Programm
Donna Mobile AKA e.V.

März 2026 - August 2026

Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierungen

Inhaltsverzeichnis

Unser Team	**Seite 3**
Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen	**Seite 4 - 5**
Veranstaltungen	**Seite 5**
Frauencafés	**Seite 6 - 7**
Selbsthilfegruppen	**Seite 7**
Anluafstelle Inklusion	**Seite 7**
Beratungen	**Seite 8**
Fachvorträge	**Seite 9 - 20**
Fachvorträge im März 2026	Seite 9 - 11
Fachvorträge im April 2026	Seite 11 - 13
Fachvorträge im Mai 2026	Seite 13 - 15
Fachvorträge im Juni 2026	Seite 16 - 17
Fachvorträge im Juli 2026	Seite 18 - 19
Qualifizierungsmaßnahmen	**Seite 20**
Gesundheitslotsinnen in München	**Seite 21**
Fahrradkurse	**Seite 22 - 23**
Schwimmkurse	**Seite 23**
Bewegungsangebote für Frauen	**Seite 24 - 25**
FGM-Prävention	**Seite 26 - 27**
Projekt: „Stark gegen FGM“ – Multiplikatorinnen-Schulung und Fortbildung	**Sete 27**
TABI, Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport	**Seite 28 - 30**
NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA	**Seite 31**
Referentinnen	**Seite 32**
Kooperationspartner in diesem Halbjahr	**Seite 32 - 33**
Kontaktdaten, Lagebeschreibung	**Seite 34**
Zuschussgeber	**Seite 35**

Unser Team

Aylin Palecek, Pädagogin, geschäftsführende Leitung
Klara Paal, Psychologin, geschäftsführende Leitung

Bedriye Ölmez, Reinigungskraft
Blazenka Vucak, Sachbearbeiterin
Celina Szczepanik, Psychologin
Dilafruz Eichenseer, Psychologin
Faduma Korn, Pädagogin
Felizitas Mudende, Kulturmittlerin
Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin
Gergana Kopp, Sachbearbeiterin
Hlbin Ahmed Hussein, Sportpädagogin, Yogalehrerin
Jessica Möhler, Physiotherapeutin
Julia Achtner, Pädagogin
Julia Schröder, Sachbearbeiterin
Marina Kurochkina, Sportpädagogin
Mensioure Riza, Ärztin
Merve Karaman, Reinigungskraft
Nigora Mirzoeva, Deutschlehrerin
Sabina Bajtal, Sachbearbeiterin
Sarah Mara, Pädagogin
Slavko Rashev, Reinigungskraft NBT
Süheyda Sayin, Sportpädagogin
Tatjana Sukalo, Psychologin
Tina Zängerle, Pädagogin
Tuana Özal, Psychologin
Yasemin Büyüksoy, Reinigungskraft

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 Bürgerbeteiligung

Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen

11.03.2026
Alterstypische Erkrankungen und Handeln in Krisen und Notfallsituationen
Seminar mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38b, 80637 München
Ref. Mensioure Riza
Sprache: Deutsch
Zeit: 9:30 - 14:00 Uhr

06.05.2026
Fortbildung
Münchenstift Haus an der Effnerstr. 76, 81925 München
Kultursensible Betreuung
Ref. Tatjana Sukalo
Beschäftigungsangebote unter dem interkulturellen Aspekt
Ref. Melis Özal
Selbstfürsorge in der Betreuung
Ref. N.N.
Sprache: Deutsch
Zeit: 9:00 - 16:30 Uhr

20.06.2026
Fortbildung
Münchenstift Haus an der Tauernstr., Tauernstr. 11, 81547 München
Kultursensible Betreuung
Ref. Tatjana Sukalo
Beschäftigungsangebote unter dem interkulturellen Aspekt
Ref. Melis Özal
Selbstfürsorge in der Betreuung
Ref. N.N.
Sprache: Deutsch
Zeit: 9:00 - 16:30 Uhr

29.06.2026
Referentinnen-Treffen
Donna Mobile, Landsbergerstr. 45a, 80339 München
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungen

08.03.2026
Wahltagcafé
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 13:30 - 15:30 Uhr

24.03.2026
Bastelangebot für alle Generationen
Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

06.05.2026 - 13.05.2026
Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs

12.05.2026
Bücher-Action am Bücherschrank!
Bücherschrank am Herzog-Ernst-Platz, 81373 München
Zeit: 11:00 - 13:00 Uhr

19.05.2026
Fahrradworkshop - DIY Workshop
Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 3,
81373 München
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

15.07.2026
TABI - Tag der offenen Tür
TABI, Aubingerstr. 43, 81243 München, Zeit: 16:00 - 20:00 Uhr

Frauencafés:

