerstr.9, 81243 München
Gruppentreffs für Nachbarinnen
(nicht in den Schulferien)

Gruppentreffs für Nachbarinnen (finden in den Schulferien nicht statt!)

Frauencafés für Nachbarinnen bei TABI

Afghanischsprachiges Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA

23.09.2023 Traumafolgen
21.10.2023 Positives Denken
18.11.2023 Häusliche Gewalt - Folgen
für die Psyche
02.12.2023 Besserer Umgang mit
Schmerzmitteln
13.01.2024 Frauengesundheit -
Früherkennungsuntersuchungen und
Röntgenstrahler
24.02.2024 Neurodermitis
Ref. Shaparak Kolbi, Zuhai Vali, Grup-
penleiterin: Roshanak Alaeinejat,
Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/
Persisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé

29.09.2023 Herz-Kreislauf-Erkrankun-
gen und Psychosomatik bei Frauen
13.10.2023 Brustkrebs - Unterstüt-
zung bei der Krankheitsbewältigung
10.11.2023 Prävention häuslicher
Gewalt
24.11.2023 Internationaler Tag gegen
Gewalt an Frauen - Wir brechen das
Schweigen!
08.12.2023 Jahresüberblick und

Planung 2024

19.01.2024 Umgang mit Ängsten und
Stress
09.02.2024 Auswirkungen von Krisen
auf die psychische Gesundheit
Ref. Marusya Topalova, Gruppenlei-
terin: Marusya Topalova, Sprache:
Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

Iranisches Frauencafé

24.09.2023 Gesundheitsförderung
durch gesunde Ernährung
22.10.2023 Entspannungstechniken
19.11.2023 Stressbewältigung
Ref. Neda Hosseini, Setareh Rabbani,
Hoda Mohseni, Nafise Nury, Grup-
penleiterin: Roshanak Alaeinejat,
Sprache: Persisch,
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Türkischsprachiges Frauencafé

26.09.2023 Psychologie in der Mig-
ration
24.10.2023 Posttraumatische Belas-
tungsstörung und Bewältigungsme-
thoden
21.11.2023 Wut und Wutmanage-
ment
19.12.2023 Stress, Angst und Bewäl-
tigungsmethoden
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch,
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppen bei TABI

Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“

15.09.2023 Traumabelastungen und
psychosomatische Folgeerkrankun-
gen
29.09.2023 Posttraumatische Belas-
tungsstörungen
13.10.2023 Familiengesundheit - Fa-
milie, Kinder und psychosomatische
Erkrankungen
24.11.2023 Umgang mit Schlafstörun-
gen - Entspannungstraining
08.12.2023 Psychologische Unterstüt-
zung bei seelischen Belastungen
19.01.2024 Stressbewältigung - Stra-
tegien und Übungen
09.02.2024 Gesundheitsförderung
und Gesundheitsvorsorge für Frauen
mit psychosomatische Erkrankungen
Ref. Marusya Topalova, Gruppen-
leitung: Natalia Hadjieva, Sprache:
Bulgarisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Kreativ und Selbstbewusst Selbsthilfegruppe

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen, sonntags, 3x im Monat
Gruppenleiterin: Luma Afandy, Zeit:
15.00 - 18.00 Uhr Sprache: Deutsch)

Kreativgruppe Westkreuz

Aubingerstr. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin

19.09.2023 Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr
17.10.2023 Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr
14.11.2023 Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr
12.12.2023 Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Bewegungsangebote bei TABI

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

Pilates

Donna Mobile am Westkreuz, Aubin-
gerstr. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Spra-
che: Deutsch/Türkisch, dienstags,
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 -
17.00 Uhr

Kickboxen

Donna Mobile am Westkreuz, Aubin-
gerstr. 43, 81243 München
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, Gruppenleiterin: Sevim
Geles, Tel.: 0157/ 528 147 73

Kickboxen Kindertraining

Donna Mobile am Westkreuz, Aubin-
gerstr. 43, 81243 München
Sprache: Deutsch/ Kurdisch
samstags, Zeit: 12.45 - 13.45 Uhr;
13.45 - 14.45 Uhr
Gruppenleiterin: Sevim Geles,
Tel.: 0157/ 528 147 73

Interkulturelles Sportcafé

Aubingerstr. 43, 81243 München
12.09.2023 Sport gegen Depression
31.10.2023 Bauchmuskelübungen für
Zuhause
21.11.2023 Bewegung macht Spaß
05.12.2023 Sport gegen Stress
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Spra-
che: Deutsch/ Türkisch
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Ausgleichsgymnastik

Donna Mobile am Westkreuz, Aubingerstr. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein, Sprache: Deutsch,
mittwochs, Zeit: 13.30 - 14.30 Uhr

Sport mit und ohne Kinder

Donna Mobile am Westkreuz, Aubingerstr. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein, Sprache: Deutsch
donnerstags, Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Fahrradkurse bei TABI

Grundkurse:

