



Gesundheitskonferenz

08.10.2014

Fokus «Gesundheitsbezogene
Gemeinschaftsaktionen unterstützen»
WS 4 : Psychische Gesundheit von
Migrantinnen

Mensioire Riza (Moderatorin)
Günes Carmichael
Elena Smotraeva



DONNA MOBILE

DONNA MOBILE

- Interkulturell
- Frauenspezifisch
- Interdisziplinär
- Ressourcenorientiert an Migrantinnen
 - Junge MigrantInnen
 - Qualifizierungen
 - Fort- und Weiterbildungen für Fachfrauen, berufliche Perspektiven
 - Seniorinnen
- Eingebunden in ein Münchenweites Netz aus Gesundheits-, Sozial- und Bildungseinrichtungen



DONNA MOBILE

DONNA MOBILE

- Zertifiziert durch die Hanseatische Zertifizierungsagentur (HZA)
- Qualitätsmanagement
 - Dokumentation, Evaluation und Auswertung aller Veranstaltungen durch Teilnehmerinnen, Referentinnen und Gruppenleitungen
 - Feedbackkanal auf der Homepage
 - Halbjährliche Referentinnen Treffen
 - Fortbildungsangebote für Referentinnen und Multiplikatorinnen



Unsere Angebote zur Psychischen Gesundheit von Migrantinnen

- Veranstaltungen: Fachvorträge, Seminare und Kurse
- FrauenCafés aktuell in 7 Muttersprachen und 1 mal in deutscher Sprache (Internationales FrauenCafé)
- Beratungsangebote für Migrantinnen
- Woche der Seelischen Gesundheit
- Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise
- Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
- Netzwerk und Gremienarbeit
- Fortbildungen für ReferentInnen, MultiplikatorInnen und Team
- Bewegungskurse
- Qualifizierungen



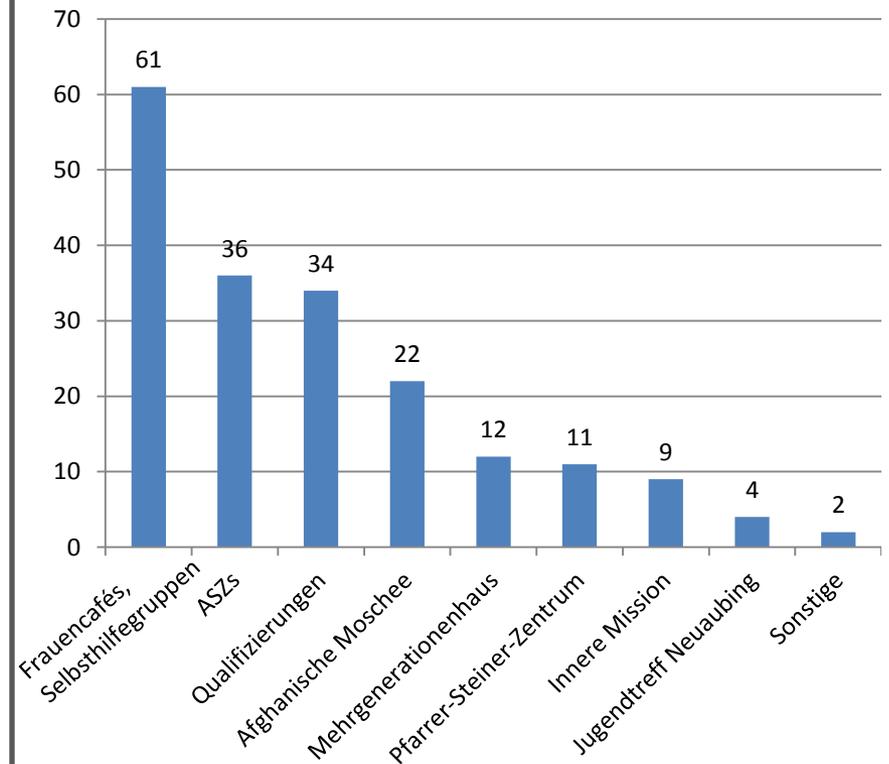
1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



Anzahl der Veranstaltungen nach Themen im Jahresvergleich

Themen	2013	2012	2011
Chronische Krankheiten / Prävention	46	71	45
Soziale Themen	25	26	16
Psychische Gesundheit	41	23	23
Krebserkrankungen	12	0	0
Kinder	5	6	7
Alternative Heilmethoden	4	5	4
Ernährung	10	4	16
Bewegung	11	2	8
Erste Hilfe	1	1	4
Frauenkrankheiten	2	11	6

Veranstaltungsorte 2013





Anzahl der Fachvorträge nach Sprache im Jahresvergleich			
Sprachen	2013	2012	2011
türkisch	80	80	48
deutsch	30	20	64
dari / paschtu	22	33	10
bosnisch-serbokroatisch	13	16	0
russisch / ukrainisch	5	0	0
griechisch	4	0	1
arabisch	3	0	0
Summe	157	149	123



