DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierungen

AKA

Programm

September 2021 - Februar 2022

Spt. Okt. Nov. Dez. Jan. Feb.

Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierungen

AOK Die Gesundheitskasse.

Programmdruck: Mit freundlicher Unterstützung der AOK Bayern – Direktion München

Inhaltsverzeichnis

Unser Team	**Seite 3**
Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen	**Seite 4**
Veranstaltungen	**Seite 4 - 7**
Veranstaltungen im Rahmen der 8. Woche für Seelische Gesundheit	**Seite 5**
Münchner Aktionswochen gegen Gewalt	**Seite 6**
Frauencafés	**Seite 7**
Selbsthilfegruppen	**Seite 7**
Beratungen	**Seite 8**
Fachvorträge	**Seite 9 - 16**
Fachvorträge im September 2021	Seite 9 - 10
Fachvorträge im Oktober 2021	Seite 11 - 12
Fachvorträge im November 2021	Seite 12 - 13
Fachvorträge im Dezember 2021	Seite 14 - 15
Fachvorträge im Januar 2022	Seite 15 - 16
Fachvorträge im Februar 2022	Seite 16 - 17
FGM-Prävention	**Seite 18**
Gesundheitslotsinnen Riem und Messestadt Riem	**Seite 19**
Schwimmkurse	**Seite 19**
Fahrradkurse	**Seite 20 - 21**
Bewegungsangebote für Frauen	**Seite 22 - 23**
Qualifizierungsmaßnahmen	**Seite 24**
Alpha- Kooperativ	**Seite 25**
TABI, Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport	**Seite 26 - 27**
Bildung und Sport	
NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA	**Seite 28**
Referentinnen	**Seite 29**
Kooperationspartner in diesem Halbjahr	**Seite 29 - 30**
Kontaktdaten, Lagebeschreibung, Zuschussgeber	**Seite 31**

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
Jessica Rüger, Physiotherapeutin
Julia Achtner, Pädagogin
Julia Schröder, Sachbearbeiterin
Leonce Mbuyikana- Nsamba, Reinigungskraft
Marie-Jules Mimbang, Pädagogin
Marina Kurochkina, Sportpädagogin
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

14.09.2021
Alterstypische Erkrankungen/ Notfallhandeln, Seminar mehrsprachige Helferinnen und Helfer
Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 14.00 - 17.30 Uhr

25.09.2021
Multiplikatorinnen und Referentinnen-Schulung: Häusliche Gewalt
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München, Sprache: Deutsch, Zeit: 14.00 - 17.15 Uhr

21.10.2021
Altersdepression/ Ernährung im Alter
Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Ref. Tülin Bernsdorff, Zeit: 13.00 - 17.30 Uhr

17.01.2022
Online Referentinnen -Treffen per Zoom, Zeit: 18.00 Uhr

Veranstaltungen

KUNST- UND KULTURTAGE
Um Anmeldung wird gebeten

09.10.2021
Tag der offenen Tür
Im Rahmen der Kunst- und Kulturtage stellt Donna Mobile ihre Angebote im Stadtviertel vor.
Programm mit Mode-Show, Musik und Zumba
Donna Mobile, Landsbergerstr. 45a, Erdgeschoss, 80339 München, Zeit: 14.00 -18.00 Uhr

Veranstaltungen im Rahmen der 8. Woche für Seelische Gesundheit

07.10 - 15.10.2021

Um Anmeldung wird gebeten

07.10.2021
Einsamkeit im Alter
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Bosnisch - Serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

09.10.2021
Offener Gesundheitstag
Nachbarschaftstreff Theresia, Pfeuferstr. 3, 81373 München
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

09.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit: Unterstützende Angebote
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

11.10.2021
Gesund und glücklich im Alter – Wege aus der Einsamkeit, ASZ Laim, Kiem – Pauli – Weg 22, 80686 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

13.10.2021
Gesunde Ernährung und seelisches Wohlbefinden, Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ferda Uyar, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit: Unterstützende Angebote
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

14.10.2021
Positives Denken. Positives Training. Tipps für ein besseres Leben.
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog", Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 -21.00 Uhr

