DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierungen

AKA

Programm

März 2021 - August 2021

Mrz Apr Mai Jun Jul Aug

Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierungen

AOK Die Gesundheitskasse.

Programmdruck: Mit freundlicher Unterstützung der AOK Bayern – Direktion München

Inhaltsverzeichnis

Unser Team	**Seite 3**
Unsere Angebote/Fortbildungen	**Seite 4**
Veranstaltungen	**Seite 5**
Frauencafés	**Seite 6**
Selbsthilfegruppen	**Seite 6-7**
Beratungen	**Seite 7-8**
Fachvorträge	**Seite 9 - 16**
Fachvorträge im März 2021	Seite 9 - 10
Fachvorträge im April 2021	Seite 10 - 12
Fachvorträge im Mai 2021	Seite 12 - 13
Fachvorträge im Juni 2021	Seite 14 - 15
Fachvorträge im Juli 2021	Seite 15 - 16
FGM-Prävention	**Seite 17**
Schwimmkurse	**Seite 18**
Fahrradkurse	**Seite 18 - 19**
Bewegungsangebote für Frauen	**Seite 20 - 21**
Qualifizierungsmaßnahmen	**Seite 22**
Alpha- Kooperativ	**Seite 23**
NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA	**Seite 24**
Referentinnen	**Seite 25**
Kooperationspartner in diesem Halbjahr	**Seite 25 - 26**
Kontaktdaten, Lagebeschreibung, Zuschussgeber	**Seite 27**

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
Denisa Veliciu, Psychologin
Dilafruz Rahieva, Psychologin
Fadumo Korn, Pädagogin
Geles Abdulhamid, Reinigungskraft NBT
Gergana Kopp, Sachbearbeiterin
Julia Achtner, Pädagogin
Julia Schröder, Sachbearbeiterin
Katja Storck, Gesundheitswissenschaft, Gesundheitspflegerin
Leonce Mbuyikana- Nsamba, Reinigungskraft
Marina Kurochkina, Sportpädagogin
Martha Wangari-Waithaka, Multiplikatorin, Pädagogin
Melis Özal, Pädagogin
Mensioure Riza, Medizinerin LMU
Nigora Mirzoeva, Deutschlehrerin
Ruth Weigel, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin
Sabina Bajtal, Sachbearbeiterin
Süheyda Sayin, Sportpädagogin
Tatjana Sukalo, 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 Bürgerbeteiligung

Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen

WÄHREND DER LOCKDOWN-PHASE IN DER CORONA PANDEMIE FINDEN VERANSTALTUNGEN, FORTBILDUNGEN UND SCHULUNGEN DIGITAL STATT

01.03.2021
Supervision für Psychologinnen, Mitarbeiterinnen, Referentinnen
Online per Zoom
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Supervisorin: Polina Hilsenbeck

Netzwerktreffen Fahrradmobilität, Migration und Teilhabe
Eine Kooperationsveranstaltung von Donna Mobile und Bike Bridge
Termin steht bei Aktuelles auf der Homepage von Donna Mobile

12.05.2021
Alterstypische Erkrankungen und Notfallhandeln, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38b, 80637 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 13.00 - 17.30 Uhr

19.05.2021
Altersdepression/ Ernährung im Alter, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer Landshuter Allee 38b, 80637 München, Ref. Tülin Bernsdorff,
Zeit: 13.00 - 17.30 Uhr

22.05.2021
Fortbildung für Referentinnen und Gruppenleitungen, Digitalisierung und Zoom-Anwendungen
Friedrichshafener Straße 9, 81243 München, Ref. Dilafruz Rahieva,
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

14.06.2021
Fortbildung für Mitarbeiterinnen und Referentinnen
Interkulturelle Kompetenz
Landsbergerstr. 45a, 80339 München
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

