

*DONNA  
MOBILE*

Gesundheitsförderung,  
Prävention und  
Qualifizierungen



**Programm 2020**

**TABI**

**T**eilhabe, **B**ildung  
und **I**ntegration  
**f**ür **F**rauen



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

**Neuaubing - Westkreuz**

**Aubinger Straße 43, 81243 München**

Tel.: 089 / 50 50 05  
Tel.: 089/ 41141940

**Sie leben im Stadtteil Neuaubing-Westkreuz und möchten sich mit Nachbarinnen treffen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen und gemeinsame Freizeitaktivitäten planen, Kurse oder Gruppentreffen besuchen?**

**Dann kommen Sie bei uns vorbei!**

**Kontakt und Information:**

Donna Mobile AKA e.V.  
Denisa Veliciu, Psychologin  
Roshanak Alaeinejat, Sachbearbeiterin  
Tel.: 089 / 50 50 05  
Tel.: 089/ 41141940  
E-Mail: [tabi@donnamobile.org](mailto:tabi@donnamobile.org)  
Homepage:  
[www.donnamobile.org](http://www.donnamobile.org)  
[www.tabi-donnamobile.de](http://www.tabi-donnamobile.de)

**Donna Mobile Schulungs- und Begegnungsraum in der Aubinger Straße 43, 81243 München**

(S-Bahn Haltestelle Westkreuz, Eingang über das Forum Westkreuz)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Sprachcafé für Nachbarinnen</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Kreativer Nähworkshop</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Kreativgruppe</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Polnischsprachiges Mutter-Kind-Café</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Bulgarischsprachige Selbsthilfegruppe „Dialog“</b>	<b>Seite 6-7</b>
<b>Bewegungsangebote</b>	<b>Seite 8</b>
Pilates	Seite 8
Familienfitness am Samstag	Seite 8
Yogakurs für Frauen	Seite 8
<b>Frauencafés bei TABI</b>	
Türkischsprachiges Frauencafé	Seite 9
Rumänischsprachiges Frauencafé	Seite 10
Bulgarischsprachiges Frauencafé	Seite 11
Polnischsprachiges Frauencafé	Seite 12
Russischsprachiges Frauencafé	Seite 13
Afghanisches Frauencafé	Seite 14
<b>Unsere Angebote bei Donna Mobile AKA e.V.</b>	<b>Seite 15</b>

## *DONNA MOBILE* AKA e.V.

ist eine zertifizierte Gesundheits-, Beratungs- und Qualifizierungseinrichtung. Seit 1989 setzen wir uns für eine verbesserte Gesundheitsversorgung und für die berufliche Integration von Frauen mit Migrationshintergrund in München ein. Unser Ziel ist die Chancengleichheit und Teilhabe im sozialen, gesundheitlichen und beruflichen Bereich.

Seit November 2016 sind wir im Stadtteil Neuaubing-Westkreuz aktiv. Unsere Angebote richten sich an alle Frauen und ihre Familien aus dem Sozialraum Neuaubing-Westkreuz.

## Sprachcafé für Nachbarinnen

Im Sprachcafé können sich Frauen über aktuelle Themen austauschen, Fragen stellen und miteinander Deutsch sprechen. Alle Nachbarinnen sind herzlich eingeladen, egal wie gut sie schon Deutsch sprechen. Dabei geht es um Austausch, miteinander ins Gespräch zu kommen und viel praktisches Üben.

Termine:

17.01.2020, 24.01.2020, 31.01.2020, 14.02.2020, 21.02.2020, 28.02.2020, 13.03.2020, 20.03.2020, 27.03.2020, 10.04.2020, 17.04.2020, 24.04.2020, 15.05.2020, 22.05.2020, 29.05.2020, 12.06.2020, 19.06.2020, 26.06.2020, 17.07.2020, 24.07.2020, 31.07.2020, 11.09.2020, 18.09.2020, 25.09.2020, 16.10.2020, 23.10.2020, 30.10.2020, 13.11.2020, 20.11.2020, 27.11.2020, 11.12.2020, 18.12.2020

Zeit: Freitags, 9.00 - 12.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Kursleitung: Justyna Magic- Goliasz

## Kreativer Nähworkshop

In diesem Kurs können Frauen das Nähen mit der Nähmaschine lernen, Kleidung erneuern oder reparieren.