14.10.2021
Gesundheitstag in Kooperation mit dem ASZ Kleinhadern-Blumenau
Umgang mit Depression im Alltag
Alpenveilchenstr. 42, 80689 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Workshop Ernährung, Ref. Ferda Uyar, Zeit: 11.30 - 12.45 Uhr
Stressbewältigung durch Entspannung, Ref. Snezana Talic
Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

08.11.- 25.11.2021

Münchner Aktionswochen gegen Gewalt

Um Anmeldung wird gebeten

11.11.2021
Prävention von häuslicher Gewalt
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

11.11.2021
Gewalt gegen alte Menschen
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Ljubica Vajagic, Sprache: Bosnisch - Serbokroatisch,
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

12.11.2021
Gewaltfreie Kommunikation
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

13.11.2021
Gewaltfreie Kommunikation
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Feyza Palecek, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

17.11.2021
Folgen der häuslichen Gewalt auf die Seele - Unterstützende Angebote
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch,
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

18.11.2021
Gewaltprävention in der Familie
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

20.11.2021
Folgen der häuslichen Gewalt auf die Seele
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Dilafruz Rahieva, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Deutsch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

20.11.2021
Gewalt erkennen
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Celina Szczepanik, Gruppenleitung: Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

25.11.2021
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 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
25.09., 09.10., 21.11., 27.11., 11.12.2021, 15.01.2022, 12.02.2022

Arabischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
18.09.,09.10.,13.11.,27.11.,10.12.2021,14.01.2022, 04.02.2022

Bulgarischsprachiges Frauencafé
Aubingerstr. 43, 81243 München
16.09., 15.10., 11.11., 25.11., 09.12.2021, 13.01.2022, 10.02.2022

Griechischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
27.09., 25.10.,29.11.,13.12.2021, 31.01.2022, 28.02.2022

Interkulturelles Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
23.09., 21.10., 18.11., 16.12.2021, 20.01.2022,17.02.2022

Kurdischsprachiges Frauencafé
Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München, 18.09., 23.10., 27.11., 18.12.2021, 15.01.2022, 12.02.2022

Polnischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
11.09., 16.10., 20.11., 18.12.2021, 22.01.2022, 19.02.2022

Rumänischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
24.09., 29.10., 26.11., 17.12.2021, 28.01.2022, 25.02.2022

Russischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
10.09., 08.10., 12.11., 10.12.2021, 14.01.2022, 11.02.2022

Türkischsprachiges Frauencafé
Holzapfelstr. 3, 80339 München
15.09., 20.10., 17.11., 15.12.2021, 19.01.22, 16.02.2022

Türkischsprachiges Frauencafé im ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.2021

Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck - Bosnischsprachige Selbsthilfegruppe „Alija“, Leiterin: Catiba Sadikovic
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a (links), 80339 München
19.09.,30.09.,07.10.,21.10.,11.11.,25.11.,02.12.,16.12.2021
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, 03.09.,10.09.,17.09.,24.09.,01.10.,08.10.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 05.11.; 12.11., 19.11.; 26.11., 03.12.; 10.12.; 17.12., 24.12.2021, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Internationale Diabetesgruppe
Leiterin: Bedriye Ölmez
Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, mittwochs (außer in den Ferien) 29.09., 13.10.,27.10.,10.11.,24.11., 01.12.2021, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe russischsprachiger Frauen, Leiterin: Viktorija Serstobojeva, Veranstaltungsort: Donna Mobile, Holzapfelstr. 3, 80339 München, dienstags, 28.09.,19.10.,23.11.,14.12.2021,25.01., 22.02.2022, Zeit: 18.00 - 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 Beratung
Jessica Rüger, 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

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache
Despina Rapti, Psychologin

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache
Joanna Plewa, Psychologin

Psychologische Beratung in russischer und deutscher Sprache
Victoria Maximova, Psychologin

Psychologische Beratung in rumänischer Sprache, Denisa Veliciu Psychologin

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

Fachvorträge

September 2021- Februar 2022

Unsere Jahresthemen:
2021 Migration und Gesundheit im Alter, Palliativversorgung und Seelische Gesundheit im Alter
2022 Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen, Umgang mit Ängsten und Stress

