



Programm

März 2025- August 2025

Gesundheitsförderung,
Prävention und Qualifizierungen



Inhaltsverzeichnis

Unser Team	Seite 3
Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen	Seite 4 - 5
Veranstaltungen	Seite 5 - 6
Frauencafés	Seite 6 - 7
Selbsthilfegruppen	Seite 7
Beratungen	Seite 8
Fachvorträge	Seite 9 - 20
Fachvorträge im März 2025	Seite 9 - 10
Fachvorträge im April 2025	Seite 11 - 13
Fachvorträge im Mai 2025	Seite 13 - 15
Fachvorträge im Juni 2025	Seite 15 - 17
Fachvorträge im Juli 2025	Seite 18 - 19
Qualifizierungsmaßnahmen	Seite 20
Gesundheitslotsinnen in zwei Stadtteilen	Seite 21
Fahrradkurse	Seite 22 - 23
Schwimmkurse	Seite 23
Bewegungsangebote für Frauen	Seite 24 - 25
FGM-Prävention	Seite 26 - 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

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

Bedriye Ölmez, Hausmeisterin
Blazenka Vucak, Sachbearbeiterin
Celina Szczepanik, Psychologin
Dilafruz Rahieva, Psychologin
Faduma Korn, Pädagogin
Felizitas Mudende, Kulturmittlerin
Gergana Kopp, Sachbearbeiterin
Hlbin Ahmed Hussein, Sportpädagogin, Yogalehrerin
Jessica Rüger, Physiotherapeutin
Julia Ahtner, Pädagogin
Julia Schröder, Sachbearbeiterin
Marina Kurochkina, Sportpädagogin
Melis Özal, Pädagogin
Mensioure Riza, Ärztin
Merve Karaman, Reinigungskraft
Nigora Mirzoeva, Deutschlehrerin
Slavko Rashev, Reinigungskraft NBT
Ruth Weigel, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin
Sabina Bajtal, Sachbearbeiterin
Süheyda Sayin, Sportpädagogin
Tatjana Sukalo, Psychologin
Tina Zängerle, Pädagogin
Tuana Özal, Psychologin

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

26.03.2025
Fortbildung
**Münchenstift Haus an der Rüm-
mannstr., Rümmanstr. 60, 80804**
München

**„Interkulturelle Kommunikation
und Konfliktlösung“**

Ref. Tatjana Sukalo

**„Beschäftigungsangebote unter
dem interkulturellen Aspekt“**

Ref. Melis Özal

„Selbstfürsorge in der Betreuung“

Ref. Zamfira Stoica

Sprache: Deutsch

Zeit: 9:00 - 16:30 Uhr

02.04.2025

Fortbildung

**Münchenstift St. Maria Ramersdorf,
St.-Martin-Str. 65, 81669 München**

**„Interkulturelle Kommunikation
und Konfliktlösung“**

Ref. Tatjana Sukalo

**„Beschäftigungsangebote unter
dem interkulturellen Aspekt“**

Ref. Melis Özal

„Selbstfürsorge in der Betreuung“

Ref. Zamfira Stoica

Sprache: Deutsch

Zeit: 9:00 - 16:30 Uhr

28.05.2025

Fortbildung

**Münchenstift Haus an der Rüm-
mannstr., 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 - 16:30 Uhr

04.06.2025

Fortbildung

**Münchenstift Haus an der Tauern-
str., Tauernstr. 11, 81547 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 - 16:30 Uhr

24.06.2025

Referentinnen-Treffen

Vortrag "Sucht" durch Condrops
Donna Mobile, Landsbergerstr.

45a, 80339 München

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungen

25.03.2025

**Coffee & Bike - DIY Fahrradwork-
shop**

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 3, 81373 München

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

03.04.2025

Zuckerfest in Kooperation mit der
Diakonie München

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 3, 81373 München

08.04.2025

Osterfest mit Bastelangeboten
Nachbarschaftstreff Theresia

Pfeuferstraße 3, 81373 München
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

13.05.2025

Schultüten basteln

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 3, 81373 München

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

13.05.2025

Kaffee International

ASZ Laim, Kiem-Pauli-Weg 22,
80686 München

Ref. Feyza Palecek, Sprache:

Deutsch, Zeit: 14:00 Uhr

Anmeldung bis 09.05.2025 (kosten-
frei)