21.06.2021
Online-Referentinnen-Treffen per Zoom, Zeit: 18.00 Uhr

26.06.2021, 03.07.2021 und 10.07.2021
Multiplikatorinnen und Referentinnenschulung: Häusliche Gewalt
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Ref. Feyza Palecek, Tatjana Sukalo, Zeit: 14.00 - 17.15 Uhr

03.08.2021, 04.08.2021, 05.08.2021
Kultursensible Pflege
Fortbildung für Auszubildende der MÜNCHENSTIFT GmbH Rümanstraße 60, 80804 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Mensioure Riza, Tatjana Sukalo, Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungen

Ab 15.04.2021
Qigong Kurs
Stadtteilarbeit e.V., Frauenarbeit Schleissheimerstrasse 336, 80807 München, Ref. Ruth Weigel, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

12.05 - 19.05.2021
Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs

18.05.2021
Malaktion- wir gestalten unsere Blumenkästen
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 14.00 - 17.30 Uhr
Mit Anmeldung unter:
089/ 21 59 39 08 und
089/ 21 58 39 09 oder
info@treff-theresia.de

19.05.2021
Gesundheit für die ganze Familie - Wie geht das?
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstraße 3, 81373 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deustch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

23.06.2021
Seelische Gesundheit in der Familie fördern, Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstraße 3, 81373 München
Ref. Tatjana Sukalo,
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

06.07.2021
Tag der offenen Tür im Nachbarschaftstreff, Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr

14.07.2021
Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit Jugendlicher
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstraße 3, 81373 München
Ref. Dilafruz Rahieva,
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

18.07.2021
20-jähriges Jubiläum Diabetes Selbsthilfegruppe
Bewegungsraum Erdgeschoss Landsberger Straße 45a, 80339 München, Referentinnen: Feyza Palecek, Yesim Buldun, Mensioure Riza, Tülin Bernsdorff, Musik: Sürreya Akay
Zeit ab 14.00 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
Aubingerstr. 43, 81243 München
13.03.;10.04;15.05.;26.06.; 24.07.2021

Arabischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
27.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07.2021

Bulgarischsprachiges Frauencafé
Aubingerstr. 43, 81243 München
11.03.,08.04.,05.05.,04.06., 08.07.2021

Griechischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
29.03., 19.04., 31.05., 28.06., 26.07.2021

Interkulturelles Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
18.03.,22.04.,20.05.,17.06., 15.07.2021

Kurdischsprachiges Frauencafé
Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München,
27.03.,24.04.,15.05.,12.06., 26.06.2021, 24.07.2021

Polnischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
20.03., 17.04., 08.05., 12.06., 24.07.2021

Rumänischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
26.03., 23.04., 14.05., 25.06., 23.07.2021

Russischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
12.03., 09.04., 28.05., 11.06., 09.07.2021

Türkischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
17.03., 21.04., 17.05., 19.05., 16.06., 21.07.2021

Türkischsprachiges Frauencafé im ASZ Riem
Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
16.03., 13.04., 17.05., 08.06., 13.07.2021

Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck - Bosnischsprachige Selbsthilfegruppe „Alija“
Leiterin: Catiba Sadikovic
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a (links), 80339 München
04.03., 25.03., 08.04., 22.04., 06.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07.2021
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Internationale Selbsthilfegruppe Kreativ und Selbstbewusst
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a (links) 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Deutsch
sonntags, 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07.2021
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Internationale Diabetesgruppe
Leiterin: Bedriye Ölmez
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, mittwochs (außer in den Ferien) 24.03., 14.04., 21.4, 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07.2021
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe russischsprachiger Frauen
Leiterin: Viktorija Serstobojeva
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, dienstags,
23.03., 27.04., 25.05., 29.06., 20.07., 17.08.2021, Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankung „Dialog“,
Leiterin: Natalia Hadjieva, Veranstaltungsort: Aubingerstr. 43, 81243 München, donnerstags,
11.03.,25.03., 08.04., 22.04., 05.05., 27.05., 04.06., 08.07., 23.07.2021
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Muttersprachliche Beratungen und in Deutsch

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

Sozialpädagogische Beratung
Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und geschäftsführende Leiterin