September 2021

10.09.2021
Gesundheitsförderung durch Bewegung, Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

11.09.2021
Psychische Störung im Alter
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

13.09.2021
Informationen zur Corona - Schutzimpfung, zusammen gegen Corona
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Dr. Kevser Avci Grimm, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

15.09.2021
Migration und psychische Gesundheit,Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

16.09.2021
Gesunde Ernährung: Nahrung für Körper und Seele
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog", Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

16.09.2021
Stressbewältigung
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

16.09.2021
Förderung der Selbstheilungskräfte
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Bosnisch - Serbokroatisch,
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

18.09.2021
Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Bahra Othmann, Gruppenleitung: Bahar Said, Sprache: Kurdisch,
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

18.09.2021
Diäten und gesunde Ernährung
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

23.09.2021
Brustgesundheit
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

24.09.2021
Gesundheitsbildung
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Darina Kostova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

24.09.2021
Stressmanagement - Mehr Zeit für sich selbst
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

25.09.2021
Was tun bei Erkrankungen?
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

26.09.2021
Gesünder schlafen
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 -12.00 Uhr

27.09.2021
Ängste überwinden
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

28.09.2021
Corona-Impfungen für Junge Erwachsene, Jugendliche und Kinder
Digitale Veranstaltung
AEV, Prinzregentenstr. 12, 81677 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

29.09.2021
Mit Diabetes gut und gesund alt werden
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

30.09.2021
Gesprächskreis
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45 a, 80339 München
Ref. Catiba Sadikovic, Sprache: Bosnisch - Serbokroatisch,
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Oktober 2021

Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit sind auf Seite 2 aufgeführt

08.10.2021
Gedächtnistraining
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

09.10.2021
Zahngesundheit - Prävention von Karies durch richtige Zahnpflege
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Keder Farag, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

11.10.2021
Gesunde Ernährung: Informationen und Rezepte
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

13.10.2021
Diabetes - Tipps zum Abnehmen richtig umsetzen
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ferda Uyar, Sprache: Türkisch, Zeit. 17.00 - 19.00 Uhr

16.10.2021
Einsamkeit und ihre Folgen auf die seelische Gesundheit
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

19.10.2021
Einsamkeit
Selbsthilfegruppe russischsprachiger Frauen, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Leiterin: Viktorija Serstobojeva, Sprache: Russisch, Zeit: 18.00 -21.00 Uhr

20.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit - Wege aus der Isolation
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

21.10.2021
Gesunde Ernährung für körperliches und seelisches Wohlbefinden
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

21.10.2021
Gesprächskreis
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Catiba Sadikovic, Sprache: Bosnisch - Serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

23.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit - Wege aus der Isolation
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleitung: Pakhschan Muhamad, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

24.10.2021
Entzündungen und Wundheilung
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

25.10.2021
Psychische Gesundheit im Alter
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

25.10.2021
Frauengesundheit
SOS-Familien-und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfelserstr. 68, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

27.10.2021
Fußpflege bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Nazli Tombas, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

28.10.2021
Umgang mit Schlafstörungen: Entspannungstraining
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Ani Pondeva, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

28.10.2021
Erste Schritte bei Kinderunfällen
SOS Familienzentrum, Wiesentfelserstr. 68, 81249 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

29.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit - Wege aus der Isolation
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis,
Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

November 2021

Veranstaltungen im Rahmen der Münchner Aktionswochen gegen Gewalt sind auf Seite 2 aufgeführt

08.11.2021
Bewegungsideen für zu Hause
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

10.11.2021
Yoga auf dem Stuhl bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tugba Akbas, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

11.11.2021
Wie das Leben Krankheit prägt
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova,
Sprache: Bulgarisch,
Zeit: 19.30 -21.00 Uhr

21.11.2021
Ursachen von Überempfindlichkeit
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali,
Sprache: Dari/ Paschto,
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

24.11.2021
Diabetes und psychische Gesundheit im Alter, Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ferda Duymaz,
Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