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen

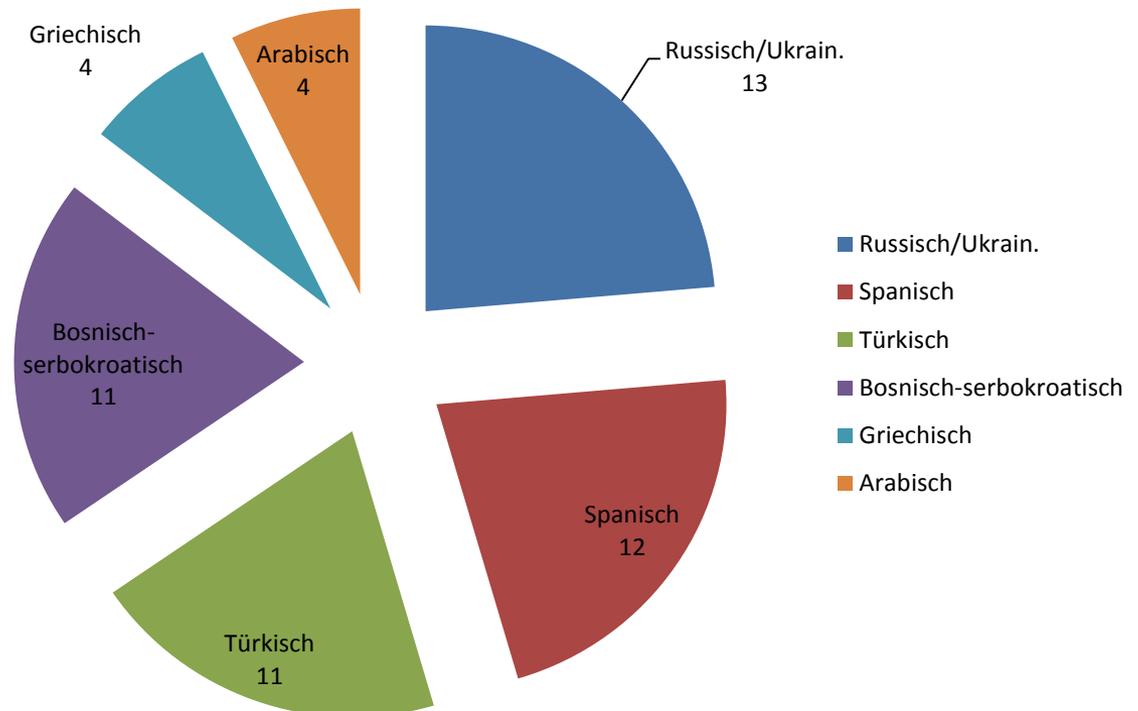


In 2013 trafen sich in den Räumen von Donna Mobile folgende FrauenCafé-Gruppen:

- Bosnisch-Serbokroatische Gruppe
- Russisch-Ukrainische Gruppe
- Spanisch-sprachige Gruppe
- Türkisch-sprachige Gruppe
- Griechische Gruppe
- Arabisch-sprachige Gruppe

2014 sind neu hinzugekommen:

- Bulgarisch-sprachige Gruppe
- Rumänisch-sprachige Gruppe
- Internationale Gruppe



Anzahl der Frauencafés nach Sprache in 2013



Bosnisch-Serbokroatisches FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen

Türkisch-sprachiges FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen

Spanisch-sprachiges FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

- Termine:**
- 03.03.14 Ressourcen und Kompetenzen entdecken
 - 07.04.14 Kegeln im ASZ Altstadt
 - 05.05.14 Strategien gegen den Stress
 - 02.06.14 Entspannungsübungen für den Alltag
 - 07.07.13 Ausflug

Bulgarisch-sprachiges FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen

Termine:

- 21.03.14 Das Deutsche Sozialversicherungssystem
- 11.04.14 Gesund und fit im Alltag
- 09.05.14 Europatag - Die Frauen in der Europäischen Union
- 13.06.14 Das Deutsche Schulsystem
- 11.07.14 Bewegung und Entspannung

Gruppenleiterin
Marusya Topalova

Griechisch-sprachiges FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

- Termine:**
- | | |
|---|--|
| 12.03.14 Gesundheit unserer Knochen | 22.10.14 Das Atemsystem |
| 13.08.14 Genderdiskussion | 12.11.14 Alternative Homöopathie |
| 16.04.14 Achtsamer Umgang mit unserem Körper | 11.06.14 Videofilm - Leben heilen |
| 17.09.14 Existenzsichernde Maßnahmen in Deutschland | 16.07.14 Kopfschmerz |
| 17.11.14 Die Methode zwei Punkte | 10.12.14 Videofilm und Jahresabschluss |
| 19.05.14 Wirbelsäule-Osteopathie | 14.05.14 Hautpflege bei Hautirritationen |
| 17.03.14 Mammafilm | 15.12.14 Weihnachten |
| 20.10.14 Filmvorführung | |
| 23.06.14 Schlafstörungen | |
| 21.07.14 Element Wasser Aquagymnastik | |
| 15.09.14 Reiki | |

Russisch-ukrainisches FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

- Termine:**
- 11.04.14 Schmerztherapie
 - 09.05.14 Gesundheit im Alter
 - 13.06.14 Ehrenamt und Integration
 - 11.07.14 Patientenrechte
 - 17.08.14 Interkulturelle Kindererziehung
 - 05.09.14 Ausflug

- Termine:**
- 20.10.14 Mammafilm
 - 17.11.14 Die Methode zwei Punkte
 - 19.05.14 Wirbelsäule-Osteopathie
 - 23.06.14 Schlafstörungen
 - 21.07.14 Element Wasser Aquagymnastik
 - 15.09.14 Reiki

- Termine:**
- 19.03.14 Achtsamkeitsübungen
 - 16.04.14 Lachen-Singen-Tanzen
 - 21.05.14 Kreativität leben
 - 18.06.14 NLP für den Alltag
 - 16.07.14 Zeitmanagement