Musik - Gespräch - Austausch

Einmal monatlich treffen sich verschiedene muttersprachliche Gruppen im Frauencafé. Information bei Donna Mobile, Tel.: 089/ 50 50 05

Afghanisches Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, 23.03.; 18.04.; 09.05.; 20.06.; 25.07.2026

Arabischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
21.03.; 25.04.; 23.05.; 13.06.; 18.07.2026

Bulgarischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, 06.03.; 24.04.; 08.05.; 22.05.; 19.06.; 03.07.2026, 24.07.2026

Griechischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
30.03.; 27.04.; 25.05.; 29.06.; 27.07.2026

Interkulturelles Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
24.03.; 28.04.; 19.05.; 23.06.; 21.07.2026

Kurdischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr.3, 80339 München
18.04.; 16.05.; 20.06.2026

Polnischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
07.03.; 18.04.; 16.05.; 13.06.; 11.07.2026

Rumänischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
20.03.; 24.04.; 29.05.; 26.06.; 24.07.2026

Rumänischsprachiges Frauencafé II
Holzapfelstr. 3, 80339 München
16.03.; 20.04.; 11.05.; 15.06.; 13.07.2026

Spanischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
17.03.; 21.04.; 12.05.; 16.06.; 19.07.2026

Türkischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
18.03.; 15.04.; 20.05.; 17.06.; 15.07.2026

Türkischsprachiges Frauencafé im ASZ Riem
Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
16.03.; 20.04.; 18.05.; 15.06.; 20.07.2026

Türkischsprachiges Frauencafé
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
22.04.; 20.05.; 17.06.2025

Selbsthilfegruppen

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München
23.03.; 28.04.; 19.05.; 23.06.; 21.07.2026, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, mittwochs (außer Ferien)
04.03., 11.03.; 25.03.; 01.04.; 08.04.; 22.04.; 29.04.; 06.05., 13.05.; 27.05.; 03.06.; 10.06., 24.06.; 01.07.; 08.07.; 22.07.; 29.07.2026 Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Dialog“,
Veranstaltungsort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
freitags, 06.03.; 24.04.; 08.05.; 22.05.; 19.06.; 03.07.2026
Ref. Marusya Topalova,
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Kreativ- und Nähworkshop
Veranstaltungsort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
sonntags, 3x im Monat
Gruppenleiterin: Luma Afandy, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr Sprache: Deutsch

Selbsthilfegruppe MARA
Veranstaltungsort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
07.03.; 18.04.; 02.05.; 06.06.; 11.07.2026, Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Anlauf- und Vernetzungsstelle für Menschen mit Behinderungen

im Stadtteil Sendling

München wird inklusiv

Wir sind eine offene Informations- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, 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 Menschen mit Behinderungen geschehen, die als Expert:innen in eigener Sache mitwirken.
Hierfür sind wir auf der Suche nach engagierten Mitstreiter:innen, die sich kurz- oder längerfristig einbringen möchten.
Wenn Sie sich vorstellen können bei uns mitzuarbeiten, melden Sie sich gerne für ein unverbindliches Erstgespräch bei uns.

Die offene Sprechzeit der Anlaufstelle Inklusion ist dienstags von 14:00 -15:30 Uhr und donnerstags von 9:30 -11:00 Uhr im Nachbarschaftstreff Theresia.
Von Montag bis Donnerstag sind weitere Terminvereinbarungen möglich.

Ort: Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 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

Wir bieten muttersprachlich sozialpädagogische, medizinische, physiotherapeutische Beratungen und psychologische Beratungen oder in Deutsch.

Bertungen durch unser festangestelltes Personal

Medizinische Beratung
Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Physiotherapeutische Beratung
Jessica Rüger, Physiotherapeutin

Psychologische Beratung
Dilafruz Eichenseer, Psychologin (Deutsch, Russisch und Usbekisch)

Tatjana Sukalo, Psychologin (Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

Klara Paal, Psychologin (Deutsch, Englisch und Ungarisch)

Tuana Özal, Psychologin (Türkisch, Englisch)

Beratungen durch Referentinnen:

Psychologische Beratung in spanischer Sprache
Ana Melva Perez de Preitschopf, Psychologin, Tel.: 0151/ 43101828 oder 089/ 54022158

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache
Despina Rapti, Psychologin, individuelle Beratung (telefonisch)

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache
Martyna Gabrielczyk, Psychologin
martyna.gabrielczyk@gmx.de

Psychologische Beratung in bulgarischer Sprache
Marusya Topalova, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in persischer Sprache
Shaparak Kolbi, Psychologin