Zeit: Wöchentlich immer sonntags, 15.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Luma Afandy (Kunstmalerin und Schneiderin)

## Kreativgruppe

Treffen, austauschen, vernetzen und kreativ sein

Sprache: Deutsch/ Türkisch

Zeit: Wöchentlich immer dienstags, 12.00 - 15.00 Uhr, (außer in den Schulferien)

Ref.: Süheyda Sayin

## Polnischsprachiges Mutter-Kind-Café

Mütter kommen mit ihren Kindern zum Mutter-Kind-Café. Hier wird gespielt, gemalt und gesungen. In entspannter Atmosphäre tauschen die Mütter Informationen über Kinderbetreuung, Ärzte und Erfahrungen bei der Kindererziehung aus.

Sprache: Polnisch

Termine:

02.03.2020, 16.03.2020, 30.03.2020, 20.04.2020, 04.05.2020,  
18.05.2020, 15.06.2020, 29.06.2020, 13.07.2020, 27.07.2020,  
14.09.2020, 28.09.2020, 12.10.2020, 26.10.2020, 09.11.2020,  
23.11.2020, 07.12.2020, 11.01.2021, 25.01.2021

Zeit: Montags, 9.00 - 11.00 Uhr

Gruppenleiterin: Celina Szczepanik

## Bulgarischsprachige Selbsthilfegruppe „Dialog“

- |            |   |
|------------|---|
| 09.01.2020 | Entspannungstraining<br>Релаксация  |
| 23.01.2020 | Stresbewältigung<br>управление на стреса  |
| 06.02.2020 | Schmerztherapie<br>Терапия на болката   |
| 20.02.2020 | Psychosomatische Schmerzen erkennen, heilen<br>und loswerden<br>Разпознайте, излекувайте и се отървете от<br>психосоматичната болка |
| 12.03.2020 | Symptome von psychosomatischen Erkrankungen<br>Симптоми и оплаквания. Психотренинг  |
| 26.03.2020 | Herz-Angst-Neurosen. Behandlung und<br>Vorbeugung<br>Невроза на сърцето. Лечение и профилактика                                     |

- 02.04.2020 Bewältigung von Psychosomatischen Störungen und Erkrankungen  
Справяне с психосоматични разстройства и заболявания здравето и здравните грижи за жените
- 23.04.2020 Frauengesundheit  
здрaвoтo и здравните грижи за жените
- 14.05.2020 Tipps zur Bewältigung von Angststörungen, Panik und Panikattacken  
Съвети за справяне с тревожни разстройства, паника и пристъпи на паника
- 18.06.2020 Ursachen, Auslöser und Bewältigung von Essstörungen  
Причини, предизвикателства и справяне с хранителни разстройства
- 09.07.2020 Burnout- Syndrom: Symptome, Ursachen und Therapie  
Синдром на прегаряне. Симптоми, причини, терапия
- 23.07.2020 Psychosomatische Störungen und Arbeitsplatz  
Психични разстройства и работно място
- 10.09.2020 Gesunde Ernährung: Nahrung für Körper und Seele  
Здравословното хранене: храна за тялото и душата
- 24.09.2020 Gesundheitsbildung  
Здравно образование
- 15.10.2020 Positives Denken. Positives Training. Tipps für ein besseres Leben  
Положителното мислене като начин на живот. Тренинг
- 29.10.2020 Umgang mit Schlafstörungen, Entspannungstraining  
Причини за безсънието. Релаксация
- 12.11.2020 Wie das Leben Krankheiten prägt  
Как животът формира болести
- 10.12.2020 Psychologische Betreuung und Psychotherapie  
Психологическа грижа и психотерапия
- 17.12.2020 Jahresrückblick und Planung 2021  
Годишен преглед и планиране 2021