Rumänisch-sprachiges FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen

- Termine:**
- 25.03.14 Sozialversicherungssysteme in Deutschland
 - 15.04.14 Achtsamkeit (Umgang mit dem Körper)
 - 20.05.14 Entspannungsübungen
 - 24.06.14 Stress Bewältigung im Alltag
 - 22.07.14 Alternative Medizin
 - 23.09.14 Ressourcen und Kompetenzen
 - 21.10.14 Suchtkrankheiten

Internationales Frauencafé

Musik, Gespräch und Austausch
Zeit: 16 - 19 Uhr
Ort: Holzapfelstr. 1, 80339 München

11.04.2014
Wie wir andere Menschen verstehen - Kultur und Wahrnehmung

16.05.2014
Wie wir uns selbst wahrnehmen - Selbstbewusstsein und Akzeptanz

27.06.2014
Kulturelle Vorurteile und Diskriminierung

17.10.2014
Was macht uns glücklich?

21.11.2014
Mit Kränkungen umgehen und seelisches Gleichgewicht erlangen



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



2013 fanden psychologische Beratungen mit Honorarkräften in folgenden Sprachen statt:

- Polnisch
- Spanisch
- Deutsch
- Bosnisch-serbokroatisch

Jahr	2013	2012	2011
Anzahl der Beratungen	619	404	244

2014 sind neu hinzugekommen:

- Türkisch
- Russisch
- Englisch
- Rumänisch



Russisch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen **AKA**

Консультация психолога на русском языке
Psychologische Beratung auf Deutsch
Counseling in English

Elena Smotraeva
Psychologin
(Institut für Psychologie und Sozialwesen, Moskau)
Tel. 089/ 7264 9627 und
Tel. 01577 7656 8875

Donna Mobile
Landsberger Straße 45 a
RÜCKGEBÄUDE
80339 München
Tel. 089/ 505005
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

gefördert von:
 Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Türkisch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen **AKA**

Psikolojik Danışma, Counseling,
Psychologische Beratung
auf Türkisch, Englisch und Deutsch

Günes Carmichael
Psychologin
ODTÜ Psychologie B.S.,
LMU M.A.
089/ 505005

Donna Mobile
Landsberger Straße 45 a
RÜCKGEBÄUDE
80339 München
Tel. 089/ 505005
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

gefördert von:
 Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Spanisch

DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierung für Migrantinnen **AKA**

Asesoría Psicológica
Psychologische Beratung
auf Spanisch und Deutsch

Ana Melva Pérez
Psychologin
Universidad Nacional
Federico Villarreal, Lima-Peru
Tel. 0151/ 43101828
und 089/54022158

Donna Mobile
Landsberger Straße 45 a
RÜCKGEBÄUDE
80339 München
Tel. 089/ 505005 (nur
Deutsch)
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

gefördert von:
 Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Rumänisch

Psychologische Beratung
in rumänischer Sprache

Donna Mobile
Landsberger Straße 45 a
80339 München
Tel. 089/505005
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

Bosnisch-Serbokroatisch

Psychologische Beratung
in bosnisch-serbokroatischer Sprache

Donna Mobile
Landsberger Straße 45 a
80339 München
Tel. 089/505005
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



Woche der seelischen Gesundheit von 10.10.2013 bis 17.10.2013 in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt, die den migrationsspezifischen Aspekt berücksichtigten.

- Insgesamt haben wir im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit dieses Jahr 6 Veranstaltungen angeboten und ca. 50 Personen erreicht.

In den Alten- und Servicezentren Giesing und Westend:

- 16.10.13 Seelische Gesundheit durch Bewegung und Achtsamkeit
- 15.10.13 Bewegung und Atementspannung

In den FrauenCafés wurden folgende Themen zur psychischen Gesundheit angeboten:

- 11.10.2013 Russisches FrauenCafé: Was hält Menschen psychisch gesund?
- 17.10.2013 Spanisches FrauenCafé: Stressbewältigung und seelische Gesundheit
- 16.10.2013 Türkisches FrauenCafé: Eigene Ressourcen entdecken
- 14.10.2013 Serbokroatisch-bosnisches FrauenCafé: Migration und psychische Gesundheit



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



Donna Mobile unterstützt derzeit folgende Selbsthilfegruppen:

- Selbsthilfegruppe Diabetes
- Alija – bosnische Gruppe
- Gesprächskreis für Russisch-sprachige Frauen

Folgende Themen wurden in 2013 in den Gruppen unter anderem durchgeführt:

- Stress
- Kommunikation im Alltag
- Angststörungen
- Ressourcen und Kompetenzen entdecken
- Achtsamkeit- Gelassener leben
- Stressbewältigung
- Interkulturelle Kompetenz



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



Die Gesundheitstage haben das Ziel die BesucherInnen zu informieren, praktische Tipps zu vermitteln, Gesundheitsprävention zu fördern und die Selbstfürsorge zu stärken

20.06.2013 Gesundheitstag in Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt, der Bayerischen Krebsgesellschaft, dem Bayerischen Roten Kreuz, Multikulturelles Jugendzentrum Westend, Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit, Gesundheitsladen, Westend Apotheke, Selbsthilfezentrum, Frauentherapiezentrum, Frauengesundheitszentrum in deutscher wie türkischer Sprache