25.11.2021
Der richtige Umgang mit Bluthochdruck, Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München, Ref. Jelena Sakic, Sprache: Bosnisch-Serbokroatisch,
Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

26.11.2021
Gewalt gegen Frauen in der Corona-Krise, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch,
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

27.11.2021
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Shayigah Abdulhakim, Sprache Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

27.11.2021
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

27.11.2021
Folgen der häuslichen Gewalt auf die Seele - Unterstützende Angebote
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Dilafruz Rahieva,
Gruppenleitung: Kwestan Ali,
Sprache: Deutsch,
Zeit: 15.00 -18.00 Uhr

29.11.2021
Häusliche Gewalt
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Dezember 2021

01.12.2021
Gesundheitsförderung bei Diabetes
Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Umut Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

02.12.2021
Gesprächskreis
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Catiba Sadikovic, Sprache: Bosnisch-Serbokroatisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

05.12.2021
Autoimmunerkrankungen Überblick
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

09.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

09.12.2021
Psychologische Beratung und Psychotherapie
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 -21.00 Uhr

10.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

10.12.2021
Zahngesundheit - Tipps und Informationen rund um den Zahnersatz
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Dr. Keder Farag, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

11.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Shayigah Abdulhakim, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

13.12.2021
Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

13.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

15.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tülin Bernsdorff, Gruppenleitung:

Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

16.12.2021
Positives Denken lernen
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

16.12.2021
Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
Selbsthilfegruppe Alija, Landsbergerstr. 45a (links), 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

17.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

17.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleitung: Natalia Hadjieva, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

18.12.2021
Drogensucht in der Familie und die Auswirkungen auf die Kinder, Jugendlichen und die Eltern
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Pakschan Muhamad, Gruppenleitung: Bahar Said, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

18.12.2021
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Januar 2022

13.01.2022
Frauengesundheit - Selbstbehauptung und Seelische Gesundheit
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

13.01.2022
Psychosomatische Störungen und Beschwerden
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankung „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

14.01.2022
Entspannungsübungen
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

14.01.2022
Selbstbehauptung und seelische Gesundheit
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

15.01.2022
Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung
Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

15.01.2022
Stress - was kann zu mehr Ruhe im Alltag führen?
Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleitung: Bahar Said, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

19.01.2022
Herz – Kreislauf - Erkrankungen
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Mensioure Riza, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

20.01.2022
Mit Ängsten umgehen
Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

22.01.2022
Psychische Gesundheit - Unterstützende Angebote
Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

23.01.2022
Schmetterlingsflechte - Hauterkrankung, Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

28.01.2022
Gesundheitsförderung - Ziele umsetzen in einfachen Schritten
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

31.01.2022
Entspannungstechniken
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Februar 2022

04.02.2022
Umgang mit Depression im Alltag
Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Arabisch,
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

10.02.2022
Umgang mit Depressionen im Alltag
Bulgarischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

10.02.2022
Migration und Gesundheit
Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“, Aubinger Str. 43, 81243 München

Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

11.02.2022
Verschiedene Wege zur inneren Ausgeglichenheit
Russischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Victoria Maximova, Gruppenleitung: Halina Krylova, Sprache: Russisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

12.02.2022
Gesundheitsförderung durch Bewegung, Kurdischsprachiges Frauencafé, Landsbergerstr. 45a (Erdgeschoss), 80339 München
Ref. Hawre Zangana, Gruppenleitung: Bahra Osman, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

12.02.2022
Verhütungsmethoden und Verhütungsmittel, Afghanischsprachiges Frauencafé, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Gruppenleitung: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

16.02.2022
Hatha Yoga Übungen für den Rücken
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Tugba Akbas, Gruppenleitung: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

17.02.2022
Stärkung des Selbstwertgefühls fördert die seelische Gesundheit
Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Karin Mahler, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

19.02.2022
Grenzen setzen für psychische Gesundheit, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Joanna Plewa, Sprache: Polnisch, Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

20.02.2022
Überfunktion der Schilddrüse
Afghanische Moschee, Neumarkter Str. 70 a, 81673 München
Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

25.02.2022
Tipps zur Förderung der psychischen Widerstandskraft
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref.Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

28.02.2022
Positives Denken
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Sprache: Griechisch, Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

FGM (Female Genital Mutilation) 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.