14.05.2025 - 21.05.2025

**Woche der Münchner Nachbar-
schaftstreffs**

15.07.2025

Kaffee International

ASZ Laim, Kiem - Pauli - Weg 22,
80686 München

Ref. Feyza Palecek, Sprache:

Deutsch, Zeit: 14:00 Uhr

Anmeldung bis 11.07.2025 (kosten-
frei)

15.07.2025

Coffee & Bike - DIY

Fahrradworkshop

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstraße 3, 81373 München

Zeit: 15:00 - 17:00 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
22.03.; 12.04.; 17.05.; 14.06.;
05.07.2025

Arabischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
22.03.; 26.04.; 24.05.; 21.06.;
19.07.2025

Bulgarischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
14.03.; 04.04.; 09.05.; 30.05.; 27.06.;
11.07.; 25.07.2025

Griechischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
31.03.; 28.04.; 26.05.; 30.06.;
28.07.2025

Interkulturelles Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
06.03.; 17.04.; 08.05.; 26.06.;
24.07.2025

Kurdischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr.3, 80339 München
05.04.; 10.05.; 31.05.; 28.06.;
12.07.2025

Polnischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
15.03.; 26.04.; 17.05.; 07.06.;
12.07.2025

Rumänischsprachiges Frauencafé I

Holzapfelstr. 3, 80339 München
22.03.; 11.04.; 23.05.; 27.06.;
25.07.2025

Rumänischsprachiges Frauencafé II

Holzapfelstr. 3, 80339 München
17.03.; 07.04.; 19.05.; 12.6.;
21.07.2025

Russischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
14.03.; 04.04.; 09.05.; 13.06.;
11.07.2025

Spanischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
18.03.; 15.04.; 13.05.; 24.06.;
15.07.2025

Türkischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München
12.03.; 16.04.; 14.05.; 18.06.;
16.07.2025

Türkischsprachiges Frauencafé im

ASZ Riem

Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
10.03.; 14.04.; 19.05.; 23.06.;
14.07.2025

Türkischsprachiges Frauencafé

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

Selbsthilfegruppen

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe

Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, mittwochs (außer in den Ferien)

05.03., 12.03.; 26.03.; 02.04.; 09.04.;
23.04.; 30.04.; 07.05., 14.05.; 28.05.;
04.06.; 11.06., 25.06.; 02.07.; 09.07.;
23.07.; 30.07.2025 Gruppenleiterin:
Bedriye Ölmez
Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Dialog“,

Veranstaltungsort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

freitags, 14.03.; 28.03.; 04.04.;
09.05.; 30.05.; 27.06.; 11.07.2025
Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva,
Ref. Marusya Topalova,
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA

Veranstaltungsort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

22.03.2025, 12.04.2025, 17.05.2025,
14.06.2025, 05.07.2025
Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhaili
Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim,
Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

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

Sozialpädagogische Beratung

Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und geschäftsführende Leiterin

Medizinische Beratung

Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Physiotherapeutische Beratung

Jessica Rüger, Physiotherapeutin

Psychologische Beratung

Dilafruz Rahieva, Psychologin (Deutsch, Russisch und Usbekisch)

Tatjana Sukalo, Psychologin (Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

Celina Szczepanik, Psychologin (Polnisch, Deutsch)

Tuana Özal, Psychologin (Türkisch, Englisch)

Psychologische Beratung in spanischer Sprache

Ana Melva Perez de Preitschopf, Psychologin, Tel.: 0151/ 43101828 oder 089/ 54022158

Psychologische Beratung in polnischer Sprache

A.M. Kaczmarek, Psychologin und Psychotherapeutin
Terminvereinbarung unter:
Tel.: 0152/ 07215774

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache

Despina Rapti, Psychologin, individuelle Beratung (telefonisch)

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache

Joanna Plewa, Psychologin

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 2025 - August 2025

Unsere Jahresthemen:

Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche

März 2025

06.03.2025

Stuhl - Yoga

Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin:
Seham Ahmed, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

10.03.2026

Diabetes mellitus

AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 15:30 - 16:00 Uhr

10.03.2025

Sport gegen Stress

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

14.03.2025

Entspannungsübungen

Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleiterin:
Halina Krylova, Sprache: Russisch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

14.03.2025

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

15.03.2025

Psychische Gesundheit fördern, Selbstbewusstsein stärken
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin:
Marta Siwik, Sprache: Deutsch,
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

17.03.2025

Entspannung für Kinder: Wie wir uns entspannen und besser fühlen können

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

18.03.2025

Beckenbodentraining für Frauen: Übungen
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Jessica Rüger, Gruppenleiterin:
Ana Borja Freire, Sprache: Spanisch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

19.03.2025

Diabetes mellitus und Folgeerkrankungen, Helfen im Alter

Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

19.03.2025

Wiederkehrende depressive Störung - Was ist zu tun?