23.11.2013 Gesundheitstag in Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt, Alten-und Service-Zentrum Aubing und Ute Hüffner Stiftung, in deutscher und türkischer Sprache

13.02.2014 Gesundheitstag in Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt und dem Alten-und Service-Zentrum Obergiesing in deutscher und türkischer Sprache

5.5.-10.5.2014 [Gesundheitstage](#) in Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt, Einrichtungen in und um Westend: Frauengesundheitszentrum, Kursraum, Apotheken in Westend, Multikulturelles Jugendzentrum, Alten-und Service-Zentrum Westend, Stadtbibliothek Westend

Die Themen waren unter anderem Achtsamkeit und Focusing, Autogenes Training und Qi Gong (Nachfolgend neues Angebot: Qi Gong Kurs im Herbst 2014)

22.10.2014 [Gesundheitstag](#) für SeniorInnen in russischer Sprache in Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt, Sozialreferat und Alten-und Service-Zentrum Perlach

Mit einem Fachvortrag zum Thema Achtsamkeit und Focusing





Gesundheitstag «Alternative Heilmethoden»

Mitwirkende Einrichtungen und Ansprechpartnerinnen:

Donna Mobile, Landsbergerstr. 45a
Frau Ruth Weigel, Physiotherapeutin und Sozialpädagogin; Frau Mensüre Riza, Ärztin
Tel: 50 50 05
Frauengesundheitszentrum (FGZ), Grimmstr. 1
Frau Ulrike Sonnenberg-Schwan, Dipl. Psychologin
Tel: 129 11 95
Göllierplatzapotheke, Bergmannstr. 35
Frau Gudrun Reinhold, Apothekerin; Frau Gudrun Neumair, Apothekerin
Tel: 50 39 01
VaMuKi, Gollierstr. 61
Frau Kristina Riezler, 1. Vorsitzende; Frau Aline Handrek, 2. Vorsitzende;
Tel: 550 55 886 und 124 168 30
Alten- und Service-Zentrum (ASZ), Tulbeckstr. 31
Frau Doris Betz, Sozialpädagogin
Tel: 540 30 820
KursRaum, Westendstr. 61
Frau Ingrid Jarosch-Opitz, Gesundheitspädagogin
Tel: 08151/4351
Multikulturelles Jugendzentrum Westend, Westendstr. 66a
Frau Soutiana Riga, pädagogische Mitarbeiterin
Tel: 50 54 14
Münchner Stadtbibliothek Westend, Schrenkstr. 8
Frau Maria Stotz, Dipl.Bibliothekarin Tel: 189 378 380

Bei der Münchner Stadtbibliothek Westend liegen Medien und Materialien zu den alternativen Gesundheitstagen aus.



Alternative Gesundheitstage im Westend 5.Mai - 10.Mai 2014

Στην ονομασία του Westend διαγράφονται από τις 5 μέχρι τις 10 Μαΐου 2014 ημερες υγείας με περιεχομενο την εναλλακτική ιατρική Dani zdravija o alternativnoj medicini u Westendu

Alternatif Sağlık Günleri

Dias alternativos de Salud en Westend

Дни на здравето и алтернативната медицина във Вестенд
Дни здоровья и алтернативной медицины в Вестенд (Westend)



©Stanlove-Fotolia.com

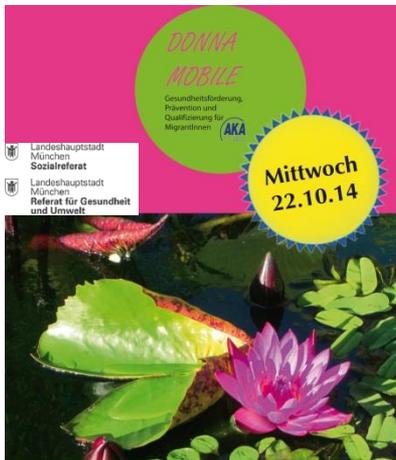
Alternative Methoden steigern unser Wohlbefinden. Ob wir krank oder gesund sind, fördern sie unsere Kräfte und Lebensenergien. Wir, als Gesundheitsexpertinnen, stellen Ihnen **interessante alternative Wege** vor. Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie zu unseren Gesundheitstagen!