Psychologische Beratung in rumänischer und deutscher Sprache
Zamfira Stoica, Psychologin

Fachvorträge

März 2026 - August 2026

Unsere Jahresthemen:
Schlaganfall und frauenspezifische Themen, Psychische Folgen nach dem Schlaganfall, Schlaganfall und bewegungsspezifische Aspekte

März 2026

02.03.2026
Erste Schritte bei Kinderunfällen
Puerto Ambulante Erziehungshilfe, Schillerstr. 37, 80336 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:30 - 17:30 Uhr

06.03.2026
Umgang mit Ängsten und Stress
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

07.03.2026
Was sagen die Augen über Gesundheit
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

07.03.2026
Selbstfürsorge und Alltagsentlastung für Frauen
Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

07.03.2026
Stressreduktion in der Familie durch sichere Bindung
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

08.03.2026
Gesundheitliche Vorteile beim Fasten, Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

11.03.2026
Der Einfluss von Yoga auf Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

16.03.2026
Wenn plötzlich alles anders ist - Alltag bewältigen nach einem Schlaganfall
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

16.03.2026
Sturzprophylaxe
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

17.03.2026
Demenz vorbeugen
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

18.03.2026
Emotionale Intelligenz und bedürfnisorientierte Kommunikation
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

19.03.2026
Kommunikation und Gesprächsführung im transkulturellen Kontext, Innere Mission, Demenzhelfer*innen Kurs, Landshuter Allee 38b, 80637 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 12:00 Uhr

20.03.2026
Selbstvertrauen stärken - Kleine Schritte, große Wirkung
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

21.03.2026
Nährstoffe - Energiequellen im Körper, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

23.03.2026
Hautgesundheit
Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

24.03.2026
Psychische Folgen nach einem Schlaganfall, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Dilafruz Eichenseer, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

24.03.2026
Psychische Gesundheit und chronische Krankheiten, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Dilafruz Eichenseer, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

30.03.2026
Zeitmanagement
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

April 2026

01.04.2026
Gesund abnehmen mit Typ 2 Diabetes, Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

04.04.2026
Gesundheit beginnt im Darm
Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

15.04.2026
Resilienz stärken
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

18.04.2026
Alter und Gesundheit
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

18.04.2026
Kognitive und Verhaltensänderungen nach einem Schlaganfall
Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

18.04.2026
Psychosomatische Erkrankungen Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

18.04.2026
Auswirkungen von Lebenskrisen auf die Seele und die psychische Gesundheit
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

18.04.2026
Gesunde Grenzen setzen
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

18.04.2026
Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen, Nachbarschaftshilfe Ismaning, Reisingerstr. 27, 85737 Ismaning, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 -13:30 Uhr

20.04.2026
Rheuma und gesunde Ernährung
AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr

20.04.2026
Unsichtbare Belastungen: Über Erschöpfung, Sorgen und stille Kämpfe sprechen
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

20.04.2026
Atem- und Entspannungstechniken für Körper und Geist
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

21.04.2026
Gesunde Ernährung durch fermentiertes Gemüse
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

23.04.2026
Sofortmaßnahmen und Notfallhandeln, ASZ Moosach, Gubestr. 5, 80992 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 14:00 - 15:30 Uhr

24.04.2026
Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.04.2026
Achtsamkeit im Alltag - Bewusster leben
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.04.2026
Medienkonsum und psychische Gesundheit bei Kindern
Elterncafé Grundschule, Ichostr. 2, 81541 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:00 - 10:00 Uhr

25.04.2026
Zahngesundheit - Prävention von Karies durch richtige Zahnpflege
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Keder Farag, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

27.04.2026
Aktiv durchs Jahr - Vortrag und Gymnastik für Seniorinnen
Gesund vor Ort, Diakonie München - Moosach e. V. Seniorenclub, Hugo - Troedndle - Str. 51, 80992 München
Ref.: Jessica Möhler, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:15 - 16:15 Uhr

27.04.2026
Maßnahmen gegen Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

28.04.2026
Medienkompetenz aufbauen: Kinder für die digitale Zukunft vorbereiten, Stadtteilkultur 2411 e.V., Blodigstr. 4, 80933 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr

28.04.2026
Schlaganfall - Ursachen, Symptome und Behandlung
Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

28.04.2026
Diabetes und Folgeerkrankungen
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

28.04.2026
Emotionale Intelligenz und Bedürfnisorientierte Kommunikation Resilienz stärken - Teil 1
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

29.04.2026
Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit. 17:30 - 19:30 Uhr

Mai 2026

02.05.2026
Umgang mit psychosomatischen Beschwerden
Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

04.05.2026
Erste Schritte bei Kinderunfällen
SOS-Familienzentrum, Hörweg 17, 81248 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr

08.05.2026
Internationaler Europatag - Migration und seelische Gesundheit
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

09.05.2026
Immunsystem - gesunden Lebensstil, Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339

München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

09.05.2026
Leben mit Adipositas
Afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

11.05.2026
Stärke zeigen heißt auch Hilfe annehmen - Wege zur psychosozialen Unterstützung
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

12.05.2026
Einfluss von KI auf psychische Gesundheit
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Spanisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

13.05.2026
Diabetes und Demenz
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

13.05.2026
Aktionsnachmittag: Sommer, Sonne und Gesundheit - wie wir bei Hitzewellen cool bleiben. Aktiv bleiben trotz Hitze
ASZ - Moosach, Gubestr. 5, 80992 München, Ref.: Jessica Möhler, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:00 - 16:30 Uhr

16.05.2026
Schlaganfall - Ursachen und Risikofaktoren
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Risa, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

16.05.2026
ADHS verstehen: Ursachen und Symptome
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

18.05.2026
Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

19.05.2026
Einfluss von Yoga auf den Blutdruck, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

19.05.2026
Yoga - Übungen auf dem Stuhl
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

19.05.2026
Emotionale Intelligenz und Bedürfnisorientierte Kommunikation Resilienz stärken - Teil 2
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

20.05.2026
Erste Schritte bei Kinderunfällen
Elterncafé, Kindertagesstätte, Perlacherstr. 116, 81539 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr

20.05.2026
Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

22.05.2026
Psychische Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

23.05.2026
Gesundheit von Hals, Nase und Ohren
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. med. Hanan Al - Muzaini, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

25.05.2026
Strategien, um Stress in der Arbeit zu reduzieren
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

29.05.2026
Psychische Folgen nach einem Schlaganfall
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

30.05.2026
Schlafmangel und Gesundheit
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Juni 2026

01.06.2026
Aktiv durchs Jahr – Vortrag und Gymnastik für Seniorinnen
Gesund vor Ort, Diakonie München - Moosach e. V. Seniorenclub, Hugo - Troedndle - Str. 51, 80992 München
Ref.: Jessica Möhler, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:15 - 16:15 Uhr

02.06.2026
Selbstwert stärken: Wie wir positiv-über uns denken können - Teil 1
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

06.06.2026
Was ist zu tun bei einem Schock?
Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 -19:00 Uhr

10.06.2026
Mit Yoga und Bewegung gegen Stress bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

13.06.2026
Augengesundheit
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. med. Natallia Brui, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

13.06.2026
Schlaganfall - Körperliche Ursachen und Auswirkungen
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

14.06.2026
Sofortmaßnahmen bei Nasenblutungen
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

15.06.2026
Partnerschaft, Familie und Rollenbilder nach einem Schlaganfall
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

16.06.2026
Joghurt und Kefir – Probiotische Lebensmittel und ihre Wirkung auf den Darm
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

15.06.2026
Apoplex
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

17.06.2026
Yoga
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Deutsch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

19.06.2026
Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

20.06.2026
Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf die Gesundheit
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammed, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

20.06.2026
Familiäre Unterstützung und ihre psychologische Bedeutung
Afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

22.06.2026
Erste Schritte bei Kinderunfällen
Elterncafé Perlacherstr. 116, 81539 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:00-9:30 Uhr

23.06.2026
Schlafstörungen und ihre Folgen für das Herz-Kreislauf-System
Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

23.06.2026
Harninkontinenz bei Frauen
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

26.06.2026
Umgang mit Angst und Unsicherheit, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

29.06.2026
Suchtverhalten und Präventionsstrategien
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Juli 2026

01.07.2026
Vitamine und ihre Aufgaben im Körper bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterinnen: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

03.07.2027
Traumabelastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref: Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

07.07.2026
Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können - Teil 2
Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

11.07.2026
Medikamentenausschläge - Hauterkrankung
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

11.07.2026
Stressbewältigung und Resilienz Aufbau, Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 -19:00 Uhr

11.07.2026
Depressionen erkennen: Frühe Warnsignale und Wege zur Unterstützung
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

13.07.2026
Selbstfürsorge leicht gemacht: Kleine Schritte für mehr innere Ruhe
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

14.07.2026
Schlaganfall - Risikofaktoren, Ursachen, Symptome und Behandlung
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

15.07.2026
Schlaganfall
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

18.07.2026
Krisen und ihre Auswirkungen auf die Psyche, Teil 1
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nadia Addassi, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

20.07.2026
Motivation zur Bewegung im Alltag - Warum sie so wenig ist
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

21.07.2026
Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Herzerkrankungen Bluthochdruck
Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

21.07.2026
Gesunde Ernährung bei Diabetes
Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

22.07.2026
Hauterkrankungen und Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

24.07.2026
Umgang mit Depressionen im Alltag
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref: Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.07.2026
Schlaganfall in der Familie - Umgang und Kommunikation mit Betroffenen
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

25.07.2026
Gesunde Füße
Afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 15:00 - 17.00 Uhr

27.07.2026
Selbstbewusstsein stärken
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Qualifizierungsmaßnahmen

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

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

Kurs 1
10.01.2026 - 10.07.2026

Kurs 2
18.05.2026 - 18.12.2026

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.