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

21.03.2025

Was kann die Gesundheit positiv beeinflussen?

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

21.03.2025

Stress verstehen und im Alltag bewältigen

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin:
Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

22.03.2025

Nährstoffe - Energiequellen im Körper

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

22.03.2025

Umgang mit chronischen Schmerzen

Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen:
Shayigah Abdulhakim, Sprache:
Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

22.03.2025

Frauengesundheit in den Wechseljahren

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

24.03.2025

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen

Demenzhelfer*innen Kurs, Diakonie, Landshuter Allee 38b, 80637 München,
Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Deutsch, Zeit: 9:30 - 12:30 Uhr

30.03.2025

Wege aus der Einsamkeit

Serbisch - orthodoxe Kirchengemeinde, Hildegard - von- Bingen - Anger - Str. 1-2, 80937 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Bosnisch - serbokroatisch,
Zeit: 12:00 - 13:30 Uhr

31.03.2025

Depressionen: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

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

April 2025

02.04.2025

Versteckte Zucker in Lebensmitteln erkennen für Diabetikerinnen
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin:
Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch,
Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

04.04.2025

Medienkonsum und psychische Gesundheit bei Kindern
Elterncafé an der Ichoschule, Ichostr. 2, 81541 München

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache:
Deutsch, Zeit: 08:00 - 10:00 Uhr

04.04.2025

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

04.04.2025

Genusstraining
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Olena Boyarchuk, Gruppenleiterin:
Halina Krylova, Sprache: Russisch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

05.04.2025

Gespräch über Gesundheit
Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Gruppenleiterinnen:

Pakhschan Muhamad, Bahra Othman, Said Bahar, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

07.04.2025

Schmerzen teilen: Warum es hilft, mit anderen darüber zu sprechen
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

07.04.2025

Migräne
AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München,
Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Türkisch, Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr

08.04.2025

Psychische Gesundheit in den Wechseljahren
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin:
Ana Borja Freire, Sprache:
Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

11.04.2025

Selbstfürsorge
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin:
Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

12.04.2025

Tinnitus im Alltag
Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen:
Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

12.04.2025

Gesundheitliche Aspekte der Menstruation

Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

14.04.2025

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

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

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Hatun Cil, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

16.04.2025

Die Auswirkungen von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit

Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

17.04.2025

Umgang mit Stress und Ängsten Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

20.04.2025

Gesundheit der Frauen und Wohlfühlen

Afghanische Moschee, Neumark-

terstr. 70 a, 81673 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

22.04.2025

Die Auswirkungen von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit

Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

26.04.2025

ADHS verstehen

Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

26.04.2025

Was stärkt die Gesundheit?

Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München

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

26.04.2025

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

28.04.2025

Leben in Balance

Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. und Gruppenleitung Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch,

Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

30.04.2025

Yoga auf dem Stuhl für Diabetikerin Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

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

30.04.2025

Gewaltprävention in der Erziehung Familienzentrum Neuaußing, Hörweg 17, 81248 München

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch; Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Mai 2025

04.05.2025

Was senkt Schmerzen?

Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

07.05.2025

Kindliche Sexualität

Elterncafé, Kindertagesstätte, Perlachstr. 116, 81539 München

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr

07.05.2025

Diabetes Stressbewältigung Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

08.05.2025

Herz-Kreislauf-Erkrankungen Interkulturelles Frauencafé, Holz-

apfelstr. 3, 80339 München

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

09.05.2025

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

09.05.2025

Psychosomatische Erkrankungen Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Victoria Maximova, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

10.05.2025

Augengesundheit

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dr.med. Natallia Brui, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

13.05.2025

Chronische Schmerzen und Psyche

Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

17.05.2025

Auswirkungen von Lebenskrisen auf die psychische Gesundheit Afghanisches Frauencafé, Aubin-

gerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterin-
nen: Shayigah Abdulhakim, Sprache:
Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00
Uhr

17.05.2025
Umgang mit Ängsten und Stress
Afghanisches Frauencafé und
Selbsthilfegruppe MARA, Aubin-
gerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterin-
nen: Shayigah Abdulhakim, Sprache:
Farsi/Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00
Uhr

17.05.2025
Reflexologie und ihre Bedeutung
für das körperliche Wohlbefinden
Polnischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Kamila Bogdan, Gruppenleiterin:
Marta Siwik, Sprache: Polnisch,
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

19.05.2025
Schmerz und Psyche
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin:
Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch,
Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

19.05.2025
ADHS - Symptome,
Zuständigkeiten
Elterncafé St. Martin Schule,
St. Martin - Str. 30, 81541 Mün-
chen, Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Deutsch, Zeit: 8:00 - 9:30 Uhr

19.05.2025
Schlafhygiene und psychische
Gesundheit
Türkischsprachiges Frauencafé,

ASZ Riem, Platz der Menschen-
rechte 10, 81829 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch,
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

20.05.2025
Selbstmitgefühl und
Selbstakzeptanz
Türkischsprachiges Frauencafé,
Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, Ref. Tuana Özal, Grup-
penleiterin: Süheyda Sayin, Sprache:
Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

21.05.2025
Selbstfürsorge
Türkischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

23.05.2025
Die Gesundheit in der Familie
fördern
Rumänischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin:
Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.05.2025
Gesundheit von Hals, Nase und
Ohren
Arabischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München,
Ref. Dr. med. Hanan Al- Muzaini,
Gruppenleiterin: Luma Afandy, Spra-
che: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

25.05.2025
Psychische Gesundheit und bes-
serer Umgang mit Belastungen im
Alter

Serbisch - orthodoxe Kirchengeme-
meinde, Putzbrunnerstr. 49, 81739
München, Ref. Tatjana Sukalo, Spra-
che: Bosnisch - serbokroatisch,
Zeit: 12:00 - 13:30 Uhr

26.05.2025
Aktiv durchs Jahr - Gymnastik für
SeniorInnen
Diakonie München - Moosach e.V.
Seniorenclub, Hugo-Troendle - Str.
51, 80992 München
Ref. Jessica Rüger, Sprache:
Deutsch, Zeit: 15:15 - 16:30 Uhr

26.05.2025
Prävention und Entspannungs-
übungen bei Schlafstörungen
Griechischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin:
Eirini Papadopoulou, Sprache: Grie-
chisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

28.05.2025
Stoffwechsellentgleisungen bei
Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthil-
fegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339
München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

30.05.2025
Psychische Gesundheit von Frau-
en in den Wechseljahren
Bulgarischsprachiges Frauenca-
fé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, Ref. Marusya Topalova,
Gruppenleiterin: Marusya Topalova,
Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 -
19:00 Uhr

31.05.2025
Chronische Schmerzerkrankungen
Kurdischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleite-
rinnen: Pakhschan Muhamad, Bahra
Othmann, Bahar Said, Sprache:
Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Juni 2025

04.06.2025
Erste Schritte bei Unfällen
Helferkreis Freiham, Centa - Hafen-
brädl - Str. 50, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Deutsch, Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr

04.06.2025
Tipps zum Abnehmen richtig um-
setzen für Diabetikerinnen
Internationale Diabetes Selbsthil-
fegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339
München, Ref. Ferda Uyar, Grup-
penleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache:
Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

07.06.2025
Essstörungen: Symptome und
Unterstützungsangebote
Polnischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Celina Szczepanik, Gruppenlei-
terin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch,
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

13.06.2025
Klassische Musik für die Seele
Russischsprachiges Frauencafé,
Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Halina Krylova, Gruppenleiterin:
Halina Krylova, Sprache: Russisch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

14.06.2025

Selbstfürsorge

Afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

14.06.2025

Selbstfürsorge, Immunsystem stärken, Tipps und Informationen

Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

17.06.2025

Mit gesunder Ernährung abnehmen, wie geht das?

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

17.06.2025

Selbstwert entwickeln

Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

18.06.2025

Schlafhygiene und psychische Gesundheit

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

21.06.2025

Augengesundheit

Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dr. med. Natallia Brui, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

23.06.2025

Osteoporose

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

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

23.06.2025

Wenn die Seele den Körper sprechen lässt: Psychosomatische Beschwerden verstehen

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

25.06.2025

Yoga bei Diabetes

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tugba Akbasl, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

26.06.2025

Sport gegen Stress

Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hilbin Hussein, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

27.06.2025

Zusammenhang zwischen Hormonen und Stoffwechsel in der Menopause

Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

27.06.2025

Vorbeugung emotionaler Erschöpfung und Aufbau von Resilienz

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

27.06.2025

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

28.06.2025

Sexuelle Gesundheit: Was jeder wissen sollte und der Weg zum guten Sex, Afghanisch - Pakistani-Gruppe, Holzapfelstr.1, 80339 München

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

28.06.2025

Gesunde Ernährung

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nihal el Hazaa, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammad, Bahra

Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

30.06.2025

Burnout: Präventionsmaßnahmen

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

30.06.2025

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen

Ehrenamtlicher Helferkreis, Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V., Reisingerstr. 27, 85737 Ismaning, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 13:30 Uhr

Juli 2025

02.07.2025

Bewegungsangebot am Aktionstag des GSR zu „Hitze und Gesundheit“

ASZ Moosach, Gubestr. 5, 80992 München, Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:00 Uhr

02.07.2025

Ursachen, Vorbeugung, Behandlung für Diabetes

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

05.07.2025

Allergische Reaktionen: Häufige Auslöser und wie man sich schützt
Afghanisches Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München

Ref. Dr. med. Zuhai Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

05.07.2025

Sexuelle Gesundheit: Was jeder wissen sollte und der Weg zum guten Sex

Afghanisches Frauencafé und Selbsthilfegruppe MARA, Aubingerstr. 43, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhai Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

06.07.2025

Hühneraugen an Zehen und Füßen
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München

Ref. Dr. med. Zuhai Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

11.07.2025

Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche

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

11.07.2025

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Marina Kurochkina, Gruppenleiterin: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

12.07.2025

Psychische Gesundheit und Selbstregulation

Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

12.07.2025

Hals - Nasen - Ohren - Erkrankungen

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. med. Hanan al Mzayni , Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

14.07.2025

Aktiv durchs Jahr - Gymnastik für SeniorInnen

Diakonie München- Moosach e.V. Seniorenclub, Hugo -Troendle - Str. 51, 80992 München

Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:15 - 16:30 Uhr

14.07.2025

Gesunde Ernährung - Teil 1
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München

Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

15.07.2025

Krampfadern - Ursachen, Symptome und Prävention

Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

16.07.2025

Schmerzerkrankungen

Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

19.07.2025

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

21.07.2025

Entspannungstechniken für die ganze Familie: Gemeinsam zur Ruhe finden, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

23.07.2025

Stress und Angstkontrolle bei Diabetes

Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterinnen: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

24.07.2025

Die fünf Säulen der psychischen Gesundheit

Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dr. Hawre Zangana, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

25.07.2025

Entspannungstechniken und Achtsamkeit für innere Balance

Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

25.07.2025

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

26.07.2025

Frauengesundheit

Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Dr. med. Zuhai Vali, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammad, Bahra Othmann, Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

28.07.2025

Stressbewältigung und Entspannung

Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München

Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

29.07.2025

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen

Ehrenamtlicher Helferkreis, Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V., Reisingerstr. 27, 85737 Ismaning

Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 13:30 - 17:00 Uhr

Qualifizierungsmaßnahmen



Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

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

Kurs 2
19.05.2025 - 20.12.2025

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

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

08.07.2024 – 04.07.2025

Neuer Kurs

01.07.2025 - 01.07.2026

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

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerinnen:
Aylin Palecek, Melis Özal
Tel: 089/ 54 03 67 16

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 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. 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, Tel.: 089 203 236511
[GesundheitsTreff Riem](#)
Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München, Tel.: 089 233 28720

Donna Mobile AKA e.V.
Jessica Rüger
Tel: 089/ 50 50 05
Mobil: 0176 407 002 48
riemgl@donnamobile.org
gl-hasenbergj@donnamobile.org



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
Bildungslokal Ramersdorf-Perlach
Donna Mobile - Tabi Westkreuz
Verein Stadtteilarbeit - Milbertshofen FaMoos

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 erfolgt auf eigene Gefahr, bitte unterschreiben Sie im Kurs 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.

1 Schwimmkurs

04.05.2025

11.05.2025

18.05.2025

25.05.2025

01.06.2025

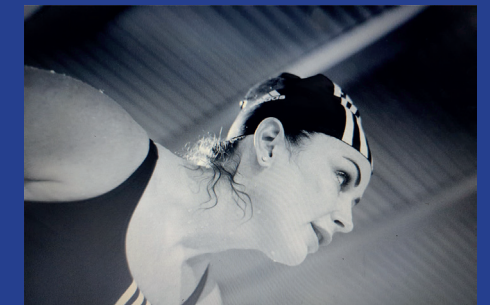
Ridlerschule

Ridlerstr. 26, 80339 München

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,

Sprache: Deutsch/Türkisch

Sonntags, Zeit: 18:00 - 19:30 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, Landsbergerstr.45 a (EG), 80339 München

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,
Sprache: Deutsch
Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Rückentraining (ab Mai) ASZ-Riem, Platz der Menschen- rechte 10, 81829 München

Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Pilates- Gymnastik für Anfänger ASZ Riem, Platz der Menschen- rechte 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 Fortge- schrittene, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 Mün- chen

Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Tür-
kisch/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 Rüger
Sprache: Deutsch
Zeit: 9.45 Uhr - 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, 81543 München

Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch, dienstags,
Zeit: 12:00 - 14:00 Uhr

Yoga 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 in dem Tag

Der Club, Wintersteinstr. 35, 80933 München

Ref. Jessica Rüger, 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

Ausgleichsgymnastik

Donna Mobile am Westkreuz, Aubin- gerstr. 43, 81243 München, Tel.: 089/

50 50 05, Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed
Hussein, Sprache: Deutsch, mittwochs,
Zeit: 13.30 - 14.30 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

Ausgleichsgymnastik und Entspannung

mit anschließender Gesundheitsber- atung

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

Leiterin: Jessica Rüger, Sprache:
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50

50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache:
Russisch, Zeit: 18.30 - 20.00 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

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 (Female Genital Mutilation) 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 Bayerische 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 Ärzten 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
... für Fachkräfte?

Workshops und Fachvorträge 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

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

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

Wie bereits in den Jahren zuvor bieten wir auch im Jahr 2025 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 muttersprachlich angeleitet und an entsprechende Einrichtungen vermittelt und begleitet, damit ihre Anliegen bestens behandelt werden.

Die nächste Multiplikatorinnen Schulung findet voraussichtlich im Herbst 2025 in München statt. Die Schulung umfasst Themen zur psychischen und körperlichen Gesundheit, sowie Aufklärung zu FGM/C und die Praxis der kultursensiblen Begleitung.

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

Ansprechpartnerin:
Faduma Korn
Tina Zängerle
faduma.korn@donnamobile.org
tina.zaengerle@donnamobile.org



Projekt: Kultursensible Medizin

Seit 2023 arbeiten wir in Kooperation mit der gynäkologischen Praxis von Dr. med. Eiman Tahir. Ziel dieses Projekts ist es betroffenen Frauen und Mädchen eine kultursensible medizinische Versorgung zu ermöglichen. Auf Wunsch werden kultursensible Begleitungen der jeweiligen Muttersprache angeboten.

Kontakt Praxis:

Dr. med. Eiman Tahir im Olympischen Dorf (U3 Haltestelle Olympiazentrum)
Gynäkologie, Geburtshilfe & Klassische Homöopathie

Connolly Str. 4
80809 München
Tel: 089 596828
info@frauenarztpraxis-tahir.de
Sprachen: Arabisch, Englisch, Deutsch
Öffnungszeiten:
Montag + Mittwoch 09:00 - 15:00 Uhr
Dienstag 09:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag geschlossen
Freitag 09:00 - 13:00 Uhr





**Gruppentreffs für Nachbarinnen
(nicht in den Schulferien)**



**Frauencafés für
Nachbarinnen bei TABI
Afghanischsprachiges Frauencafé**

- 22.03.2025 **Umgang mit chronischen Schmerzen**
- 12.04.2025 **Tinnitus im Alltag**
- 17.05.2025 **Auswirkungen von Lebenskrisen auf die psychische Gesundheit**
- 14.06.2025 **Selbstfürsorge**
- 05.07.2025 **Allergische Reaktionen: Häufige Auslöser und wie man sich schützt**

Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr
Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch
Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé

- 14.03.2025 **Umgang mit Ängsten und Stress**
- 04.04.2025 **Auswirkungen von Krisen auf die psychische**

- 09.05.2025 **Gesundheit Internationaler Euro- patag – Migration und Seelische Gesundheit**
 - 30.05.2025 **Psychische Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren**
 - 27.06.2025 **Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz**
 - 11.07.2025 **Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche**
 - 25.07.2025 **Umgang mit Depressionen im Alltag**
- Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

- 22.04.2025 **Türkischsprachiges Frauencafé Die Auswirkungen von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit**
 - 20.05.2025 **Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz**
 - 18.06.2024 **Mobbing – Hilfe und Unterstützung**
- Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppen bei TABI

- 14.03.2025 **Selbsthilfegruppe „Dialog“ Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Psychosomatik**

- 28.03.2025 **Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche**
 - 04.04.2025 **Auswirkung von Krisen auf die psychische Gesundheit**
 - 09.05.2025 **Tipps zur Bewältigung von Angststörungen**
 - 30.05.2025 **Ursachen und Bewältigung von Essstörungen**
 - 27.06.2025 **Stress am Arbeitsplatz und psychosomatische Erkrankungen**
 - 11.07.2025 **Trauma Belastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen**
- Ref.: Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Natalia Hadjieva, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

- 22.03.2025 **Selbsthilfegruppe MARA Frauengesundheit in den Wechseljahren**
 - 12.04.2025 **Gesundheitliche Aspekte der Menstruation**
 - 17.05.2025 **Umgang mit Ängsten und Stress**
 - 14.06.2025 **Selbstfürsorge Immunsystem stärken Tipps und Informationen**
 - 05.07.2025 **Sexuelle Gesundheit: Was jeder wissen sollte und der Weg zum guten Sex**
- Ref. Shaparak Kolbi, Zuhail Vali, Gruppenleiterin: Shaparak Kolbi, Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Persisch
Zeit: 16.00 - 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
- 29.04.2025 Zeit: 12:00 – 14:00 Uhr
- 13.05.2025 Zeit: 12:00 – 14:00 Uhr

Bewegungsangebote TABI

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

- Pilates**
- Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch, dienstags, Zeit: 15.00 - 16.00 und 16.00 - 17.00 Uhr

- Kickboxen**
- Gruppenleiterin: Sevim Geles, Sprache: Deutsch/ Kurdisch, ab 20.03.2023
- 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

Interkulturelles Sportcafé

- 04.03.2025 **Sport gegen Stress**
- 13.05.2025 **Richtig aufwärmen - Übungen**
- 17.06.2025

Fitness Übungen für Zuhause - Tipps

15.07.2025

Gesund durch Bewegung

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,

Sprache: Deutsch/ Türkisch

Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Ausgleichsgymnastik

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed

Hussein, Sprache: Deutsch

Montags, Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr

Sport mit und ohne Kinder

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed

Hussein, Sprache: Deutsch

donnerstags, Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr

Schwimmkurse

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

1 Schwimmkurs

04.05.2025

11.05.2025

18.05.2025

25.05.2025

01.06.2025

Ridlerschule

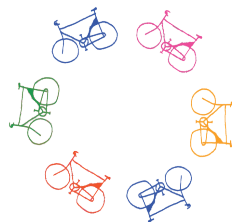
Ridlerstr. 26, 80339 München

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,

Sprache: Deutsch/Türkisch

Sonntags, Zeit: 18:00 - 19:30 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 Radfahrenlernen.

Hier lernen Sie:

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

Tabi 1

Sa. 17.05.2025, Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

So. 18.05.2025, Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Sa. 24.05.2025, Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Sa. 25.05.2025, Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Kursleiterin: Helin Geles

Tabi 2 (englisch)

Sa. 19.07.2025, Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

So. 20.07.2025, Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Sa. 26.07.2025, Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Sa. 27.07.2025, Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Kursleiterin: Helin Geles

Tabi 3

Sa. 02.08.2025,

Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

So. 03.08.2025,

Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Sa. 09.08.2025,

Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

So. 10.08.2025,

Zeit: 09:30 - 11:30 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, Spielgruppen 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



Nachbarschaftstreff Theresia

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

Ana-Melva Perez, Psychologin
Ana-Borja Freire, Gruppenleiterin
Ania Kaczmarek, Psychologin, Psychotherapeutin
Bahra Othmann, Multiplikatorin, Laborantin, Gymnastikübungsleiterin
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Ceylan Demir, Multiplikatorin
Despina Rapti, Psychologin
Dr. med. Eiman Tahir, Gynäkologin
Dr. med. Hanan al Mzayni, HNO
Dr. Hawre Zangana, Psychologin
Dr. Keder Farag, Zahnärztin
Dr.med. May Arnaot, Internistin
Dr.med. Natallia Brui, Augenärztin
Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin
Ferda Duymaz, Psychologin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Leiterin für Fahrradkurse
Frozan Ebrahimi, Gruppenleiterin
Galina Filipchuk, Ärztin
Halina Krylova, Gruppenleiterin, Musikpädagogin
Helin Geles, Kursleiterin für Fahrradkurse
Hoda Mohseni, Ernährungsberaterin, Aerobic Lehrerin
Joanna Plewa, Psychologin
Jelena Sakic, Gesundheitsmanagerin
Kamila Bogdan, Physiotherapeutin
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
Nadia Addassi, Psychologin
Nafise Nury, Gynäkologin
Neda Hosseini, Yoga-Lehrerin
Nihal el Hazaa, Ernährungsberaterin
Oana Tiptis, Psychologin
Pakschan Muhammad, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Gruppenleiterin
Petra Müller, Hauswirtschafterin
Sanja Hasandedic, Dr.med., Fachärztin für Innere Medizin

Seham Ahmed, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Sevim Geles, Kickbox-Trainerin
Shaparak Kolbi, Psychologin
Shayigah Abdul Hakim, Gruppenleiterin
Snjezana Talic, ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Setareh Rabbani, Pharmazeutin
Tina Volpp, Bewegungstrainerin
Tuana Özal, Psychologin
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Valerija Graf, Yogalehrerin
Victoria Maximova, Psychologin
Wijdan Kanaan, Sportpädagogin
Wilma Vogel, Kursleiterin für Fahrradkurse
Yusir Alshorofey, Gruppenleiterin
Yüksel Saat, Fitnesstrainerin
Zeynep Süalp, Kursleiterin für Fahrradkurse, Kursleiterin für Entspannung, Gruppenleiterin
Zuhai 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/ 759 551 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- Moosach, Gubestr. 5, 80992 München, Tel.: 089/ 140 024 23
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 43 960
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
ASZ-Sending, 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 2 - 0
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 0 34
Berufsfachschule für Altenpflege der Hans- Weinberger Akademie, Industriestraße 31, 81245 München, Tel.: 089/ 24415894- 0
Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, Diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel.: 089/ 12 15 95 - 81
Frauenärztin im Olympischen Dorf – Dr. Eiman Tahir, Connollystr.4, 80809 München
Gesundheitsladen München e.V. und Patientienstelle, Astallerstr. 14, 80339 München, Tel.: 089/ 772 565
Horizont e.V., Fürstenstr. 5, 80331 München
Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Karlstr. 48, 80333 München, Tel.: 089/ 54 46 71- 0
Kontaktee e.V., Kontakt & Beratung Haidhausen, Balanstr.17, 81669 München, Tel.: 089/ 448 788 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 54018955
MAGs, Schwanthalerstr. 82, 80336 München, Tel.: 089/ 53 29 56 53
Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 66- 68, 80937 München, Tel.: 089/ 30 90 54 78 0
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/ 480066610
Nachbarschaftstreff Blumenau, Rolf-Pinegger- Str. 5, 80689 München, Tel.: 089/ 45 20 70 58
Nachbarschaftstreff Oslostraße, Oslostr.10, 81829 München, Tel.: 089/ 41238262
Projekt-Laden International Haidhausen, Metzstraße 37, 81667 München, Tel.: 089/ 48 36 68
REGSAM, Bayerstr. 77 c, 80335 München, Tel.: 089/1893 580
Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München, Tel.: 089/ 168060
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, Dachauer Straße 270b, 80992 München, Tel.: 089/ 45 20 56 66
Stiftung Kath. Familien- und Altenpflege, Mitterfeldstr. 20, 80689 München, Tel.: 089/ 58 0 91- 0
SOS- Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfellerstr. 68, 81249 München, Tel.: 089/ 87 13 20 90
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
MKJZ-Westend, Westendstraße 66a, 80339 München, Tel.: 089/ 50 54 14

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

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



e.V.

Unser Trägerverein ist der AKA Aktiv für interkulturellen Austausch

Unser Spitzenverband ist das Diakonische Werk.

DONNA MOBILE wird bezuschusst und gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

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



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Diakonie
Bayern

Bezirksstelle München



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



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