PROGRAMM Mo, 5. Mai - Sa, 10. Mai 2014

ZEIT	TITEL	REFERENTIN	ORT / SONSTIGES
Montag, 5. Mai 2014			
15.00—15.45	PILATES - macht eine gute Haltung und stärkt den Geist	Ingrid Jarosch-Opitz, Gesundheitspädagogin	KursRaum, Westendstr. 61, nur für Frauen, großes Handtuch mitbringen
Dienstag, 6. Mai 2014			
9.00—10.00	Fußmassage und Fußübungen... mehr Achtsamkeit für die Füße, die uns durch unser Leben führen	Ingrid Jarosch-Opitz, Gesundheitspädagogin	KursRaum, Westendstr. 61, nur für Frauen, großes Handtuch mitbringen
10.15—11.00	PILATES - macht eine gute Haltung und stärkt den Geist		
14.30—15.30	Besser schlafen...was können Sie selbst dafür tun?	Dr. phil. Ingrid Stebel, (FGZ) Gestalt- und Körpertherapeutin	Alten und Servicezentrum (ASZ) Westend, Tulbeckstr. 31 Anmeldung bis 30.4. unter 54030820
16.00—18.00	Gesunde Füße - Einführung in die Spirdynamik	Karen Janke, (FGZ) Tanzpädagogin	KursRaum, Westendstr. 61 Anmeldung unter 08151/4351
19.30—21.00	Insel der Klänge - Entspannung mit Klangschalen	Bianca Gammet, Kinesiologin und Entspannungstrainerin	Frauengesundheitszentrum (FGZ), Grimmstr. 1, nur für Frauen € 8,50/2,50 ermäßigt Anmeldung unter 1291195
Mittwoch, 7. Mai 2014			
14.00—14.30	Homöopathie, die sanfte Hilfe bei Alltagsbeschwerden	Gudrun Reinhold, Apothekerin (Göllierplatz Apotheke)	Alten und Service-Zentrum (ASZ) Westend, Tulbeckstr. 31 Anmeldung bis 2.5. unter 54030820
14.30—15.30	Pause Schüller-Salze in der Hausapotheke	Gudrun Neumair, Apothekerin (Göllierplatz Apotheke)	
18.30—20.30	Was hält mich gesund? Achtsamkeit und Focusing	Barbara Biltz, Dipl. Soz. Pädagogin	Frauengesundheitszentrum (FGZ), Grimmstr. 1, nur für Frauen € 10,-/2,50 ermäßigt Anmeldung unter 1291195
18.30—20.30	Chinesische Fünf-Elemente-Lehre: das Holzelement - die grüne Energie des Frühlings	Annette Guentner, Kinesiologin	
18.00	Was ist TCM? (Traditionelle Chinesische Medizin)	Monsine Riss, Ärztin	
18.30	Selbsthilfe durch Akupressur	Angela Serafini, Heilpraktikerin	Donna Mobile, Landsbergerstr. 45a, FG, nur für Frauen 505005
19.30	Gesundheit und Beweglichkeit mit Qigong	Ruth Wegel, Physiotherapeutin und Sozialpädagogin	
Donnerstag, 8. Mai 2014			
10.00—11.00	PILATES - macht eine gute Haltung und stärkt den Geist	Ingrid Jarosch-Opitz, Gesundheitspädagogin	KursRaum, Westendstr. 61, nur für Frauen, großes Handtuch mitbringen
15.00—17.00	Bitte Ruhe bewahren - Entspannung in 10 Min. durch Autogenes Training und gute Laune durch Schokolade	Soutiana Riga, pädagog. Mitarbeiterin	Multikulturelles Jugendzentrum, Westendstr. 66a, nur für Frauen
Freitag, 9. Mai 2014			
14.00—19.00	Workshop: Wahrnehmung mit allen Sinnen für ein besseres Gedächtnis	Sybilie Lichtl, Gedächtnistrainerin BVGT	Frauengesundheitszentrum (FGZ), Grimmstr. 1, nur für Frauen, € 50,-/20,- ermäßigt Anmeldung unter 1291195
Samstag, 10. Mai 2014			
9.30—17.00	Workshop: Wege zu mehr Kraft und Energie für mich	Renate Reimer, Heilpraktikerin	Frauengesundheitszentrum (FGZ), Grimmstr. 1, nur für Frauen, € 68,-/20,- ermäßigt Anmeldung unter 1291195



Gesundheitstag in Russischer Sprache



DONNA MOBILE
Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung für
MigrantInnen **AKA**

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

**Mittwoch
22.10.14**

**Gesundheitstag
День здоровья**

11.00 - 16.00 Uhr
im ASZ
Alten- und Service- Zentrum
Perlach,
Theodor-Heuss-Platz 5,
81737 München
Telefon: 089 678202-60/-64

VCL&F Fayaz Palceci, Donna Mobile, Landberger Straße 45a, 80339 München

Russischer Gesundheitstag
Das ASZ Perlach und Donna
Mobile freuen sich, einen russischen
Gesundheitstag für russischsprachige
SeniorInnen anzubieten.

Eintritt: frei
Kosten für Verpflegung: 3,50 €

11.00 Uhr: *All in One (Alles in Einem)*
ein gesundheitsorientiertes
Training mit verschiedenen Bewe-
gungsformen, das nicht nur die
körperliche, sondern auch die
mentale Leistung verbessern
kann.
Referentin: Marina Kurockina, Sportpäda-
gogin *Donna Mobile*

**12.00 Uhr: Verpflegungspause - Kaffee,
Tee, Gebäck, Butterbrezen**

13.00 Uhr: *Vortrag zur psychischen Gesun-
dheit "Alternative Heilmethoden –
Focusing"* Vortrag mit praktischer
Gruppenübung zum Thema „Was
möchte mir mein Körper sagen?
Eigene Körpersprache mit Focu-
sing verstehen“
Referentin: Elena Smotraeva, Psychologin,
Donna Mobile

14.30 Uhr: *Blutdruck-/Blutzuckermessung
mit persönlichem Gespräch*
Referentin: Amila Salihovic, Kranken-
schwester, *Donna Mobile*

**Bitte unbedingt bis zum 20.10.14 im ASZ
Perlach anmelden, Tel. 089/67 82 02 60**





Donna Mobile hat 2013 das kulturelle Angebot weiter ausgebaut und in Westend sowie in Neuaubing etabliert. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit wollen wir über unsere aktuellen Angebote informieren, neue Kontakte herstellen und uns mit den Einrichtungen in und um Westend besser vernetzen.

Weiteres Ziel ist die StadtteilbewohnerInnen und potentielle TeilnehmerInnen für unsere Angebote besser zu erreichen.

