

Съдържание

Предложения за жени и момичета	3
Равноправие на мъжете и жените	3
Равни права за жените и мъжете	3
Център за равни възможности за жени	3
Помощ при преживяно насилие и заплаха	4
Защита от насилие	4
Домове за жени	5
Генитално осакатяване на жени (FGM)	6
Служба за преглед на жертви на домашно насилие	7
Консултативен център за момичета и млади жени – IMMA e.V.	7
Desert Rose - Помощ при принудителен брак и/или FGM-C	8
Консултантски център Frauenennotruf München	9
SOLWODI - Консултативен център за жени в нужда	10
Помощ за жени нарушители и освободени от затвора	11
JADWIGA - Помощ при трафик на хора (принудителна проституция, принудителна просия, трудова експлоатация) или принудителен брак	12
Консултативен център за жени*, които преживяват или са преживели насилие от страна на интимния си партньор	12
Обща консултация и подкрепа	13
Консултации за момичета и млади жени в различни житейски ситуации	13
Stadtteilzentrum Milbertshofen, Frauenarbeit (Център квартал Милбертсхофен, Работа с жени)	14
Donna Mobile AKA e. V.	15
Социални заведения Майка-Дете	15
Консултативен център "Отворена помощ" - за бездомни жени	17
Мрежа на и за жени и девойки с увреждания в Бавария	18
Консултация за бежанки	18
Лесбийки и бисексуални жени, транс*, интер* и небинарни бежанци	18
Здравеопазване	19
Консултации и травматична терапия	19
Семейно планиране, предпазване и сексуално консултиране	20
Поемане на разходи за контрацепция	21
Консултативен център за полово предавани инфекции (ППИ), включително СПИН	23
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht (Специализирана амбулатория по хранителни разстройства / бигорексия)	23
Женска група за самопомощ при рак Мюнхен	24
Brustkrebs Deutschland e.V.	25
Гинекологична консултация за жени и млади момичета с ограничена подвижност	25
Контрацепция - консултации и финансова помощ	26
Гинекологична консултация за жени без здравна осигуровка	27
Език	28
Курс по немски език за жени с бебета	28
Project Shop International Хайдхаузен	29
Тандемни отбори за жени*	29
Майка учи немски - Да научим немски с грижа за децата	30
Работа, образование/обучение	31
MINT Обучителна група от жени за жени (MINT: математика, компютърни науки, природни науки и технологии)	31
повече образование - повече възможности	32

Култура, свободно време, спорт	32
Mädchentreff Blumenau (Среща на момичета Блуменау)	33
Открита среща за момичета от 6 до 17 години	33
Открита среща за жени от цял свят	34
Café Glanz für Frauen – siaf e. V.	34
Дамско кафене Bellevue di Monaco	35
Müttertreffs (Срещи на майки)	35
Самоутвърждаване и самозащита за момичета и жени	37
Moving - гимнастика за жени	38
JuLes – Група за свободното време за лесбийки и бисексуални момичета	38
JuLeZ – открито предложение за млади ЛБТ*	39
WILMA - Група за свободното време за лесбийки и бисексуални жени	40
Межкултурен обмен за жени от цял свят - „Fremd-Vertraut“, Живот в Германия	40
Отворена шивашка работилница	41
IG Klettern München + Südbayern e.V. / Най-добрите планински катерачи на Бавария	41
Среща за закуска за жени в Айша	42

Предложения за жени и момичета

Равноправие на мъжете и жените

Равни права за жените и мъжете

Равни права за жените и мъжете

Жените и мъжете имат еднакви права в Германия. Това е записано в член 3 от Основния закон. Жените могат да учат немски език, да ходят на лекар, да учат професия и да си търсят работа. Те не се нуждаят от разрешението на съпруга си или на други членове на семейството. Жените могат да се омъжат за когото искат и също така могат да се разделят или да се разведат, ако връзката не се получи или ако партньорът е насилник. Те могат да бъдат във връзка с мъж или жена или да живеят сами.

Когато двойките се разделят, децата могат да живеят с майката, с бащата или отчасти с майката и отчасти с бащата. Ако родителите не могат да се споразумеят къде да живеят децата, съдът решава кое е най-доброто за децата.