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

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

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

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.

Gefördert durch die
Aktion Mensch

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.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Ansprechpartnerinnen:
Faduma Korn
Marie-Jules Mimbang
Klara Paal

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.

Ansprechpartnerin: Jessica Rüger
Tel.: 089/ 505005, E-Mail:
jessica.rueger@donnamobile.org

München gesund vor Ort

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Schwimmkurse

Schwimmkurse für erwachsene Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

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

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

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:
Wenn Sie eine individuelle Betreuung zum Radfahren lernen wollen, können Sie diesen Kurs machen.
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

Bitte mitbringen:
• Einen Fahrradhelm
(ohne ihn dürfen Sie nicht fahren!)
• Bequeme Kleidung
• Bei Bedarf eine Regenjacke
• Bei Barzahlung die Quittung über die Teilnahmegebühr.
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) 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:
Jessica Rüger
Tel.: 089 - 50 50 05
E-Mail: fahrrad@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/ Beckenbodengymnastik
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
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile 089/505005

Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch, Zeit: 18.15 - 19.30 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile 089/505005

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

Mittwoch

Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger St a, EG, 80339 München, Tel.: 08 50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 17.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik und Entspannung
mit anschließender Gesundheitsberat
ASZ Untergiesing, Kolumbusst 81543 München, Tel.: 089/ 66
Leiterin: Jessica Rüger, Sprache Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uh

Yoga
Donna Mobile, Landsberger St EG, 809339 München, Tel.: 089 50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sp Russisch, Zeit: 18.30 - 20.00 Uh

Donnerstag

Rückentraining und Beckenbodengymnastik
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

Ausgleichsgymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München,
Tel.: 089/ 50 50 05 Leiterin: Yüksel Saat,
Sprache: Deutsch
Zeit: 17.30 - 18.45 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

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

Samstag

Hatha Yoga für türkischsprachige Frauen
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05 , Leiterin: Tugba Akbas, Sprache: Türkisch, samstags, Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Qualifizierungsmaßnahmen

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

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

07.06.2021- 17.12.2021

21.06.2021-14.01.2022

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

Schulungsort: Holzapfelstr. 3, 80339 München

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

Schulungsorte:
Friedrichshafener Str. 9,
81243 München
HWA: Industriestr. 31,
81245 München

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

Alpha- Kooperativ:

Durch Grundbildung das Lesen und Schreiben trainieren

Projektziele

In Deutschland leben geschätzt 3,7 Millionen arbeitstätige Erwachsene, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und/oder Schreiben haben. Für diese Menschen stellt die Bewältigung des alltäglichen Lebens eine Herausforderung dar: Inhaltsstoffe von Lebensmitteln zu lesen oder komplizierte Arztformulare auszufüllen werden zu Hürden, die überwunden werden müssen.

Bei Alpha Kooperativ entwickeln wir Angebote für die Grundbildung und erproben sie auch praktisch. Wir arbeiten dafür mit Kooperationspartnern, die direkten Kontakt zu der Zielgruppe der gering literalisierten Erwachsenen haben. Die Ideen zu unseren Konzepten kommen durch Vorschläge oder Interessenschwerpunkte unserer Partner zustande. Unser Ziel ist es, lebensweltnahe und interessante Lernangebote zu schaffen, bei denen Grundbildung mit dem Lese- und Schreibtraining verbunden wird.

Mit der Arbeit von Donna Mobile im Alpha Kooperativ-Projekt werden insbesondere Frauen mit Migrationshintergrund, einkommensschwache Familien und Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf aktiv unterstützt bei der Bewältigung ihrer Alltagshürden.

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
julia.achtner@donnamobile.org

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

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

TABI

Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport

Aubinger Str. 43, 81243 München

Gruppentreffs für Nachbarinnen (finden in den Schulfeien nicht statt!)