Medizinische Beratung
Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Physiotherapeutische und sozialpädagogische Beratung
Ruth Weigel, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin

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

Tatjana Sukalo, Psychologin (Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

Klara Paal, Psychologin (Deutsch und Ungarisch)

Muttersprachliche individuelle Beratungen:

Nach telefonischer Terminvereinbarung

Tel.: 089/ 50 50 05

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

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache
Celina Szczepanik,
Dipl. Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in polnischer Sprache
A.M. Kaczmarek, Psychologin und Psychotherapeutin
Terminvereinbarung unter:
Tel.: 0152/ 07215774

Psychologische Beratung in italienischer, spanischer und englischer Sprache
Sara Bastiani, Psychologin
dienstags, Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr
Tel.: 089/ 50 50 05

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

Psychologische Beratung in persischer Sprache
Shaparak Kolbi, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache
Despina Rapti, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache
Joanna Plewa, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in russsicher und deutscher Sprache
Victoria Maximova, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in rumänischer Sprache
Denisa Veliciu Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

WÄHREND DER LOCKDOWN-PHASE IN DER CORONA-PANDEMIE FINDEN FACHVORTRÄGE DIGITAL STATT.

Fachvorträge März 2021- August 2021

Unsere Jahresthemen: Migration und Gesundheit im Alter, Palliativversorgung und Seelische Gesundheit im Alter

März 2021

11.03.2021 (Online)
Frauengesundheit- Vorsorgeuntersuchungen und Psychoonkologie
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

12.03.2021
Seelische Gesundheit
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

13.03.2021
Psychische Gesundheit in Zeiten der Corona- Pandemie
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

15.03.2021
Erste Schritte bei Kinderunfällen
DU Centa- Hafenbrädl-Straße 49, 81249 München,
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch/Französisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

16.03.2021
Bewegung und Entspannung im Sitzen
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

17.03.2021
Positives Denken
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

18.03.2021
Life Balance- Ein Leben im Gleichgewicht
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

19.03.2021
Zahngesundheit bei Kindern
SOS Familienzentrum, Wiesentfelser Str. 68, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

20.03.2021
Emotionen als Wegweiser
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

21.03.2021
Blasenentzündung bei Frauen
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

24.03.2021
Gut und ausgewogen essen bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Uyar, Sprache: Türkisch Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

26.03.2021
Corona und die Psyche
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

27.03.2021
Mehr Zeit für sich selbst in der Familie, Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleitung: Bahra Othman, Sprache: Deutsch/ Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

27.03.2021
Immunsystem stärken- Tipps und Informationen
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

29.03.2021
Psychische Stigmata der Pandemie
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

April 2021

08.04.2021
Seelische Gesundheit im Alter
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

08.04.2021
Seelische Gesundheit im Alter
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a, 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Bosnisch-serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

09.04.2021
Gesunde Ernährung
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

10.04.2021
Stress- was kann zu mehr Ruhe im Alltag führen

Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

13.04.2021
Gesunde Ernährung Tipps
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Dr. Kevser Avci Grimm, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

14.04.2021
Diabetes und das Corona- Virus- Tipps und Informationen
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

17.04.2021
Mit gesunder Ernährung abnehmen- Wie geht das?
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

17.04.2021
Angst bewältigen
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

19.04.2021
Erste Schritte bei Kinderunfällen
DU Centa- Hafenbrändl- Straße 49, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

19.04.2021
Work- Life- Balance
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

21.04.2021
Ernährung- Soulfood für den Körper
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

22.04.2021
Gesund durch Bewegung
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

23.04.2021
Kindergesundheit SOS Familienzentrum
Wiesentfelser Str. 68, 81249 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

23.04.2021
Auswirkungen des Lockdowns auf die Gesundheit
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

24.04.2021
Psychische Gesundheit zu Zeiten von Corona: Depressionen
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleitung: Muhamad Pakhschan, Sprache: Deutsch/Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