Sprache: Bulgarisch

Zeit: Monatlich immer donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Gruppenleitung: Dimitrina Dosheva und Natalia Hadjieva

Referentin: Marusya Topalova

## **Bewegungsangebote**

**Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

**Einstieg jederzeit möglich! Um Anmeldung wird gebeten unter:**

**Tel: 089 / 50 50 05 und Tel.: 089/ 41141940**

**oder E-Mail: [tabi@donnamobile.org](mailto:tabi@donnamobile.org)**

### **Pilates**

Inhalte des Kurses sind ein moderates Herz-Kreislauf-Training, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, eine Verbesserung der Haltung und Bewegung sowie Stretching und Entspannung, wodurch das körperliche Wohlbefinden gesteigert und zur inneren Ruhe beigetragen wird.

Sprache: Deutsch, Türkisch

Zeit: Wöchentlich immer dienstags, Pilates I, 15.00 - 16.00 Uhr und Pilates II, 16.00 - 17.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Kursleiterin: Süheyda Sayin

### **Familien-Fitness am Samstag**

für Mütter und ihre Kinder

Sprache: Russisch

Gruppenleiterin: Marina Kurockina

Zeit: Monatlich immer samstags, 8.30 - 11.30 Uhr (außer in den Schulferien)

### **Yogakurs für Frauen**

Termine: 29.01, 05.02, 12.02, 19.02, 04.03, 11.03, 18.03, 25.03, 01.04, 22.04, 29.04, 06.05, 13.05, 20.05, 27.05, 16.09, 23.09, 30.09, 07.10, 14.10, 21.10, 28.10, 11.11, 18.11, 25.11, 02.12, 09.12.2020

Sprache: Deutsch

Zeit: Mittwochs, 19.30 - 20.45 Uhr

Kursleiterin: Snjezana Talic

# Frauencafés bei TABI (einmal pro Monat)

Informationen unter Tel: 089 / 50 50 05 und Tel.: 089/ 41141940  
oder E-Mail: [tabi@donnamobile.org](mailto:tabi@donnamobile.org)

## Türkischsprachiges Frauencafé

- |            |  |
|------------|--|
| 09.06.2020 | Gesunde Ernährung<br>Sağlıklı beslenme önerileri   |
| 23.06.2020 | Nordic Walking (Aubinger Lohe, Treffpunkt bei Tabi um 12 Uhr)<br>Nordic walking (Aubinger Lohe, toplantı yeri Tabide, saat 12de) |
| 14.07.2020 | Bewegung<br>Hareket  |
| 15.09.2020 | Gesunde Ernährung<br>Sağlıklı beslenme önerileri   |
| 13.10.2020 | Bewegung<br>Hareket  |
| 10.11.2020 | Gesunde Ernährung<br>Sağlıklı beslenme önerileri   |
| 08.12.2020 | Bewegung<br>Hareket  |

Sprache: Türkisch

Zeit: Monatlich immer dienstags, 10.00 - 12.00 Uhr

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin

# Rumänischsprachiges Frauencafé

- 11.01.2020 Patchworkfamilie  
08.02.2020 Heile dich selbst!  
*Vindeca-te singur!*  
07.03.2020 Frauenrechte in Deutschland  
*Drepturile femeilor in Germania*  
04.04.2020 Gewaltfreie Kommunikation  
*Comunicarea nonviolenta*  
02.05.2020 Was macht dich glücklich?  
*Ce te face fericit?*  
06.06.2020 Migration und Integration  
*Migratie si integrare*  
04.07.2020 Natur heilt uns  
*Ausflug Natura ne vindeca - Excursie*  
05.09.2020 Vielfalt und Toleranz  
*Diversitate si toleranta*  
03.10.2020 Stressbewältigung  
*Managementul stresului*  
07.11.2020 Heimweh  
*Dorul de casa*  
05.12.2020 Jahresrückblick 2020 und Planung für 2021  
*Retrospectiva anului 2020 si planificare pentru 2021*

