

Der Träger – Stadtteilarbeit e.V.

Stadtteilarbeit e.V. besteht seit 1984 und ist Träger verschiedener Einrichtungen und Dienstleistungsangebote in Milbertshofen, in der Stadt und im Landkreis München.

Dazu gehören unter anderem:

- Kinderbetreuung
- Offene Jugendarbeit
- Grundschulsozialarbeit
- Offene Angebote für Kinder und Eltern
- Frauenarbeit
- Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
- Lebens- und Erziehungsberatung Milbertshofen (diese in Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt)

Frauenarbeit im Stadtteilzentrum Milbertshofen

Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz und orientieren uns in der Entwicklung unserer Angebote an Bedürfnissen unserer Besucherinnen*.

Unser Ziel ist, die Fähigkeiten von einzelnen Menschen zu fördern, sowie sie darin zu unterstützen, ihre Potenziale zu entfalten und dadurch Teilhabe zu ermöglichen. Wir wollen Zukunft mitgestalten und die Chancen erkennen, die in der Unterschiedlichkeit der sozialen Milieus und der kulturellen Vielfalt der Familien liegen.

Veranstaltungen im Herbst 2022

Veranstaltungsreihe Frauengesundheit in Kooperation mit dem FrauenGesundheitsZentrum

Der Eintritt zu den Gesundheitsvorträgen ist kostenfrei – wir freuen uns über Spenden



Natürliche Familienplanung - sensiplan®

Informationen für Frauen*, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode Sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

Referentin: Alenka Berkopcevalena, Dr. med., NFP- und Diaphragmaberaterin



Termin: Mittwoch, 12.10.2022

Uhrzeit: 18.30 – 20 Uhr

Ort: 2. Stock im Stadtteilzentrum

Entspannung - wie geht das?

Manchmal oder oft sind wir gestresst, bekommen Kopfschmerzen, schlafen schlecht oder was auch immer, und sehnen uns nach Entspannung, Ruhe, abschalten können. Sie bekommen eine Erklärung, wie Stress entstehen kann und wie Sie sich entspannen können, mit praktischen Anleitungen und Übungen zum Ausprobieren.

Referentin: Karin Schönig, Dipl.-Psychologin, Yoga-Lehrerin, FrauenGesundheitsZentrum München e.V.



Termin: Mittwoch, 19.10.2022

Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: 4. Stock im Stadtteilzentrum

Die Schilddrüse – kleine Drüse mit großer Wirkung!

Welche Aufgaben hat die Schilddrüse in unserem Körper? Wie genau funktioniert sie? Was hält die Schilddrüse gesund, was macht sie krank? Welche Folgen haben eine Über- oder Unterfunktion? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was kann ich selbst tun?

Der Vortrag gibt einen allgemeinen Überblick über das „Schmetterlingsorgan“, mit vielen Informationen, praktischen Tipps und Zeit für Fragen und Austausch.

Referentin: Angela Roth, Diplom-Soziologin, FrauenGesundheitsZentrum München e.V.



Termin: Mittwoch, 9.11.2022

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: 2. Stock im Stadtteilzentrum

Wechseljahre – Zeit der Veränderung

Die Wechseljahre sind besser als ihr Ruf. In den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen Prozess des Wandels. Das Wissen um Zyklusveränderungen, ein aktiver Umgang mit Begleitsymptomen, Informationen zur Behandlung mit bioidentischen Hormonen und das Verständnis der seelischen Botschaften ermöglichen uns, ungeahnte Kräfte und Potentiale und einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entdecken.

Referentin: Susanna Koussouris, Diplom-Psychologin, FrauenGesundheitsZentrum München e.V.



Termin: Mittwoch, 8.12.2022

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: 2. Stock im Stadtteilzentrum

Offene Gruppen

„Happy Thursday“ / Glücklicher Donnerstag

roja pênçsemê pîroz be – शुभ गुरुवार - bon jeudi
 – obi uťo uboťi ũka – sretan četvrtak – mutlu
 Perşembe – счастливого четверга - feliz jueves
 щасливий четвер - سه شنبه میارک - خمیس سعید

Alle Frauen* in Milbertshofen sind herzlich eingeladen! Kinder können gern mitgebracht werden. Bei Tee, Kaffee und Kuchen gibt es Zeit für Gespräch, Spaß und Austausch! Jeden letzten Donnerstag im Monat findet eine Infoveranstaltung zu unterschiedlichen interessanten Themen in deutscher Sprache statt. An diesem Termin bieten wir auf Anfrage auch Kinderbetreuung an.

Beginn: Donnerstag, 20. Oktober
 ab dann jeden Donnerstag in der Schulzeit
 Uhrzeit: 9.30 Uhr – 12.30 Uhr
 Ort: 2. Stock im Stadtteilzentrum

Specials

Vegetarisch italienisch Kochen

Wir bereiten zusammen unter der Leitung von zwei sehr netten Italienerinnen drei wunderbare italienische und vegetarische Speisen zu. Vorneweg ein Antipasto - einem „Baum“ aus Pizzate. Der Hauptgang besteht aus einer Pasta alla Norma (lecker gefüllte Auberginenhälften) und natürlich zum guten Ende noch ein klassisches italienisches Dessert mit Mascarpone und Schokolade.



Termin: Sonntag, 13. November 2022
 Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr
 Ort: 4. Stock im Stadtteilzentrum
 Kosten: 15 €

Leichte Gymnastik für Frauen – Gesunder Rücken

Gemeinsam wollen wir leicht Übungen machen für eine besser Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und damit Schmerzen vorbeugen.

Beginn: November 2022 – genaue Termine bitte
 bei der Frauenarbeit anfragen
 Ort: 4. Stock im Stadtteilzentrum

Anmeldung für alle Angebote bitte unter:

Tel. 089 / 3543757
 E-Mail: frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de

Information und Terminabsprachen unter:

Tel. 089 / 3543757
 E-Mail: frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de

Frauenarbeit im Stadtteilzentrum Milbertshofen

Marianne Kindl
Nicole Quasten

Chiara Vigoriti-Zeller

Schleißheimer Straße 336

Frauenarbeit: 2. Stock

80809 München

Tel: 089 / 3543757

E-Mail: frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de

Website: <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/frauen-familie-kinder.html>

Stand: Juli 2022

Frauenarbeit im Stadtteilzentrum Milbertshofen

Herbstprogramm 2022



Frauenarbeit im Stadtteilzentrum Milbertshofen