25.04.2021
Ohrengeräusche im Alltag
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

26.04.2021
Erste Schritte bei Kinderunfällen
DU Centa-Hafenbrädl-Straße 49, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

28.04.2021
Ursachen und Risikofaktoren bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ceylan Demir, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Mai 2021

05.05.2021
Gesund und glücklich im Alter- Wege aus der Einsamkeit
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

06.05.2021
Cholesterin im Blut
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Dr. med. Sanja Hasandedic, Sprache: Bosnisch-serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

08.05.2021
Stress und seine Auswirkung auf das Immunsystem
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

12.05.2021
Diabetes und Corona- Folgen für die Psyche
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tülin Bernsdorff, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

14.05.2021
Stress und Belastung verringern- Seelische Gesundheit fördern
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00Uhr

15.05.2021
Suchtprävention beginnt in der Familie
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Zuhal Vali, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

15.05.2021
Psychologische Unterstützung bei seelischer Belastung
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

15.05.2021
Brustkrebserkrankungen und Vorbeugung
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleitung: Bahar Said, Sprache: Deutsch/Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

17.05.2021
Wege aus der Stressfalle
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

19.05.2021
Seelische Gesundheit im Alter
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

20.05.2021
Stressbewältigung-Methoden zur Stressreduktion
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

28.05.2021
Genusstraining
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

30.05.2021
Gesundheit erhalten
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

31.05.2021
Selbstbewusstsein stärken fördert die psychische Gesundheit
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Juni 2021

04.06.2021
Integrative Psychologie: Körper, Geist und Seele
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalovai, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

08.06.2021
Gesund durch Bewegung
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

09.06.2021
Blutzucker gut einstellen- Praktische Tipps
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

10.06.2021
Gedächtnistraining
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref: Tatjana Sukalo, Sprache: Bosnisch-serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

11.06.2021
Musik für die Seele
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

12.06.2021
Migration und psychische Gesundheit im Alter
Kurdischsprachiger Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch/Kurdisch,
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

12.06.2021
Wie Sie gesund alt werden
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

12.06.2021
Warnsignale der Sucht
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Celina Szczpanik, Gruppenleitung: Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

16.06.2021
Yoga entspannt die Psyche
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

17.06.2021
Umgang mit Depressionen im Alltag- Unterstützende Angebote
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

23.06.2021
Mehr Zeit für sich selbst durch effektives Diabetes-Management
Internationale Diabetes Selbsthil-

fegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Duymaz, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

25.06.2021
Kindergesundheit SOS Familienzentrum
Wiesentfelser Straße 68, 81249 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.30 - 12.30 Uhr

25.06.2021
Der Einfluss von Diskriminierungserfahrungen auf die Gesundheit von Migrantinnen
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

26.06.2021
Wie Sie gesund alt werden
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Zuhal Vali, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

26.06.2021
Leben in Balance
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Pakhschan Muhamad, Gruppenleitung: Kwestan Ali, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

27.06.2021
Vitamine und Mineralstoffe- Notwendigkeit und Anwendung
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

28.06.2021
Seelische Gesundheit und die Kraft des Vergebens
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Juli 2021

08.07.2021
Gesundheit im Alter
ASZ Kleinhadern- Blumenau, Alpenveilchenstr. 42, 80689 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

08.07.2021
Yoga im Park
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

09.07.2021
Gesundheit im Alter
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

10.07.2021
Gesundheitsförderung durch Bewegung
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

13.07.2021
Gesundheit im Alter
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

15.07.2021
Achtsamkeit
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

16.07.2021
Kindergesundheit SOS Familienzentrum
Wiesentfelser Str. 68, 81249 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

18.07.2021
Darmprobleme vermeiden
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

21.07.2021
Bewegung macht Spaß
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tugba Akbas, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

22.07.2021
Ernährung bei Bluthochdruck
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München, Ref. Jelena Sakic, Sprache: Bosnisch-serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