Frauencafés für Nachbarinnen bei TABI

Afghanisches Frauencafé
25.09.2021
Was tun bei Erkrankungen?
09.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit: Unterstützende Angebote
20.11.2021
Folgen der häuslichen Gewalt auf die Seele
27.11.2021
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
11.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
15.01.2022
Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung
12.02.2022
Verhütungsmethoden und Verhütungsmittel

Ref. Dr. med. Zuhal Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé
16.09.2021
Stressbewältigung
14.10.2021
Psychische Belastungen durch Einsamkeit: Unterstützende Angebote
11.11.2021
Prävention von häuslicher Gewalt
25.11.2021
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
09.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
13.01.2022
Frauengesundheit - Selbstbehauptung und Seelische Gesundheit
10.02.2022
Umgang mit Depressionen im Alltag

Ref. Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Türkischsprachiges Frauencafe
28.09.2021
Bewegung macht Spass
26.10.2021
Bewegung und Entspannung im Sitzen
23.11.2021
Gesunde Ernährung
14.12.2021
Gesund durch Bewegung

Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Selbsthilfegruppen bei TABI

Selbsthilfegruppe Psychosomatische Erkrankungen „Dialog“
16.09.2021
Gesunde Ernährung: Nahrung für Körper und Seele
24.09.2021
Gesundheitsbildung
14.10.2021
Positives Denken. Positives Training. Tipps für ein besseres Leben
28.10.2021
Umgang mit Schlafstörungen. Entspannungstraining
11.11.2021
Vorbeugung häuslicher Gewalt
09.12.2021
sychologische Beratung und Psychotherapie
17.12.2021
Jahresüberblick und Planung 2022
13.01.2022
Psychosomatische Störungen und Beschwerden
10.02.2022
Migration und Gesundheit

Ref. Marusya Topalova, Gruppenleitung: Natalia Hadjieva, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kreativ und Selbstbewusst Selbsthilfegruppe
Aubinger Str. 43, 81243 München
sonntags, 3x im Monat
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr, Gruppenleitung: Luma Afandy, Sprache: Deutsch
Bewegungsangebote TABI, Aubinger Str. 43, 81243 München
(finden in den Schulferien nicht statt!)

Bewegungsangebote bei TABI

Pilates
Donna Mobile am Westkreuz, Aubinger Str.43, 81243 München, Ref. Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/ Türkisch, dienstags, Zeit 15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr

Kickboxen
Donna Mobile am Westkreuz, Aubinger Str. 43, 81243 München
Ref. Sevim Geles, Sprache: Deutsch/ Kurdisch,
mittwochs, Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr
und samstags, Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr und 14.00 - 15.00 Uhr

Familien Fitness (für Mütter und Kinder)
Donna Mobile am Westkreuz, Aubinger Str. 43, 81243 München, Ref. Marina Kurochkina, Sprache: Russisch, samstags, Zeit: 8.30 - 11.30 Uhr

Yoga - Kurs für Frauen
Donna Mobile am Westkreuz, Aubinger Str.43, 81243 München
Ref. Snezana Talic, Sprache: Deutsch, samstags, Zeit: 19.30 - 20.45 Uhr

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

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 Weitervermittlung 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
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Catiba Sadikovic, Multiplikatorin
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Ceylan Demir, Multiplikatorin
Celina Szczepanik, Gruppenleiterin, Psychologin
Darina Kostova, Pädagogin
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
Luma Afandy, Designerin
Martha Wangari-Waithaka, Pädagogin
Marusya Topalova, Psychologin
Nadejda Stoilova, Pädagogin
Natalia Hadjieva, Leitung Selbsthilfegruppe
Oana Tiptis, Psychologin
Pakschan Mohammad, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Dolmetscherin, Gruppenleiterin
Petra Müller, Hauswirtschafterin
Ruth Weigel, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin
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
Tina Germer, Bewegungstrainerin, Gymnastikübungsleiterin
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
Yüksel Saat, Fitnesstrainerin
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
Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH, diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel: 089/ 12 15 95 - 81
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
KontakTee, Balanstraße 17, 81669 München, Tel.: 089 / 48 95 35 63
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

Diakonie Bayern Bezirksstelle München

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Gefördert durch die Aktion Mensch

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

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