Schulungsort: Holzapfelstr. 3, 80339 München

Kontakt: mbq@donnamobile.org

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

01.07.2025 - 01.07.2026

Neuer Kurs
29.06.2026 - 30.06.2027

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

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerinnen:
Aylin Palecek, Sarah Mara
Tel: 089/ 54 03 67 16
mbq@donnamobile.org

Gefördert durch das MBQ
Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm
Landeshauptstadt München
Referat für Arbeit und Wirtschaft

Gesundheitslotsinnen in München

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt München bildet Donna Mobile seit 2020 Gesundheitslotsinnen aus.

In den Stadtteilen
- Riem
- Hasenbergl
- Neuperlach

wurden bereits mehrere 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.

Die Gesundheitslotsinnen geben ihr Wissen im Rahmen von Beratungen, Vorträgen und Veranstaltungen an Frauen im Stadtteil weiter. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheitskompetenz der Bewohner*innen 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.

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 Hasenbergl
Wintersteinstraße 14, 80933 München, Tel.: 089 203 236511
GesundheitsTreff Riem
Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München, Tel.: 089 233 28720
GesundheitsTreff Neuperlach
Quiddestr. 15, 81735 München
089 453 500 018

Donna Mobile AKA e.V.
Jessica Möhler
Tel: 089/ 50 50 05
Mobil: 0176 407 002 48
jessica@moehler@donnamobile.org

GesundheitsTreff Hasenbergl

GesundheitsTreff Riem

GesundheitsTreff Neuperlach

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

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
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 be suchen 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

Informationen und Anmeldung:
Jessica Möhler
Tel.: 089/ 50 50 05
E-Mail: fahrrad@donnamobile.org

Zahlung an:
Evangelische Bank
IBAN: DE97 5206 0410 0203 4021 18
BIC: GENODEF1EK1

Kursleiterinnen:
Buket Barlas Waechter
Carmen Roloff
Ferda Uyar
Zeynep Süalp
Helin Geles
Jessica Möhler

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.

1. Schwimmkurs	2 Schwimmkurs
18.04.2026	13.06.2026
25.04.2026	20.06.2026
02.05.2026	27.06.2026
09.05.2026	04.07.2026

Feldbergschule
Feldbergstr. 85, 81825 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch/Englisch
Sonntags, Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

1 Schwimmkurs	2 Schwimmkurs
19.04.2026	14.06.2026
26.04.2026	21.06.2026
03.05.2026	28.06.2026
10.05.2026	05.07.2026
17.05.2026	12.07.2026

Ridlerschule
Ridlerstr. 26, 80339 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch
Sonntags, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

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

Ausgleichsgymnastik
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein, Sprache: Deutsch
Zeit: 12.30 - 14.30 Uhr

Rückentraining
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina, Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr

Pilates- Gymnastik für Anfänger
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 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 Fortgeschrittene, 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 Möhler
Sprache: Deutsch
Zeit: 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

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

Pilates für Frauen u. junge Mädchen
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch,
Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr und 18:00 - 19:00 Uhr

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

Yoga-Basic
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339 München
Gruppenleiterin: Tülin Bulut, Sprache: Deutsch/Türkisch
Zeit:
Kurs 1: 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 2: 20:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch

Fit in den Tag
Der Club, Wintersteinstr. 35, 80933 München
Ref. Jessica Möhler 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

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

Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache: Russisch, Zeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag

Sport mit und ohne Kinder
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin 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

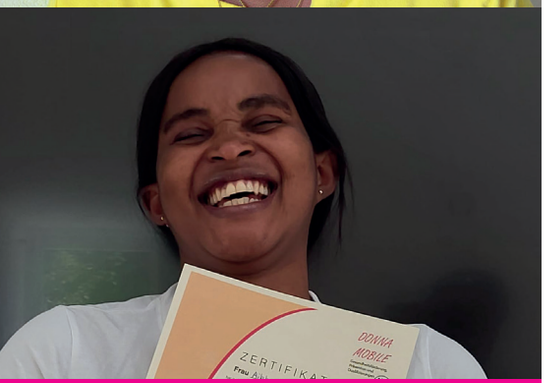
Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 809339 München, Leiterin: Leila Atashi, Zeit: 18.00 - 19.00 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