23.07.2021
Migration und Gesundheit im Alter
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

24.07.2021
Vorbeugung Osteoporose
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubingerstr. 43, 81243 München
Ref. Zuhal Vali, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache Dari/Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

24.07.2021
Psychische Gesundheit von Kindern während Coronapandemie
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Kwestan Ali, Gruppenleitung: Pakhschan Mohamad, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

24.07.2021
Migration und Psychische Gesundheit
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

26.07.2021
Gesund im Alter
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch/Griechisch,
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

WÄHREND DER LOCKDOWN-PHASE IN DER CORONA-PANDEMIE FINDEN VERANSTALTUNGEN DIGITAL STATT.

FGM - Prävention

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

Projekt zur Kultursensiblen Begleitung

Unser erfahrenes Team von FGM-Expertinnen und Psychologinnen unterstützt betroffene Frauen mit gesundheitlicher Aufklärung und kultursensibler Begleitung.

Projekt zur Fortbildung von Fachkräften

Donna Mobile führt Fortbildungen für Hebammen und medizinische Fachkräfte in Bayern durch, um die gesundheitliche und seelische Versorgung von FGM- betroffenen Frauen zu fördern.

Multiplikatorinnen Projekt

Zusätzlich bieten wir 2021 in Zusammenarbeit mit Einrichtungen in Bayern eine Multiplikatorinnen Schulung an, damit von FGM betroffenen Frauen mehr Anlaufstellen für Beratung geboten werden. Durch Gewinnung dieses Projektes konnten wir unser FGM Team mit einer engagierten Kollegin bereichern.

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

Ansprechpartnerinnen:
Faduma Korn
Klara Paal
Martha Wangari- Waithaka

Gesundheitslotsinnen Riem und Messestadt Riem

Im März wurde unsere erste Schulung zur Gesundheitslotsin Riem erfolgreich abgeschlossen. Die Gesundheitslotsinnen bieten in Riem und Messestadt Riem niederschwellige Beratung rund um das Thema Gesundheit für junge Frauen, Mütter und Schwangere an.
Unsere nächste Schulung zur Gesundheitslotsin startet im Herbst 2021.

Schwimmkurse

Feldbergschule, Feldbergstr. 85, 81825 München, Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch
freitags, Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
samstags, Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
samstags, Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr
samstags, Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
samstags, Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ridlerschule
Ridlerstr. 6-26, 80339 München
Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch
sonntags, Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
sonntags, Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr
sonntags, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Fahrradkurse

Sie wollen Radfahren lernen?

Kommen Sie zu unseren Fahrradkursen. Donna Mobile bietet in Kooperation mit dem Sportamt der LH München Fahrradkurse für Migrantinnen an.

Grundkurse:
Für Anfängerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse. Jeder Grundkurs findet insgesamt 4x zu je 2 Stunden statt. Das ist die Basis zum Radfahrenlernen.

Hier lernen Sie:
- Die Funktionen des Fahrrads
- Rad zu fahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Kosten: 60 EUR

Fortgeschrittenenkurse:
Hier können Sie Ihre Fahrpraxis erweitern durch Fahrradfahren auf der Straße und im Straßenverkehr. Dieser Kurs hat 2 Einheiten zu je 2 Stunden
Kosten: 40 Euro

Geschlossene Kurse:
Bei einer Gruppengröße ab 4 Teilnehmerinnen können Sie auch einen eigenen Kurs vereinbaren. Nach Absprache.
Kosten: 60 Euro p. P. für 4 Einheiten

Einzelkurs:
In einem Einzelkurs können Sie mit individueller Betreuung Radfahren lernen
Kosten: 50 Euro für 2 Stunden

Ausflüge:
Wir planen Rad Ausflüge in München und in die Umgebung
Kosten: Bitte anfragen

Treffpunkte:
Bildungslokal Neuperlach
Bildungslokal Neuaubing/ Westkreuz
Verein Stadtteilarbeit- Milbertshofen
FaMoos
Referat für Bildung und Sport
Donna Mobile- Schwanthalerhöhe