Sprache: Rumänisch

Zeit: Monatlich immer samstags, 13.30 - 16.30 Uhr

Gruppenleiterin: Denisa Veliciu

## Bulgarischsprachiges Frauencafé

- 09.01.2020 Frauengesundheit- Versorgunguntersuchungen und Psychoonkologie  
Промоция на здравето и здравни грижи за жените- Предоставяне на прегледи и психоонкология
- 06.02.2020 Bewerbungstipps - alles wichtige für die erfolgreiche Bewerbung  
Всичко за успешното намиране на работа, документи
- 12.03.2020 Frauen und Arbeitsmarkt  
Жената и пазара на труда в Германия
- 02.04.2020 Kreativ-Workshop  
Креативност
- 14.05.2020 Chronische Krankheiten, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung  
Хронични заболявания
- 18.06.2020 Massenmedien, Internet und unsere psychische Gesundheit  
Дигиталният свят и нашето психично здраве
- 09.07.2020 Yoga im Park  
Йога в парка
- 10.09.2020 Das Bayerische Schulsystem  
Немската образователна система
- 15.10.2020 Frauengesundheit und Migration  
Здраве и миграция на жените
- 12.11.2020 Gewalt gegen Frauen, Mädchen, Jungen  
Насилието срещу жените и младите хора
- 10.12.2020 Jahresrückblick und Planung 2021  
Коледен празник

Sprache: Bulgarisch

Zeit: Monatlich immer donnerstags, 16.00 - 19.00 Uhr

Referentin: Marusya Topalova

# Polnischsprachiges Frauencafé

- 07.01.2020 Die Auswirkungen der Umwelt auf unser Wohlbefinden  
Wpływ środowiska na nasze samopoczucie
- 11.02.2020 Gesunde Ernährung  
Zdrowe odżywianie
- 10.03.2020 Mobbing  
Mobbing
- 21.04.2020 Beziehungskommunikation  
Komunikacja w związku
- 12.05.2020 Toleranz- wie funktioniert es?  
Tolerancja - czym właściwie jest?
- 16.06.2020 Psychosomatik  
Psychosomatyka
- 14.07.2020 Umgang mit Agression und negativen Emotionen  
Radzenie sobie z agresją i negatywnymi emocjami
- 08.09.2020 Angststörungen- besserer Umgang  
Zaburzenia lękowe - radzenie sobie
- 13.10.2020 Schlafstörungen- wie man sich helfen kann?  
Zaburzenia snu - jak sobie pomóc?
- 10.11.2020 Bilinguale Erziehung  
Wychowanie w dwujęzyczności
- 08.12.2020 Jahresrückblick und Jahresplanung 2021  
Podsumowanie roku

Sprache: Polnisch

Zeit: Monatlich immer dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr

Gruppenleiterin: Celina Szczepanik

# Russischsprachiges Frauencafé

- 14.01.2020 Zeitmanagement  
Таймменеджмент
- 11.02.2020 Finanzielle Kompetenz, Ref.: Ekaterina Kuznetsova  
Финансовая грамотность
- 13.03.2020 Bayerisches Schulsystem, Ref.: Ella Damm  
Баварская школьная система
- 24.04.2020 Krankenversicherung, Ref.: Olga Braginski  
Страхование здоровья
- 15.05.2020 Mütter und Karrierechancen  
Возможности карьеры
- 19.06.2020 Kleider-Knigge, Dresscode  
Дресскод
- 10.07.2020 Entspannungstechniken  
Техники расслабления
- 18.09.2020 Stressprävention und Stressabbau  
Методы борьбы со стрессом
- 09.10.2020 Armut und soziale Sicherheit  
Финансовая независимость
- 13.11.2020 Das Deutsche Gesundheitssystem  
Система здравоохранения Германии
- 11.12.2020 Festliches Treffen  
Праздничная встреча