FGM/C (Female Genital Mutilation/Cutting) Prävention

Seit 2018 setzt sich Donna Mobile AKA e.V. durch verschiedene Projekte verstärkt gegen weibliche Genitalverstümmelung ein. Mit Unterstützung durch das Sozialreferat der LH München und das Bayrische Sozialministerium für Familie, Arbeit und Soziales begleiten wir Frauen und Mädchen die von Genitalbeschneidung betroffen oder bedroht sind. Wir setzen uns in ganz Bayern dafür ein, dass Frauen und Mädchen sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen können und ihnen der Zugang zu Ärzt*innen und Gesundheitsangeboten ermöglicht wird.

Was ist FGM/C?

FGM (Female Genital Mutilation) und FGC (Female Genital Cutting) sind die Begriffe, die für genitale Beschneidung bei Mädchen und Frauen stehen.
Unser Ziel ist es, diese Begriffe zu enttabuisieren und die damit verbundene Verletzung von Frauen und Mädchen zu stoppen!

Was machen wir für Betroffene?
- Kultursensible Beratungen von betroffenen Frauen und Mädchen
- Psychologische Beratungen von betroffenen Frauen und Mädchen
- Kultursensible Begleitungen zu Ärzt*innen, Gynäkolog*innen, Behörden etc.
- Beratungen für Männer und Familien zur Sensibilisierung und Prävention
- Multiplikator*innen Schulungen

Was machen wir für Fachkräfte?
- Workshops und Fachvortrage zur Sensibilisierung zu FGM/C
- Fortbildungen für Multiplikator*innen, Gruppenleiter*innen, Kolleg*innen
- Kooperation mit Einrichtungen in ganz Bayern für Präventions-, Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit
- Regionale und deutschlandweite Netzwerkarbeit

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

Projekt zur Kultursensiblen Begleitung und Fortbildung von Fachkräften

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

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.

Ansprechpartnerinnen:
Faduma Korn, faduma.korn@donnamobile.org, 0159 06263379
Felizitas Mudende
felizitas.mudende@donnamobile.org

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

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Wie bereits in den Jahren zuvor bieten wir auch im Jahr 2026 in Zusammenarbeit mit verschiedenen Einrichtungen in Bayern Multiplikator*innen Schulungen an. Das Ziel dieses Projekts ist es, Betroffenen niederschwellig mehr Anlaufstellen bieten zu können in denen sie über gesundheitliche und soziale Unterstützungsmaßnahmen in München und in ganz Bayern informiert und aufgeklärt werden.

Abhängig von den individuellen Bedürfnissen der Klient*innen werden sie von unserer Kulturbegleiter*in in ihrer Muttersprache angeleitet und an entsprechende

Einrichtungen vermittelt und begleitet damit ihre Anliegen bestens behandelt werden.

Sind Sie eine Einrichtung und interessiert daran mit uns zusammen eine Schulung zu organisieren? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Ansprechpartnerin:
Tina Zängerle

tina.zaengerle@donnamobile.org

Klara Paal

klara.paal@donnamobile.org

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Gruppentreffs für Nachbarinnen

Frauencafés für Nachbarinnen bei TABI

Afghanischsprachiges Frauencafé

23.03.2026 **Hautgesundheit**
18.04.2026 **Kognitive und Verhaltensänderungen nach einem Schlaganfall**
09.05.2026 **Leben mit Adipositas**
20.06.2026 **Familiäre Unterstützung und ihre psychologische Bedeutung**
25.07.2026 **Gesunde Füße**
Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé

06.03.2026 **Umgang mit Ängsten und Stress**
24.04.2026 **Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit**
08.05.2026 **Internationaler Europatag - Migration und seelische Gesundheit**
22.05.2026 **Psychische Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren**
19.06.2026 **Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz**
03.07.2026 **Traumabelastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen**
24.07.2026 **Umgang mit Depres sionen im Alltag**
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Türkischsprachiges Frauencafe

28.04.2026 **Emotionale Intelligenz und Bedürfnisorientierte Kommunikation Resilienz stärken - Teil 1**
19.05.2026 **Emotionale Intelligenz und Bedürfnisorientierte Kommunikation Resilienz stärken - Teil 2**
02.06.2026 **Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns den-ken können - Teil 1**
07.07.2026 **Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können - Teil 2**
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe „Dialog“