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) den passenden Kurs aus
- Rufen Sie bei Donna Mobile an oder schreiben Sie eine E-Mail und geben Sie an, welchen Kurs Sie besuchen wollen.
- Sie bekommen Bescheid, ob ein Platz frei ist.
- Überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto von Donna Mobile oder kommen Sie persönlich vorbei (mit vorheriger Anmeldung). Nur mit Bezahlung der Kursgebühr reservieren wir einen Platz für Sie.
- Donna Mobile bestätigt Ihnen den Eingang Ihrer Kursgebühr: Sie können am Kurs teilnehmen
- Es erfolgt keine Nachricht mehr, außer der Kurs fällt aus

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte unterschreiben Sie die Enthaftungserklärung

Kursleiterinnen:
Buket Barlas Waechter
Ferda Uyar
Carmen Roloff
Zeynep Süalp
Wilma Vogel

Informationen und Anmeldung:
Ruth Weigel
Tel.: 089 - 50 50 05
E-Mail: info@donnamobile.org

Überweisen Sie:
Evangelische Bank
IBAN: DE97 5206 0410 0203 4021 18
BIC: GENODEF1EK1

Haben Sie Interesse Kursleiterin für Fahrradkurse zu werden, dann kommen Sie zu unserer Fortbildung: Voraussetzung ist selbst gut Fahrrad fahren zu können und Freude an Gruppenarbeit zu haben.

Bewegungsangebote für Frauen

Montag

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München
Leiterin: Bettina Germer
Sprache: Deutsch
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

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

Pilates- Gymnastik für Anfänger Wenn die Corona Situation beendet ist:
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene Wenn die Corona Situation beendet ist:
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch, Zeit: 18.15 - 19.30 Uhr

Pilates-Online für Anfänger
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch, Montags, Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr, Immer mit Anmeldung unter: Donna Mobile Tel.: 089 50 50 05

ZUMBA
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Gina Germer, Sprache: Deutsch, Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Bettina Germer, Sprache: Deutsch, Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Dienstag

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

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

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

Ab 05.04- 22.07.2021 Walking Gruppe
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch,
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch

Mädchentanzgrup
Donna Mobile, Lan
a, EG, 80339 Münch
50 05**,** Sprache: Deu
17.00 Uhr

Ab 05.04.- 22.07.2
Walking Gruppe i
Leiterin: Süheyda S
Türkisch/Deutsch,
17.00- 19.00 Uhr
(Treffpunkt- Parkpl

Ausgleichsgymnas
Entspannung
mit anschließender Ges
ASZ Untergiesing, K
81543 München, Te
Leiterin: Ruth Weig
Deutsch, Zeit: 18.00

Yoga
Donna Mobile, Lan
EG, 809339 Münch
50 05, Leiterin: Vale
Russisch, Zeit: 18.30

Bauchtanz-Fitness
Donna Mobile, Lan
EG, 809339 Münch
Tel.: 089/ 50 50 05,
Pieluzek, Sprache: D
20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag

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

Hatha Yoga für türkischsprachige Frauen, Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München,
Tel.: 089/ 50 50 05 Leiterin: Tugba Akbas, Sprache: Türkisch,
Zeit: 14.15 - 15.45 Uhr

Ab 05.04.- 22.07.2021
Walking Gruppe in Riem
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch
Donnerstags, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Hatha Yoga für türkischsprachige Frauen & Männer
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München
Leiterin: Tugba Akbas
Sprache: Türkisch
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Freitag

DIE BEWEGUNGSANGEBOTE FINDEN IN DEN LOCKDOWN-ZEITEN NICHT IN PRÄSENZ STATT. ERKUNDIGEN SIE SICH BITTE NACH DIGITALEN ANGEBOTEN.