- **01.06.2013 World Neighbours Day**, Das Fest der Nachbarn in Kooperation mit den Einrichtungen im Westend
- **21.06.2013 Tag der offenen Tür** in der Landsbergerstraße 45a
- **28.06.2013 Jubiläumsfeier 25-Jahre Jugendtreff Neuaubing**
- **12.07.2013 Sommer im Park**: Sommerfest auf der Festwiese im Weissenseepark unter dem Motto „Der Park brummt“
- **04.06.2014 Russisches Fest** im Alten-und Service-Zentrum Milbertshofen



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



- **14.05.2013 Fortbildung für Referentinnen** zum Thema „Seminarinhalte ziel- und teilnehmerorientiert vermitteln“ bei Donna Mobile
 - **27.06.2013 Fortbildung für das Team von Donna Mobile** zum Thema „Trauma“
 - **24.06.2013, 21.10.2013, 24.10.2013, 24.02.2014 Fortbildung für ehrenamtliche HelferInnen** in Kooperation mit der Inneren Mission zum Thema „Seelische Gesundheit und Religiöse Ressourcen im Alter“
 - **25.06.2014 Fortbildung für das Team von Donna** zum Thema „Psychohygiene und emotionale Kompetenz“
 - **26.06.2014 Fortbildung für Bundesdeutsche Übersetzerinnen, community interpreters,** zum Thema „Psychohygiene und emotionale Kompetenz“
 - **23.09.2014 Fortbildung für Familien- und Altenpflegefachkräfte bei der Stiftung Katholisches Familien- und Altenpflegewerk** „Kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten in Familien mit Migrationshintergrund“
-



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
- 8. Netzwerk- und Gremienarbeit**
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



Netzwerkarbeit:

- Arbeiterwohlfahrt Psychologischer Dienst
- Caritas Beratungsstelle
- Russisch-sprachige Ambulanz der Isar-Amper-Kliniken
- PsychologInnen Team im Schwabinger Reha-Sport GmbH Co. KG
- Bayern GTP Gruppe (Gesellschaft für türkischsprachige Psychotherapie und psychosoziale Beratung e.V.)



Gremienarbeit:

- AK Alte Menschen Schwanthalerhöhe
- AK Interkulturelle Altenarbeit
- **Gesundheitsbeirat LH München:**
 - AK Migration und Gesundheit
 - UAK Psychiatrie / Psychosomatik
 - AK Kommunale Gesundheitsförderung
 - AK Frau und Gesundheit
 - AK Gesundheit in Obergiesing
 - AK Gesundheitsberatungstellen
 - AK Nichtversicherte
 - AK Asyl



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



Themen der Bewegungskurse 2013

Bewegungskurse sind breit gefächert und an den Bedarfen der Teilnehmerinnen orientiert:

- Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Gymnastik und Entspannung
- Zumba
- Fitness Balance
- Rücken Stretching
- Guten Morgen Gymnastik
- Ausgleichsgymnastik
- Biodanza
- Ballspiele
- Drums alive
- Yoga

Anzahl der Bewegungskurse 2013

Kursanzahl kontinuierliche Bewegungskurse	20
Gesamteinheiten für die kontinuierlichen Bewegungskurse	588
Teilnehmerinnenzahl der kontinuierlichen Bewegungskurse	170
Kursanzahl andere Bewegungskurse	4
Gesamteinheiten für die anderen Bewegungskurse	18
Teilnehmerinnenzahl der anderen Bewegungskurse	40



Weiter Bewegungs- und Entspannungsangebote

- **Achtsamkeitstag** am 16.11.2013 fand in Kooperation mit dem Alten-Service-Zentrum Untergiesing statt.
- **Entspannung im Elterncafé in der Ichoschule** wurde am 15.04.2013 in Kooperation mit der Migrationsberatung der Inneren Mission in der Plecherstrasse angeboten.
- **Fahrradkurse zum Fahrradfahren lernen 2013 und 2014**
2013 fanden vier offene Kurse für alle Interessierte und ein geschlossener Kurs für unbegleitete minderjährige Flüchtlingsmädchen (UMFs) in Kooperation mit dem Münchner Kindl Heim statt.
2014 fanden insgesamt zwanzig Fahrradkurse zum Fahrradfahren lernen. Davon waren fünfzehn Kurse offen für alle Teilnehmerinnen. Vier geschlossene Kurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlingsmädchen wurden angeboten. Ein geschlossener Kurs fand für arabisch-kurdische Frauen statt.
- **Qualifizierungen zur Kursleiterin Fahrradkurse** für Migrantinnen fanden im Herbst 2013 und 2014 statt.



Gymnastik und Entspannung im Westend und Giesing

DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung für
Migrantinnen



DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung für
Migrantinnen



Westend' de jimnastik ve Gevşeme • Gimnastika i vježbe opustanja u Westend u

**Gymnastik und
Entspannung
im Westend
mit anschließender
Gesundheitsberatung**

wöchentlich - haftalık - nedeljno



wöchentlich - haftalık - nedeljno



**Gymnastik und Entspannung
in Giesing mit anschließender
Gesundheitsberatung**

Giesing' de jimnastik ve Gevşeme
Gimnastika i vježbe opustanja u
Giesingu

Fahrradkurs



Kursleiterinnen:

Ruth Weigel (Donna Mobile)
Aylin Palecek (Donna Mobile)
Buket Barlas Waechter (Sportant/Donna Mobile)
Carmen Roloff (Sportant)
Samira Demirovic (Donna Mobile)
Reyhan Savasci (Donna Mobile)

Anmeldung (vor Kursbeginn anmelden)
Ruth Weigel, Dipl. Sozialpädagogin,
Physiotherapeutin (Donna Mobile)
Tel.: 089 - 50 50 05
E-Mail: info@donnamobile.org

Projekträger:

Donna Mobile
Geschäftsführende Leitung Fejza Palecek,
Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin
Landsberger Straße 45 a, 80339 München
Tel.: 089 - 50 50 05 / Fax: 089 - 50 50 99
E-Mail: info@donnamobile.org
www.donnamobile.org
Trägerverein AKA e.V.