06.03.2026
Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Psychosomatik
24.04.2026
Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche
08.05.2026
Tipps zur Bewältigung von Angststörungen
22.05.2026
Ursachen und Bewältigung von Essstörungen
19.06.2026
Stress am Arbeitsplatz und psychosomatische Erkrankungen
03.07.2026
Trauma Belastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen
24.07.2026
Familiengesundheit - Psychosomatische Erkrankungen in der Familie
Referentin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA

07.03.2026
Selbstfürsorge und Alltagsentlastung für Frauen
18.04.2026
Psychosomatische Erkrankungen
02.05.2026
Umgang mit psychosomatischen Beschwerden
06.06.2026
Was ist zu tun bei einem Schock?
11.07.2026
Stressbewältigung und Resilienz Aufbau, Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhal 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
14.04.2026 Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr
12.05.2026 Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr

Bewegungsangebote

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

Pilates für Frauen und junge

Mädchen, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch, dienstags, Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr und 18:00 - 19:00 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

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

Sport mit und ohne Kinder

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein
Sprache: Deutsch,
Zeit: 12:00 - 14:00 Uhr

Ausgleichsgymnastik
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein, Sprache: Deutsch, Zeit: 12.30 - 14.30 Uhr

Interkulturelles Sportcafé
Sport, Entspannung, Wohlbefinden
14.04.2026
Erholung vom Alltagsstress zu Hause
12.05.2026
Die richtigen Aufwärm- und Dehnübungen
16.06.2026
Sport stärkt Körper und Seele
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/ Türkisch
Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Waldbaden
Entschleunige, atme die Luft der Erde, lausche dem Wald sowie deinem Inneren - und komme ganz zu dir, Termine: 22.04.2026, 29.04.2026, 13.05.2026, 20.05.2026, 17.06.2026, 24.06.2026,
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch
Mittwochs, Zeit: 10:00 Uhr

Schwimmkurse

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

Feldbergschule
Feldbergstr. 85, 81825 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch/Englisch
Sonntags, Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

1. Schwimmkurs	2. Schwimmkurs
18.04.2026	13.06.2026
25.04.2026	20.06.2026
02.05.2026	27.06.2026
09.05.2026	04.07.2026
16.05.2026	11.07.2026

Ridlerschule
Ridlerstr. 6 - 26, 80339 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch/Englisch
Sonntags, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

1 Schwimmkurs	2. Schwimmkurs
19.04.2026	14.06.2026
26.04.2026	21.06.2026
03.05.2026	28.06.2026
10.05.2026	05.07.2026
17.05.2026	12.07.2026

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 Radfahrenlernen.
Hier lernen Sie:

- Die Funktionen des Fahrrads
- Fahrradfahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Tabi 1
Sa. 18.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
So. 19.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
Sa. 25.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
Sa. 26.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
Kursleiterin: Helin Geles

Tabi 2 (englisch)
Sa. 06.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr
So. 07.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr
Sa. 13.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr
Sa. 14.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr
Kursleiterin: Helin Geles

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, Spielegruppen 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

Allgemeines:
Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstr. 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

Amina Osaman - Hamoto, Gruppenleiterin
Ana-Melva Perez, Psychologin
Ana-Borja Freire, Gruppenleiterin
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Despina Rapti, Psychologin
Dr. med. Hanan Al - Muzaini, HNO
Dr. Keder Farag, Zahnärztin
Dr.med. Natallia Brui, Augenärztin
Dr. med. Zuhal Vali, Frauenärztin
Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Leiterin für Fahrradkurse
Firdaus Nima, Apothekerin
Frozan Ebrahimi, Gruppenleiterin
Helin Geles, Kursleiterin für Fahrradkurse
Joanna Plewa, Psychologin
Luma Afandy, Designerin
Marta Siwik, Gruppenleiterin
Martina Gabrielczyk, Psychologin
Marusya Topalova, Psychologin
Nadia Addassi, Psychologin
Nihal Hazzaa, Ernährungsberaterin
Nigen Ahmed, Gruppenleiterin
Oana Tiptis, Psychologin
Pakhschan Muhammed, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Gruppenleiterin
Petra Müller, Hauswirtschafterin
Seham Ahmed, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Sevim Geles, Gruppenleiterin
Shaparak Kolbi, Psychologin
Shayigah Abdul Hakim, Gruppenleiterin
Snjezana Talic, ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Tina Volpp, Bewegungstrainerin
Tülin Bulut, Yogalehrerin
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Valerija Graf, Yogalehrerin
Wijdan Kanaan, Sportpädagogin
Yusir Alshorofey, Gruppenleiterin
Zeynep Süalp, Kursleiterin für Fahrradkurse, Kursleiterin für Entspannung, Gruppenleiterin

