

*Afghanischsprachiges*  
**FrauenCafé**  
*und Selbsthilfegruppe MARA*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

16.03.2024

Klimawandel und seine Folgen  
auf die psychische Gesund-  
heit, Ref. Shaparak Kolbi

23.03.2024

Rückengesundheit  
Ref. Dr. med. Zühal Vali

23.03.2024

Rückengesundheit  
Ref. Dr. med. Zühal Vali

20.04.2024

Chronische Krankheiten und  
ihre psychischen Auswirkun-  
gen, Ref. Shaparak Kolbi

11.05.2024

Hilfe bei Mückenstichen  
Ref. Dr. med. Zühal Vali

25.05.2024

Selbstfürsorge in den  
Wechseljahren  
Ref. Shaparak Kolbi

08.06.2024

Sofortmaßnahmen bei Nasen-  
bluten, Ref. Dr. med. Zühal Vali

22.06.2024

Unterstützungsangebote  
für die psychische Gesund-  
heit für Familien in Krisen-  
situationen, Ref. Shaparak Kolbi

20.07.2024

Essstörungen und Depres-  
sionen, Ref. Shaparak Kolbi

21.09.2024

Auswirkungen von Krisen  
auf die psychische Gesund-  
heit von Frauen  
Ref. Shaparak Kolbi

19.10.2024

Psychische Gesundheit  
von Frauen, Ref. Shaparak Kolbi

23.11.2024

Unterstützungsangebote  
für Frauen bei häuslicher  
Gewalt, Ref. Shaparak Kolbi

14.12.2024

Medikamente und  
Wechselwirkungen  
Ref. Dr. med. Zühal Vali

**Gruppenleitung:**  
**Shayigha Abdulhakim**  
Ref. Shaparak Kolbi,  
Dr. med. Zühal Vali  
Friedrichshafenerstr. 9,  
81243 München  
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr  
Sprache: Dari/Persisch

Afghanisch sprachiges

# FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt  
München  
Gesundheitsreferat

23.03.2024

تغییرات آب و هوا و  
پیامدهای آن بر سلامتی روان  
سخنران: شاپرک گلّبی

20.04.2024

بیماریهای مزمن و تاثیرات روانی آن  
سخنران: شاپرک گلّبی

11.05.2024

کمکهای درمانی برای پشه گزیدگی  
سخنران: دکتر زحل ولی

25.05.2024

خودمراقبتی در دوران یائسگی  
سخنران: شاپرک گلّبی

08.06.2024

کمکهای اولیه پس از خون دماغ شدن  
سخنران: دکتر زحل ولی

22.06.2024

پیشنهادات مراقبتی برای سلامتی روان  
برای خانواده هایی در موقعیتهای بحرانی  
سخنران: شاپرک گلّبی

20.07.2024

اختلالات خوردن و افسردگی  
سخنران: شاپرک گلّبی

21.09.2024

تاثیرات بحرانه بر سلامتی روان زنان  
سخنران: شاپرک گلّبی

19.10.2024

سلامتی روان زنان  
سخنران: شاپرک گلّبی

23.11.2024

پیشنهادات حمایتی برای زنان در  
معرض خشونت خانگی  
سخنران: شاپرک گلّبی

14.12.2024

داروها و فعل و انفعالات  
سخنران: دکتر زحل ولی

**Gruppenleitung:**  
**Roshanak Alaeinejat**  
**Ref. Shaparak Kolby**  
**Friedrichshafenerstr. 9,**  
**81243 München**  
**Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr**  
**Sprache: Dari/Persisch**