Sprache: Russisch

Zeit: Monatlich immer freitags, 18.00 - 21.00 Uhr

Gruppenleiterin: Viktorija Serstobojeva

# Afghanisches Frauencafé

- 25.01.2020      Gesundes Leben, Ref.: Dr. med. Zuhal Vali  
                         سالم زندگی کردن      گوینده خانم زوهال والی
- 15.02.2020      Empfindliche Haut, Ref.: Dr. med. Zuhal Vali  
                         پوست های حساس      گوینده خانم زوهال والی
- 28.03.2020      Frauenrechte in Deutschland, Ref.: Shayigah Abdul Hakim  
                         حق و حقوق بانوان در آلمان      گوینده : خانم شایگاه عبدالحکیم
- 18.04.2020      Erziehung der Kinder im Kindergartenalter, Ref.: Shayigah Abdul Hakim  
                         تعلیم و تربیت کودکان در سنین مهدکودک      گوینده : خانم شایگاه عبدالحکیم
- 23.05.2020      Covid 19 und Grippe, Video-Treffen, Ref.: Dr. med. Zuhal Vali  
                         سرماخوردگی و ویروس کرونا – ویدیو      گوینده : خانم زوهال والی
- 27.06.2020      Migration und Integration, Ref.: Shayigah Abdul Hakim  
                         مهاجرت و مشارکت      گوینده خانم شایقه عبدالحکیم
- 18.07.2020      Vergesslichkeit, Ref.: Dr. med. Zuhal Vali  
                         کاری که والدین می توانند انجام بدهند      گوینده خانم شایقه عبدالحکیم
- 19.09.2020      Brustgesundheit, Ref.: Frauenärztin Zuhal Vali  
                         سلامتی سینه      گوینده : خانم زوهال والی
- 24.10.2020      Arthrose vorbeugen, Ref.: Dr. med. Zuhal Vali  
                         جلوگیری کردن از ابتلا به آرتروز      گوینده : خانم زوهال والی
- 28.11.2020      Gewalt gegen Frauen, Ref.: Shayigah Abdul Hakim  
                         خشونت علیه زنان      گوینده خانم شایقه عبدالحکیم
- 18.12.2020      Auswertung und Programmplanung für 2021  
                         Ref.: Shayigah Abdul Hakim  
                         ارزیابی و برنامه ریزی برای سال 2021      گوینده خانم شایقه عبدالحکیم

Sprache: Dari/ Paschto

Zeit: Monatlich immer samstags, 16.00 - 19.00 Uhr

Referentinnen: Dr. med. Zuhal Vali (Frauenärztin) und  
Shayigah Abdul Hakim

# Unsere Angebote

bei *DONNA MOBILE* AKA e.V.

Informationen unter Tel.: 089/505005

E-Mail: [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

- 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
- Aktuelle Projekte: Alpha Kooperativ- Mitten im Leben lernen. Grundbildung für alle.

## Kontakt

Tel.: 089 / 50 50 05  
089/ 41141940

E-Mail: [tabi@donnamobile.org](mailto:tabi@donnamobile.org)

Homepage: [www.donnamobile.org](http://www.donnamobile.org)  
[www.tabi-donnamobile.de](http://www.tabi-donnamobile.de)

@tabi.donnamobile



@tabi\_donnamobile



Spendenkonto:

Evangelische Bank

IBAN: DE79 5206 0410 0603 4021 18

BIC: GENODEF1EK1

Programm: Layout und Gestaltung Aylin Palecek

V.i.S.d.P. Feyza Palecek, Donna Mobile, Landsberger Str. 45a Rgb., 80339 München

Fax: 089/ 50 50 99, [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org), [www.donnamobile.org](http://www.donnamobile.org)