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

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

Pilates- Online Fortgeschrittene
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Bauchtanz-Fitness
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München,
Tel.: 089/ 50 50 05
Leiterin: Joanna Pieluzek
Sprache: Deutsch
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Bauchtanz
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Joanna Pieluzek
Sprache: Deutsch
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Qualifizierungsmaßnahmen

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

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

18.01.2021- 16.07.2021

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.
Ansprechpartnerin: Dilafruz Rahieva, Tel.: 089/ 54 03 67 16

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

07.06.2021- 17.12.2021

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.
Ansprechpartnerin: Dilafruz Rahieva, Tel.: 089/ 54 03 67 16

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

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

01.10.2020 - 01.10.2021

28.06.2021 - 01.07.2022

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

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit und ist kostenlos.

Ansprechpartnerin: Aylin Palecek und Melis Özal
Tel.: 089/ 54 03 67 16

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

Alpha- Kooperativ

Nationale Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016–2026

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

Projektziele

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

Alpha KOOPERATIV

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
Donna Mobile AKA e. V.
Landsberger Str. 45 a,
80339 München
Telefon: 089/ 54 03 67 16
klara.paal@donnamobile.org
melis.özal@donnamobile.org

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

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

NBT - Nachbarschaftstreff Theresia

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

Sie wohnen in **Sendling, Sendling-Westpark** oder **Schwanthalerhöhe** und möchten sich mit Nachbar*innen treffen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und gemeinsame Freizeitaktivitäten planen, Kurse oder Gruppentreffen besuchen?

Nachbarschaftstreff - was ist das?
Die Stadt München stellt im Stadtgebiet Räume für Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Hier können Ihre eigenen Ideen und Wünsche Gestalt annehmen.

Nachbarschaftstreff Theresia

Sie finden unseren Nachbarschaftstreff „Theresia“ in der Pfeuferstr. 3
81373 München

Treffleitung: Julia Achtner
Tel.: 089 / 21 58 39 08
Tel.: 089 / 21 58 39 09
Mobil: 0152 / 07 55 34 91
info@treff-theresia.de
www.treff-theresia.de

Was gibt es im Nachbarschaftstreff?

- Nachbarschaftsnetzwerke
- Unterstützung, wenn Sie selbst ein Angebot durchführen möchten
- Räume für Veranstaltungen und Feste
- Gestaltung des Wohnumfeldes
- Angebote für alle Altersgruppen
- Erstberatung und Weitervermittung in allen Fragen rund um Wohnen, Arbeit, Freizeit

Griechischer Chor
montags und donnerstsgs
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Italienischkurs für Kinder, Caritas
montags, Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Offenes Atelier
Jeden 2. Dienstag im Monat,
Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr
Jeden 4. Dienstag im Monat,
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Sprachkurse, MVHS
dienstags, Zeit: zwischen 18.00 - 21.00 Uhr
Gitarrenunterricht
mittwochs, Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
ORPMI-Impro Theater
mittwochs, Zeit: 19.00- 21.00 Uhr
AK Legasthenie
donnerstags, Zeit: 13.30- 19.00 Uhr
Stärken stärken
donnerstags, Zeit: 19.00- 22.00 Uhr
Serbisch Muttersprache für Kinder
Generalkonsulat der Republik Serbien
freitags, Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr
Kunst und Kulturgruppe Sendling
Layla Chor
freitags, Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Spielfreunde München
Jeden 1. und 3. Sonntag, Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Nähcafé
Monatlich sonntags, Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr

Referentinnen

Ana – Melva Perez, Psychologin
Ania Kaczmarek, Psychologin, Psychotherapeutin
Bahra Othmann, Multiplikatorin, Laborantin
Bettina Germer, Bewegungstrainerin, Gymnastikübungsleiterin
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Catiba Sadikovic, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Ceylan Demir, Multiplikatorin
Celina Szczepanik, Gruppenleiterin, Psychologin
Despina Rapti, Psychologin
Dr. Kevser Avci Grimm, Internistin
Eirini Papadoupolou, Gruppenleiterin
Elena Smotroeva, Psychologin
Ferda Duymaz, Psychologin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Leiterin für Fahrradkurse
Gina Germer, Übungsleiterin Zumba
Halina Krylova, Gruppenleiterin, Musikpädagogin
Joanna Pieluzek, Bauchtanzlehrerin
Joanna Plewa, Psychologin
Jelena Sakic, Gesundheitsmanagerin
Karin Mahler, Gruppenleiterin
Kwestan Ali, Multiplikatorin, Kinderpflegerin
Luma Afandy, Designerin
Marusya Topalova, Psychologin
Nadejda Stoilova, Pädagogin
Natalia Hadjieva, Leitung Selbsthilfegruppe
Oana Tiptis, Psychologin
Pakschan Mohammad, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Dolmetscherin, Gruppenleiterin
Petra Müller, Hauswirtschafterin
Sanja Hasandedic, Dr.med., Fachärztin für Innere Medizin
Sara Bastiani, Psychologin
Seham Ahmed, Multiplikatorin
Shaparak Kolbi, Psychologin
Shayigah Abdul Hakim, Gruppenleiterin
Snjezana Talic, ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Tatjana Bosenko, Frauenärztin
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Tülin Bernsdorff, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMB Ernährung-, Mental- und Bewegungsberaterin/Coach (ZfN)
Valerija Graf, Yogalehrerin
Victoria Maximova, Psychologin
Viktorija Serstobojeva, Gruppenleiterin
Wilma Vogel, Kursleiterin für Fahrradkurse
Yusir Alshorofey, Gruppenleiterin
Zeynep Süalp, Kursleiterin für Fahrradkurse, Kursleiterin für Entspannung, Gruppenleiterin
Zühal Vali, Dr. med. Frauenärztin

Kooperationspartner

in diesem Halbjahr

AEV Ausländischer Elternverein, Goethestr. 28, 80336 München, Tel.: 089/ 53 89 164
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München, Tel.: 089/ 48 00 25 43
ASZ Allach-Untermenzing, Manzostr. 105, 80997 München, Tel.: 089/ 17 11 96 90
ASZ Altstadt, Sebastianplatz 12, 80331 München, 089/ 26 40 46
ASZ Aubing, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel.: 089/ 86 46 68 10
ASZ Kleinhadern- Blumenau, Alpenveilchenstraße 42, 80689 München, Tel.: 089/ 58 03 47 6
ASZ Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München, Tel: 089/ 57 50 14

ASZ Milbertshofen, Schleißheimer Str. 378, 80809 München, Tel.: 089/ 35 62 77 33 0
ASZ Ramersdorf, Rupertigaustr. 61 a, 81671 München
Tel.: 089/ 67 34 68 79- 0
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Tel.: 089 414243960
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
ASZ Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München, Tel.: 089/ 77 92 54
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Tel.: 089/ 54 03 08 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/ 51 77 72 40 0
Bayerischer Volkshochschulverband, 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
Horizont e.V., Fürstenstr. 5, 80331 München
Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Karlstr. 50, 80333 München
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
MAG's, 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, Wörthstr. 24, 81667 München, Tel.: 089/ 48 36 68
Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München, Tel.: 089/ 168060
Siaf e.V., Cafè 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 Altenpflegewerk, Mitterfeldstr. 20, 80689 München, Tel.: 089/ 58 0 91- 0
SOS- Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfelserstr. 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
Volkshochschule Marktoberdorft e.V., Salzstraße 10, 87616 Marktoberdorf
Wohnen für Alle, Gärtnerstr. 51, 80992 München
MKJZ Westend, Westendstraße 66, 80339 München, Tel.: 089/ 50 54 14

Kontaktdaten und Lagebeschreibung

DONNA MOBILE

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

<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**

Landeshauptstadt München **Sozialreferat**

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

Landeshauptstadt München **Referat für Bildung und Sport** Sportamt

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

München gesund vor Ort

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Diakonie Bayern
Bezirksstelle München

Gefördert durch die Aktion Mensch

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. Feyza Palecek, Donna Mobile, Landsberger Str. 45a Rgb., 80339 München