Leitung und Projektleitung: Aylin Palecek
V.i.S.d.P. Fejza Palecek, Donna Mobile, Landsberger Str. 45a HgH, 80339 München

DONNA MOBILE

ist eine zertifizierte Gesundheits- und Bildungseinrichtung. Unser Ziel ist eine verbesserte gesundheitliche Versorgung und berufliche Qualifizierung für Migrantinnen. Wir arbeiten nach dem Empowermentgedanken und orientieren uns an den spezifischen Kompetenzen und Bedürfnissen von Migrantinnen.

Unsere Angebote:

- Gesundheitsarbeit**
- Gesundheitsberatungen
- Bewegungs- und Fahrradkurse
- Vorträge, Kurse, Seminare
- Selbsthilfegruppen
- Frauencafés
- Ehrenamtliche Tätigkeit
- Kursangebote
- **Computer- und Sprachkurse**
- Aktuelle Projekte
- Interkulturelle Arbeit
- Qualifizierungsmaßnahmen
- Grundqualifizierung für Gesundheits- und Sozialberufe
- Qualifizierung nach § 87 b Abs. 3 SGB XI zur Pflegeassistentin und Betreuungsassistentin
- XENOS - Verbundprojekt: KIS - Kultur im Sozialraum



DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung für
Migrantinnen



Herbst 2014

**Fahrradkurse
für Migrantinnen**



gefördert von:
Landeshauptstadt München
Stiftung für Menschen mit
Migrationshintergrund
in München

Landeshauptstadt
München
Referat für
Bildung und Sport

Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt



1. Veranstaltungen
2. FrauenCafés
3. Beratungen
4. Woche der seelischen Gesundheit
5. Selbsthilfegruppen
6. Öffentlichkeitsarbeit und Gesundheitstage
7. Fortbildungen
8. Netzwerk- und Gremienarbeit
9. Bewegungskurse
10. Qualifizierungen



BetreuungsassistentIn PflegeassistentIn

Während des gesamten Projektzeitraums gibt es eine sozialpädagogische Begleitung, um den Teilnehmenden ihre Weiterbildung hilfreich zur Seite zu stehen.

- Profiling
- Hilfestellung bei Behörden und Ämtern
- Koordination von Schule und Praxis
- Reflexion der Praxiserfahrungen
- Besuche der Praktikumsstellen
- Hilfestellung bei individuellen Problemlagen

Projektleiter:
DONNA MOBILE e.V. AKA e.V.
Geschäftsführende Leitung: Feyza Falcock,
Dipl. Sozialpädagogin
Landshofer Straße 45 a, 80339 München
Tel: 089 - 50 50 95 / Fax: 089 - 50 50 99
E-Mail: info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

Projektleitung:
Anita Hedermann, Dipl. Sozialpädagogin
Tel: 089 - 54036716 / Fax: 089 - 54036891

**Qualifizierung
für MigrantInnen**



Betreuungs-
gem. § 87 b Abs.
Pflegeassistent

Die Qualifizierungsmaßnahme ist ein Projekt von DONNA MOBILE in Kooperation mit der Hans-Weinberger-Akademie.



Hans - Weinberger - Akademie
der Arbeiterwohlfahrt e.V.
Industriest. 31
81040 München
http://www.hwa-online.de/

Die Hans - Weinberger - Akademie ist das Bildungsnetz der Bayerischen Arbeiterwohlfahrt. Wir sind für die Qualifizierung in den gesundheitlichen und sozialpädagogischen Berufen zuständig.

Wir sind zertifiziert nach AZAV durch die Hanswatsche Zertifizierungsagentur HZA



Die Qualifizierung wird gefördert durch die Landeshauptstadt München



Das Fortbildungszentrum Perspektive Arbeit (PFA) wird durch die Landeshauptstadt München im Rahmen des Münchner Beschäftigten- und Qualifizierungsprogramms (MQG) gefördert.

Die Qualifizierung zur Betreuungsassistentin gem. § 87 b Abs. 3 SGB XI, Pflegeassistentin oder als Teilqualifikationsmaßnahme im Rahmen des Fortbildungszentrums Perspektive Arbeit (PFA). Das Fortbildungszentrum wird sozial benachteiligten, langjährig Arbeitslos bleibenden Frauen (LBF) angeboten.