Für Anfängerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse.
Jeder Kurs findet insgesamt 4x zu je 2 Stunden statt.
Das ist die Basis zum Fahrradfahrenlernen.
Hier lernen Sie:
- Die Funktionen des Fahrrads
- Fahrradfahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Grundkurs TABI 2:

Fr. 15.09.2023, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Sa.16.09.2023, Zeit: 9.30 - 11.30 Uhr
Fr. 22.09.2023, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Sa. 23.09.2023, Zeit: 9.30 - 11.30 Uhr
Kursleiterin: Helin Geles

Qualifizierungsmaßnahmen

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

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

Februar 2024 - April 2025

Dauer: 13 - 15 Monate

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

Veranstaltungsort:
Der Unterricht findet zum Teil online und zum Teil in Präsenzstunden statt.
Landsbergerstr. 45 a, 80339 München
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Holzapfelstr. 1, 80339 München
Holzapfelstr. 3, 80339 München

Eine Förderung mit Bildungsgutschein ist möglich.

Information und Anmeldung:

Laura Walz
Tel.: 089/ 72 64 96 27
Tel.: 089/ 50 50 05
E-Mail: laura.walz@donnamobile.org
E-Mail: info@donnamobile.org

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

Kurs 2

22.05.2023 – 22.12.2023

Neuer Kurs

08.01.2024 – 12.07.2024

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

Ansprechpartnerinnen: Dilafruz Rahieva, Melis Özal
Tel: 089/ 54 03 67 16
Schulungsort: Holzapfelstr. 3, 80339 München

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



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

03.07.2023 – 05.07.2024

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

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerinnen: Melis Özal, Sophia Summer
Tel: 089/ 54 03 67 16
E-Mail: melis.oezal@donnamobile.org
sophia.summer@donnamobile.org

Schulungsorte:
Friedrichshafener Str. 9, 81243 München
HWA: Industriestr. 31, 81245 München

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



NBT - Nachbarschaftstreff Theresia



Der Nachbarschaftstreff Theresia ist seit 01. Januar 2017 unter der Trägerschaft von DONNA MOBILE AKA e.V. Wir sind für alle Bewohner*innen der Stadtbezirke Sendling und der angrenzenden Bezirke Sendling-Westpark und Schwanthalerhöhe da.

Sie wohnen in **Sendling, Sendling-Westpark** oder **Schwanthalerhöhe** und möchten sich mit Nachbar*innen treffen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und gemeinsame Freizeitaktivitäten planen, Kurse oder Gruppentreffen besuchen? Dann kommen Sie bei uns vorbei! Wir freuen uns Sie kennen zu lernen!

Nachbarschaftstreff - was ist das?

Die Stadt München stellt im Stadtgebiet Räume für Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Hier können Ihre eigenen Ideen und Wünsche Gestalt annehmen.

Nachbarschaftstreff Theresia

Was gibt es im Nachbarschaftstreff?

- Möglichkeit zum ehrenamtlichen Engagement
- Räume für Veranstaltungen und Feste (für Gruppen und Privatfeiern)
- Aktivitäten für alle Altersgruppen
- Unterstützung bei der Initiierung von neuen Angeboten
- Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- Offene Sprechstunde

Allgemeines:
Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstr. 3
81373 München

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

Ansprechpartnerinnen:
Julia Aichtner
Tina Zängerle
Julia Schröder

089 / 21 58 39 08
0152 / 07 55 34 91

Für weitere Angebote, Termine und die Kontaktaufnahme zu den Gruppen besuchen Sie unsere Homepage:

E-Mail: info@treff-theresia.de
Homepage: www.treff-theresia.de

Referentinnen

Agnieszka Nasarko, QiGong- Lehrerin
Ana Melva Perez, Psychologin
Ana-Borja Freire, Gruppenleiterin
Ania Kaczmarek, Psychologin, Psychotherapeutin
Bahra Othmann, Multiplikatorin, Laborantin
Bettina Germer, Bewegungstrainerin, Gymnastikübungsleiterin
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Catiba Sadikovic, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Ceylan Demir, Multiplikatorin
Celina Szczepanik, Gruppenleiterin, Psychologin
Darina Kostova, Pädagogin
Despina Rapti, Psychologin
Dr. Kevser Avci Grimm, Internistin
Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin
Ferda Duymaz, Psychologin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Leiterin für Fahrradkurse
Galina Filipchuk, Ärztin
Halina Krylova, Gruppenleiterin, Musikpädagogin
Helin Geles, Kursleiterin für Fahrradkurse
Hlbin Ahmed Hussein, Sportpädagogin, Yogalehrerin
Hoda Mohseni, Ernährungsberaterin, Aerobic Lehrerin
Joanna Pieluzek, Bauchtanzlehrerin
Joanna Plewa, Psychologin
Jelena Sakic, Gesundheitsmanagerin
Karin Mahler, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kwestan Ali, Multiplikatorin, Kinderpflegerin
Luma Afandy, Designerin
Maryam Bahrami, Psychologin
Marta Siwik, Gruppenleiterin
Marusya Topalova, Psychologin
Meliha Elif Sanal, Yin Yogalehrerin
Nadejda Stoilova, Pädagogin
Nafise Nury, Gynäkologin
Neda Hosseini, Yoga-Lehrerin
Oana Tiptis, Psychologin
Pakschan Muhammad, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Gruppenleiterin
Petra Müller, 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
Tuana Özal, Psychologin
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Tülin Bernsdorff, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMB Ernährung-, Mental- und Bewegungsberaterin/Coach (ZfN)
Valerija Graf, Yogalehrerin
Victoria Maximova, Psychologin
Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin
Wilma Vogel, Kursleiterin für Fahrradkurse
Yusir Alshorofey, Gruppenleiterin
Yüksel Saat, Fitnesstrainerin
Zeynep Süalp, Kursleiterin für Fahrradkurse, Kursleiterin für Entspannung, Gruppenleiterin
Zuhal Vali, Dr. med. Frauenärztin

Kooperationspartner in diesem Halbjahr

AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Tel.: 089/ 53 89 164
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
ASZ Allach-Untermenzing, Manzostr. 105, 80997 München, Tel.: 089/ 17 11 96 90
ASZ Altstadt, Sebastianplatz 12, 80331 München, Tel.: 089/ 26 40 46
ASZ Aubing, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel.: 089/ 86 46 68 10
ASZ Fürstenried, Züricher Str. 80, 81476 München, Tel.: 089/ 75 95 51 1
ASZ Kleinhadern- Blumenau, Alpenveilchenstraße 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 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 96 0

ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 67 82 02 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 20

ASZ Westpark, Garmischer Str. 209, 81377 München, Tel.: 089/ 760 98 24

AWO Fachdienst Migration und Integration, Goethestr. 53, 80336 München, Tel.: 089/ 53 73 42

Bayerischer Volkshochschulverband e.V. (bvV), Fäustlestr. 5a, 80339 München, Tel.: 089/ 51 08 03 4

Berufsfachschule für Altenpflege der Hans Weinberger Akademie, Industriestraße 31, 81245 München, Tel: 089/ 24 41 58 94 0

Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel: 089/ 12 15 95 81

Horizont e.V., Fürstenstr. 5, 80331 München, 089/ 23 88 83 90

Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Karlstr. 48, 80333 München, Tel.: 089/ 54 46 71 0

e.V., Kontakte & Beratung Heidhausen, Balanstr. 17, 81669 München, Tel: 089/ 44 87 88 88

Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 12 69 91 0

Leonhard-Heninger-Haus, Gollierstraße 75, 80339 München, Tel.: 089/ 54 01 89 55

MAGs, Schwanthalerstr. 82, 80336 München, Tel: 089/ 53 29 56 53

Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 66-68, 80937 München, Tel.: 089/ 30 90 54 78 0

MKJZ-Westend, Westendstraße 66, 80339 München, Tel.: 089/ 50 54 14

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/ 48 00 66 61 0

Nachbarschaftstreff Blumenau, Rolf- Pinegger-Str. 5, 80689 München, Tel.: 089/ 45 20 70 58

Nachbarschaftstreff Oslostraße, Oslostr.10, 81829 München, Tel.: 089/ 41 23 82 62

Projekt-Laden International Haidhausen, Metzstraße 37, 81667 München, Tel.: 089/ 48 36 68

REGSAM, Bayerstr. 77 c, 80335 München, Tel.: 089/ 18 93 58 0

Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München, Tel.: 089/ 16 80 60

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, Dachauerstraße 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, Hans -Stütze - Str.20, 81249 München, Tel.: 089/ 21 70 37 94 80

TREFFAM, Tübinger Str. 11, 80686 München, Tel: 089/ 50 25 592

Verein Stadtteilarbeit- Frauenarbeit, Schleißheimer Str. 336, 80807 München, Tel.: 089/ 354 37 57

Volkshochschule SüdOst im Lkr. München GmbH, Haidgraben 1c, 85521 Ottobrunn

Volkshochschule Mainburg e.V., Mitterweg 8, 84048 Mainburg

VHS Ostallgäu Mitte gGmbH, Jahnstr. 7, 87616 Marktoberdorf

Wohnen für Alle, Gärtnerstr. 51, 80992 München

Kontaktdaten und Lagebeschreibung

DONNA MOBILE

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

So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Straßenbahn Linie 18 und 19,
Haltestelle Schrenkstraße

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



Donna Mobile ist zertifiziert durch die HZA



Unser Trägerverein ist der AKA Aktiv für interkulturellen Austausch e.V.

Unser Spitzenverband ist das Diakonische Werk.

DONNA MOBILE wird bezuschusst und gefördert von:



Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat



Landeshauptstadt München
Sozialreferat

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



Landeshauptstadt München
Referat für Arbeit und Wirtschaft



Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport
Sportamt



AlphaDekade
2016-2026

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung

Diakonie Bayern

Bezirksstelle München



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration



München **gesund vor Ort**



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