Kooperationspartner in diesem Halbjahr

AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Tel.: 089/ 538 916 4
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
ASZ-Allach-Untermenzing, Manzostr. 105, 80997 München, Tel.: 089/ 171 196 90
ASZ-Altstadt, Sebastianplatz 12, 80331 München, Tel: 089/ 264 046
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, Alpenveilchenstraße 42, 80689 München, Tel: 089/ 580 347 6
ASZ Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München, Tel: 089/ 575 014
ASZ-Milbertshofen, Schleißheimer Str. 378, 80809 München, Tel.:089/ 356 277 330
ASZ- Moosach, Gubestr. 5, 80992 München, Tel.: 089/ 140 024 23
ASZ-Ramersdorf, Rupertigaustr. 61 a, 81671 München, Tel.: 089/ 673 468 790
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Tel.: 089/ 414 243 960
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 678 202 60
ASZ-Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München, Tel.: 089/ 779 254
ASZ-Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 661 131
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Tel.: 089/ 540 308 20
ASZ-Westpark, Garmischer Str. 209, 81377 München, Tel.: 089/ 760 982 4
AWO Fachdienst Migration und Integration, Goethestr. 53, 80336 München, Tel.: 089/ 537 342
Berufsfachschule für Altenpflege der Hans Weinberger Akademie, Industriestraße 31, 81245 München, Tel: 089/ 244 158 940
BildungsLokal Neuperlach, Peschelangerstr. 8, 81737 München, Tel.: 089/ 628 375 31
Condrops e.V., Schillerstr. 37, 80336 München, Tel.: 089/ 326 302 330
Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, Diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel: 089/ 121 595 - 81
Diakonie München, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 126 991 440
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
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 Hasenbergl, 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/ 544 671 0
Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 126 991 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/ 540 189 55
MAGs, Schwanthalerstr. 82, 80336 München, Tel: 089/ 532 956 53
Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 66- 68, 80937 München, Tel.: 089/ 309 054 780
Münchner Volkshochschule GmbH, Einsteinstraße 28, 81611 München
Münchenstift Haus an der Effnerstr., Effnerstr. 76, 81925 München, Tel.: 089/ 998 330
MÜNCHENSTIFT GmbH, Kirchseeoner Str. 3, 81669 München, Tel: 089/ 143 750
Münchenstift Haus an der Tauernstr., Tauernstr. 11, 81547 München, Tel.: 089/ 642 550
MVHS Münchner Volkshochschule, Blodigstr. 4, 80933 München, Tel.: 089/ 480 066 610
Nachbarschaftshilfe Ismaning, Reisingerstr. 27, 85737 München, Tel.: 089/ 444 434 450
Nachbarschaftstreff Oslostraße, Oslostr.10, 81829 München, Tel.: 089/ 412 382 62
Projekt-Laden International Haidhausen, Metzstraße 37, 81667 München, Tel.: 089/ 483 668
REGSAM, Bayerstr. 77 c, 80335 München, Tel.: 089/ 189 358 0
Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München, Tel.: 089/ 168 060
Siaf e.V., Café Glanz, Sedanstr.37, 81667 München, Tel.: 089/ 458 025 0
Stadtteiltreff FaMoos, Moosacherstraße 11a, 80809 München, Tel: 089/ 990 165 90
Stadtteilladen Moosach, Dachauer Straße 270b, 80992 München, Tel: 089/ 452 056 66
Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk, Mitterfeldstr. 20, 80689 München, Tel.: 089/ 580 910
SOS- Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfelserstr. 68, 81249 München, Tel.: 089/ 8713 209 0
TREFFAM, Tübinger Str. 11, 80686 München, Tel: 089/ 502 5 592
Verein Stadtteilarbeit- Frauenarbeit, Schleißheimer Str. 336, 80807 München, Tel.: 089/ 354 375 7
Wohnen für Alle, Gärtnerstr. 51, 80992 München
MKJZ-Westend, Westendstraße 66a, 80339 München,
Tel.: 089/ 505 414

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

<u>So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:</u>
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 inter-Kulturellen Austausch e.V.

Unser Spitzenverband ist das Diakonische Werk.

DONNA MOBILE wird bezuschusst und gefördert von:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Gefördert durch das MBQ
Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm
Landeshauptstadt München
Referat für Arbeit und Wirtschaft

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

München wird inklusiv

Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport

Anlauf- und Vernetzungsstelle Inklusion

Diakonie Bayern
Bezirksstelle München

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

Programm: Layout und Gestaltung Aylin Palecek
V.i.S.d.P. AylinPalecek, Klara Paal, Donna Mobile, Landsberger Str. 45a Rgb., 80339 München