Letztendlich soll es ermöglichen, sich weiter zu bilden und eine eigenständige Berufstätigkeit aufzunehmen. Weitere Informationen unter www.muenchen.de/mqg

Mitglied der Bundesagentur für Arbeit
10117 Postfach, Dorothea-Hilke, Landshofer Straße 45a, 80339 München

Grundqualifizierung für Gesundheits- und Sozialberufe

**Beratung und Anmeldung
Grundqualifizierung für
Gesundheits- und Sozialberufe**
Ansprechpartnerin: Tinja Salska
Tel: 089 54036716
Fax: 089 54036891

Donna Mobile AKA e.V.
Feyza Falcock
80339 München
Tel: 089 505099
Fax: 089 505099
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

Projektleiter:
Anita Hedermann, Dipl. Sozialpädagogin
Tel: 089 54036716 / Fax: 089 54036891



Die Qualifizierung zur Betreuungsassistentin gem. § 87 b Abs. 3 SGB XI, Pflegeassistentin oder als Teilqualifikationsmaßnahme im Rahmen des Fortbildungszentrums Perspektive Arbeit (PFA). Das Fortbildungszentrum wird sozial benachteiligten, langjährig Arbeitslos bleibenden Frauen (LBF) angeboten.

Letztendlich soll es ermöglichen, sich weiter zu bilden und eine eigenständige Berufstätigkeit aufzunehmen. Weitere Informationen unter www.muenchen.de/mqg

DONNA MOBILE
ist die Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien. Unser Ziel ist eine verbesserte gesundheitliche Versorgung und berufliche Qualifizierung für Migrantinnen zu erreichen.

Unsere Angebote:
- Gesundheitsberatung
- Bewegungs- und Fahrradkurse
- Vorträge, Kurse, Seminare
- Selbsthilfegruppen
- Elternarbeit/Tätigkeit
- Kursangebote
- Computer- und Sprachkurse
- Interkulturelle Arbeit
- Interkulturelle Arbeit
- Qualifizierungsmöglichkeiten
- VERA - Vorbereitungskurs für die externe Prüfung zur/zur Pflegeassistentin gem. § 87 b Abs. 3 SGB XI und Pflegeassistentin



**Grundqualifizierung
für Gesundheits- und Sozialberufe
mit kuratbegleitem Deutschunterricht
für Frauen mit Migrationshintergrund**

Stand: November 2014
Hauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt
10117 Postfach, Dorothea-Hilke, Landshofer Straße 45a, 80339 München

VERA Vorbereitungskurs für die Externe Prüfung zum/zur Kinderpflegerin

Beratung und Anmeldung
Tinja Salska, J. Heidegger
Tel.: 089 50 50 95
Fax: 089 50 50 99
E-Mail: tinja.salska@donnamobile.org

Kontakt
Donna Mobile
Landshofer Str. 45 a
80339 München
Tel.: 089 50 50 95

Anfahrtskizze



So erreichen Sie unsere Schulungsräume in der Hauptstraße 1 und 2 mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
- Straßenbahn Linie 18 und 19 ab Hauptbahnhof
- S-Bahn Hackerbrücke
- Haltestelle Hauptstraße

DONNA MOBILE
ist die Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien. Unser Ziel ist eine verbesserte gesundheitliche Versorgung und berufliche Qualifizierung für Migrantinnen zu erreichen.

Unsere Angebote:
- Gesundheitsberatung
- Bewegungs- und Fahrradkurse
- Vorträge, Kurse, Seminare
- Selbsthilfegruppen
- Ehrenamtliche Tätigkeit
- Kursangebote
- Computer- und Sprachkurse
- Aktuelle Projekte
- Interkulturelle Arbeit
- Qualifizierungsmöglichkeiten
- Grundqualifizierung für Gesundheits- und Sozialberufe
- Qualifizierung zur Betreuungsassistentin gem. § 87 b Abs. 3 SGB XI und Pflegeassistentin
- KENO - Verbundprojekt: KiS - Kultur im Sozialeum



**VERA Vorbereitung
auf die Externenprüfung zum/zur
Staatlich geprüften
Kinderpfleger/in
für MigrantInnen**

Beratung und Anmeldung
Projektleitung: Helene Aue, Pädagogin
Tel.: 089 5050716
Fax: 089 50 50 99
E-Mail: helene.aue@donnamobile.org

Gesamtleitung: Feyza Falcock
Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin
Donna Mobile
Landshofer Straße 45 a, 80339 München
Tel: 089 505095
info@donnamobile.org

So erreichen Sie unseren Schulungsräume in der Hauptstraße 1 mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
- Straßenbahn Linie 18 und 19 ab Hauptbahnhof
- Haltestelle Hauptstraße
- S-Bahn Hackerbrücke



Stand: Januar 2014
Hauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt
10117 Postfach, Dorothea-Hilke, Landshofer Straße 45a, 80339 München

DONNA MOBILE
ist die Gesundheits- und Bildungsberatung. Unser Ziel ist eine verbesserte gesundheitliche Versorgung und berufliche Qualifizierung für Migrantinnen zu erreichen.

Unsere Angebote:
- Gesundheitsberatung
- Bewegungs- und Fahrradkurse
- Vorträge, Kurse, Seminare
- Selbsthilfegruppen
- Ehrenamtliche Tätigkeit
- Kursangebote
- Computer- und Sprachkurse
- Aktuelle Projekte
- Interkulturelle Arbeit
- Qualifizierungsmöglichkeiten
- Grundqualifizierung für Gesundheits- und Sozialberufe
- Qualifizierung nach § 87 b Abs. 3 SGB XI zur Pflegeassistentin und Betreuungsassistentin
- KENO - Verbundprojekt: KiS - Kultur im Sozialeum



**VERA Vorbereitungskurs
für die Externe Prüfung zum/zur
Kinderpfleger/in**



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT