

*Bulgarischsprachiges*  
**FrauenCafé**  
*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

06.03.2026

Umgang mit Ängsten und Stress

23.10.2026

Schmerzen und Psyche

24.04.2026

Auswirkungen von Krisen auf die  
psychische Gesundheit

27.11.2026

Prävention Häusliche Gewalt  
(im Rahmen Aktionswochen gegen  
Gewalt gegen an Frauen, Jugend-  
lichen und Kindern)

08.05.2026

Internationaler Europatag- Mig-  
ration und seelische Gesundheit

04.12.2026

Jahresüberblick und -planung

22.05.2026

Psychische Gesundheit von Frau-  
en in den Wechseljahren

22.01.2027

Bluthochdruck und Psyche

19.06.2026

Umgang mit Stress und Belastun-  
gen am Arbeitsplatz

19.02.2027

Seelische Gesundheit in der Familie  
fördern

03.07.2026 Traumabelastungen  
und psychosomatische Folge-  
erkrankungen

24.07.2026

Umgang mit Depressionen im  
Alltag

25.09.2026

Essstörungen und Auswirkungen  
auf die psychische Gesundheit

**Ref. und Gruppenleiterin:**  
**Marusya Topalova,**  
**Psychologin, E-Mail:**  
**marusya.topalova@gmx.de**  
**Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Ort: Friedrichshafener**  
**Str. 9, 81243 München**

*Bulgarischsprachiges*  
**FrauenCafé**

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

06.03.2026

Начини за справяне със стреса  
и страховете.

09.10.2026

Психологически последици  
след инсулт

24.04.2026

Влияние на кризите върху  
психичното здраве

23.10.2026

Болката и психичното здраве

08.05.2026

Ден на Европа - Психичното  
здраве на мигрантите

27.11.2026

Като част от седмицата за  
борба срещу насилието на  
жени, младежи и деца.

22.05.2026

Психично здраве на жени в  
менопауза

Превенция на домашното  
насилие

19.06.2026

Справяне със стреса и  
напрежението на работното  
място

04.12.2026

Годишна среща и планиране

03.07.2026

Травматичен стрес и  
психосоматични последици

22.01.2027

Високото кръвно налягане и  
психичното здраве

24.07.2026

Справяне с депресията в  
ежедневието

19.02.2027

Утвърждаване на психичното  
здраве в семейството

25.09.2026

Хранителните разстройства  
и тяхното влияние върху  
психичното здраве

**Gruppenleiterin:**  
**Marusya Topalova,**  
**Psychologin, E-Mail:**  
**marusya.topalova@gmx.de**  
**Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Ort: Friedrichshafener**  
**Str. 9, 81243 München**