Въпреки равните права, жените понякога са в неравностойно положение на работното място, в ежедневието или в семейството. Съществуват различни центрове за консултации за жени. Там можете да научите за правата си и да получите помощ, за да можете да водите независим и равноправен живот.

Повече информация по темата за равните права можете да намерите тук:

 [Наръчник "Жените в Мюнхен"](#), издаден от Центъра за равни възможности за жените в град Мюнхен; изчерпателна публикация с много полезни адреси и предложения.

 [Федерално министерство по въпросите на семейството, възрастните хора, жените и младежта](#)

 [Видеоклип по темата "Равни права за мъжете и жените"](#) на много езици на уебсайта на Баварското министерство на правосъдието. Сайтът съдържа и други кратки филми по най-важните аспекти на германската правна система.

  Информационна листовка от Terre des Femmes на немски, английски, арабски, албански, сръбски, пушу, фарси, урду, френски, суахили; [тук](#) можете да намерите листовката на български, курманджийски, румънски, руски, сомалийски и турски език.

Център за равни възможности за жени

Център за равни възможности за жени

Нашата цел е равнопоставеност на жените и мъжете в работата, семейството и обществото.

Предоставяме съвети по темата за равните права и при необходимост насочваме хората към други консултантски центрове.

Услугата е безплатна.

В сградата и помещенията има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

🗣️Немски, английски, френски, испански, италиански, турски, казахски, руски и украински език

🕒От понеделник до четвъртък от 8:30 до 15:00 ч.

🕒В петък от 8:30 до 14:00 ч.

Gleichstellungsstelle für Frauen

📍[Marienplatz 8, 80331 München](#)

@gst@muenchen.de

☎️[+49 \(0\) 8923392465](tel:+4908923392465)

🌐<https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/dire...>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
момичета, жени, момичета*, жени***

Помощ при преживяно насилие и заплаха

Защита от насилие

Защита от насилие

Жени и момичета в нужда

Линия за помощ "Насилие над жени"

Безплатна и анонимна консултантска услуга по телефон, чат или електронна поща за жени, които преживяват или са преживявали насилие.

🗣️Консултации на 18 различни езика и на жестомимичен език

🌐[Научете повече](#)

☎️[08000116016](tel:08000116016)

🕒24 h

Приюти за жени - анонимно настаняване

В Мюнхен има няколко женски приюта за жени, пострадали от насилие от страна на интимния партньор. Жените и техните деца могат да намерят защита там. Освен това те получават консултации и подкрепа, за да преодолеят ситуацията. Те могат да останат там толкова дълго, колкото се нуждаят от закрила и интензивно, специализирано консултиране.

За кого е предназначена: За жени и техните деца, които търсят сигурно място поради домашно насилие.

За да се гарантира анонимността, адресите на приютите за жени не се публикуват. Възможно е да се свържете с тях по телефона:

- **Приют за жени на Frauenhilfe München gGmbH**
 [089/354830](tel:089354830)
 www.frauenhilfe-muenchen.de
- **Приют за жени на Frauen helfen Frauen e. V.**
 [089/645169](tel:089645169)

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
помощ, жилище, безопасност, брак

Деца и младежи в нужда

Линия за помощ за деца и младежи на Германската асоциация за закрила на детето

Консултации и подкрепа за деца и младежи с въпроси и проблеми от всякакъв характер, при желание анонимно.

 [Научете повече / Онлайн консултиране](#)

 [0800/1110333](tel:08001110333) (безплатно)

"Млади хора съветват млади хора"

 От понеделник до петък от 14:00 до 20:00 ч.

Събота 14:00 - 20:00 ч.

Допълнителни контакти за спешни случаи и центрове за консултации можете да намерите тук: "" [Процедура за предоставяне на убежище - консултиране и помощ](#); "" [Консултиране и помощ / Интеграция](#); "" [Консултиране и помощ / Общо](#)

Домове за жени

Домове за жени - анонимно настаняване

За жени, жертва на насилие от страна на партньора, в Мюнхен има редица домове. Там жените и техните деца намират закрила срещу по-нататъшно насилие. Те получават също консултация и подкрепа за преодоляване на ситуацията. Те могат да останат там, докато имат нужда от закрила и интензивна специализирана консултация.

За кого: Жени и техните деца, търсещи безопасно място поради насилие от страна на партньора

За да се запази анонимността, адресите на домовете за жени не се публикуват.
Възможно е осъществяване на контакт по телефона:

- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH
■ [089/354830](tel:089354830)
■ frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de
- Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.
■ [089/645169](tel:089645169)
- Haus Hagar
■ [089/74441222](tel:08974441222)
■ haushagar@guterhirte.de
- IN VIA e.V. "Haus TAHANAN"
■ [089/54888950](tel:08954888950)

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:
помощ, настаняване, безопасност, брак, защита, домашно насилие

Генитално осакатяване на жени (FGM)

Генитално осакатяване на жени (FGM)

Шиенето, рязането или осакатяването на женските гениталии е сериозно нарушение на правата на човека. FGM: female genital mutilation То е известно също като . FGM При , външните и/или вътрешните срамни устни и клиторът се отрязват напълно или частично. В крайни случаи дори входът на вагината се зашива, с изключение на малък отвор. Засегнатите могат да загубят много кръв или раната да се инфектира. Момичетата и жените страдат от физическите и психологическите последици до края на живота си. Те често изпитват болка, травмирани са, имат проблеми с раждането, хронични възпаления и болки по време на секс.

В Германия гениталното осакатяване на жени е незаконно и наказуемо. В съда няма значение дали престъплението е извършено в Германия или в чужбина. Поради това родителите нямат право да напускат страната, за да обрязват дъщеря си в чужбина. Всеки, който помага на друго лице в Германия или в чужбина да извърши генитално осакатяване на жени, също подлежи на наказателно преследване. Престъпление е и оказването на влияние върху друго лице да извърши обрязване.

🌐 Повече информация можете да намерите в [официалното защитно писмо на федералното правителство](#).

🗨️ Защитното писмо е достъпно и на следните езици:

[Амхарски](#), [арабски](#), [дари](#), [английски](#), [фарси](#), [френски](#), [индонезийски](#), [курманджи](#), [манданка](#), [португалски](#), [сомали](#), [сорани](#), [суахили](#), [тигриня](#), [урду](#).

Ако се притеснявате, че вие или някой ваш познат е изложен на риск да бъде подложен на женско генитално осакатяване, можете да се свържете с полицията, службата за социално подпомагане на младежи или с телефонната линия за помощ:

☎Полицията: [110](tel:110)

☎Служба за младежко благосъстояние в Мюнхен: [089/23349501](tel:08923349501)

Телефонна линия за помощ "Насилие над жени"

☎Предлагаме консултации на 18 различни езика (включително жестомимичен език).

☎[08000116016](tel:08000116016)

@За консултации чрез чат или електронна поща кликнете [тук](#).

🌐[Уебсайт](#)

🕒24 часа в денонощието

Консултациите са безплатни и анонимни.

Ако се намирате в чужбина и имате нужда от помощ, можете да се обърнете към германското посолство:

🌐[Уебсайт на немски език](#)

🌐[Уебсайт на английски език](#)

Служба за преглед на жертви на домашно насилие

Разследващ център за жертви на домашно насилие

Засегнати ли сте от домашно насилие? Тогава можете да дойдете при нас за безплатна консултация и преглед. Ние осигуряваме доказателства и ги съхраняваме.

Документираме нараняванията, така че документацията да може да се използва в съда.

За кого е предназначен: За жертви на всякаква форма на домашно насилие (пълнолетни лица на възраст над 18 години).

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Услугата е безплатна, стига да се използва по описания по-горе начин. Поръчки, които надхвърлят това, като например изготвяне на писмен доклад, токсикологични анализи и други подобни, се заплащат.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität
Nussbaumstraße 26
80336 München

☎🕒 [089/218073011](tel:089218073011) (всеки ден от 08:00 до 17:00 ч.)

@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de

🌐[Уебсайт](#)

🕒Моля, запишете си час за преглед.

Консултативен център за момичета и млади жени – IMMA e.V.

Консултативен център за момичета и млади жени - IMMA e. V.

Консултативният център на IMMA помага на момичета и млади жени по всички техни въпроси и в различни проблемни ситуации с акцент върху насилието.

 [Научете повече](#)

За кого: Момичета и млади жени на възраст до 27 години

☎ Ако е необходимо, можем да организираме преводач. Моля, уведомете ни предварително какъв език говорите.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Офертата е безплатна.

Моля, запишете се за среща. Понастоящем предлагаме срещи лично, по телефона или чрез видеоконсултация.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

☎ [089/2607531](tel:0892607531)

@beratungsstelle@imma.de

📺 **Отворено консултиране: тук не е необходимо предварително записване**
Вторник 14:00 - 16:00 ч.

📺 **Свободни места за телефонни консултации: В момента се провеждат консултации по телефона:**

Понеделник 14:00 - 16:00 ч.

Сряда 14:00 - 18:00 ч.

Четвъртък 10:00 - 12:00 ч.

Desert Rose - Помощ при принудителен брак и/или FGM-C

Wüstenrose - Помощ при принудителни бракове и/или FGM-C

Ние съветваме момичета, момчета, жени и мъже, които са засегнати или заплашени от принудителен брак или насилие в името на "честта". Предоставяме също така консултации на момичета и жени, които са застрашени или засегнати от [FGM-C](#) (женско генитално осакатяване).

Консултациите ни могат да се провеждат по телефона или лично.

Консултациите са безплатни.

☎ Говорим немски, английски, сомалийски, суахили и турски език. За всички останали езици можем да организираме лице, което да ви преведе.

📺 **Часове за консултации по телефона:**

Понеделник 14:00 - 16:00 ч.

Вторник 10:00 - 12:00 ч.

Четвъртък 13:00 - 15:00 ч.

IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM

 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

 [@wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

 [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

Консултантски център Frauenennotruf München

Консултантски център Frauenennotruf München

Подкрепяме жени*, които са преживели сексуален тормоз на работното място или на обществени места, които са били изнасилени и/или са претърпели сексуално насилие и които са засегнати от преследване и/или дигитално насилие. Предоставяме също така консултации за членове на семейството и професионални настойници.

Жените* включват всички хора, които се идентифицират като жени.

Консултантски услуги:

- Ние стоим до вас в кризисни ситуации.
- Подкрепяме ви при справянето с последиците от насилието.
- Отговаряме на вашите въпроси.
- Информираме ви за вашите права.
- Заедно с вас разработваме решения, които да ви помогнат да се почувствате отново по-добре.
- Задължени сме да спазваме конфиденциалност. Това означава, че няма да предадем това, което ни кажете.
- Можете да останете анонимни и не е необходимо да посочвате името си.
- Какво предлагаме: Консултации по телефон, видео или чат
- Лично консултиране, терапия с ходене и разговори и терапия на травми

Групови програми:

WEN DO за самоутвърждаване и самозащита, терапевтични и ресурсни групи, чувствителна към травмата йога

 [Научете повече](#)

За кого е предназначен: За всички жени*, засегнати от сексуализирано насилие, както и за техните близки и професионално обгрижващи лица

 На разположение са преводачи.

Предлагат се грижи за деца.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания. Продължаваме да работим върху разпознаването и премахването на съществуващите бариери. Имате ли нужда от нещо друго? Обърнете се към нас!

Консултантската услуга е безплатна, но има малка такса за групови сесии и курсове.

Моля, запишете се за среща.

Beratungsstelle Frauennotruf

Saarstraße 5

80797 München

☎ [089/763737](tel:089763737)

✉ info@frauennotruf-muenchen.de

📞 **Консултации по телефона:**

В понеделник, вторник, четвъртък и петък: 10:00 - 13:00 и 15:00 - 21:00 ч.

В сряда: 10:00 - 13:00 ч. и 18:00 - 21:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
сексуално насилие, сексуален тормоз на работното място или на обществени
места, насилие в дигиталното пространство, преследване, изнасилване,
кризисна интервенция

SOLWODI - Консултативен център за жени в нужда

SOLWODI Мюнхен - За жени, пострадали от насилие

Предоставяме консултации и подкрепа, ако сте жертва на насилие. Попаднали сте на правилното място, особено когато става въпрос за трафик на хора и сексуална експлоатация.

Други теми включват насилствени бракове в родната ви страна и генитално осакатяване на жени (FGM/C). Можем да ви помогнем и при други имиграционни, социални или лични проблеми.

Ще ви информираме и посъветваме относно правните ви възможности. Ще ви помогнем да вземете решение и ще ви придружим по пътя към свободен, самостоятелен живот без насилие. Подкрепяме ви в контактите с властите. Ако имате нужда от адвокат, можем да ви свържем с него.

Консултациите ни се предоставят лично, по телефона или по електронна поща.

Консултациите ни са анонимни.

Услугата е безплатна.

🗣️ Немски, английски

📅 Понеделник, вторник, четвъртък и петък от 10:00 до 14:00 ч. и по предварителна уговорка

SOLWODI München

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

✉ muenchen@solwodi.de

☎ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+4908927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen...>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
проституция, насилие срещу жени, сексуално насилие, принудителна
проституция**

Помощ за жени нарушители и освободени от затвора

Помощ за жени нарушители и освободени от затвора

Получили сте глоба? Не можете да платите? Трябва ли да полагате общественополезен труд като част от пробация? Срещу Вас има издадена заповед за арест? Скоро трябва да влезете в затвора?

Свържете с нас. Ние консултираме при производства за налагане на глоби, пробация, при посредничество и полагане на общественополезен труд, както и преди/по време и след задържане.

Колкото по-рано дойдете, толкова по-добре можем да Ви помогнем! Ние предлагаме разговори между жени в защитена среда.

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) е сдружение на жените в католическата църква. SkF консултира и оказва подкрепа независимо от религията или националността.

За кого: жени над 21 години, на които е наложена глоба или трябва да полагат общественополезен труд, постановен от съда.

Консултации

- преди влизане в затвора
- в JVA München и JVA Aichach
- за подготовката при освобождаване
- помощ след освобождаване

■ На разположение са преводачи на английски, български и руски.

Можете да доведете и децата си.

Съществува безпрепятствен достъп до сградите и помещенията, както и до тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.

Dachauerstr. 48

80335 München

www.skf-muenchen.de

Бюро за посредничество при благотворителна работа и управление на пари:

■ [089/55981249](tel:08955981249)

■ p.schmalenbach@skf-muenchen.de

■ 8:00 - 17:00 часа

Консултации преди, по време, след задържане: [089/559810](tel:089559810) straftaelligenhilfe@skf-muenchen.de 8:00 - 17:00 часа

Онлайн консултации за роднини [на нарушители](#).

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:

предложения, жени, лишаване от свобода, осъждане, задържане под стража, глоба

JADWIGA - Помощ при трафик на хора (принудителна проституция, принудителна просия, трудова експлоатация) или принудителен брак

Специализиран център за консултиране JADWIGA

Подкрепяме жени

- които са принудени да работят като проститутки.
- които са принудени да крадат, да продават наркотици или да мамят.
- които не получават заплащане за работата си.
- които са принудени да просят.
- които са принудени да се омъжат.
- които са засегнати от незаконно осиновяване.
- които са принудени да станат сурогатни майки.

Предоставяме консултации и помощ в кризисна ситуация. Възможно е също така да ви намерим защитено жилище или да ви помогнем, ако искате да се върнете в родната си страна.

Можем също така да дойдем при вас. Можем да ви посетим и в затвора.

 Албански, арабски, български, английски, румънски, унгарски, френски и украински

За кого е предназначен: За жени и момичета от всички националности.

Програмата е безплатна.

Могат да бъдат доведени и деца.

 Schwanthalerstr. 79, 80336 München

 [089/38534455](tel:08938534455)

 muenchen@jadwiga-online.de

 9:00 - 15:00

 [Уебсайт](#)

Консултативен център за жени*, които преживяват или са преживели насилие от страна на интимния си партньор

Консултативен център за жени*, които преживяват или са преживели насилие от страна на интимния си партньор

Насилието от страна на интимния партньор приема много форми и често не започва само с удари.

Вашият партньор или бивш партньор...

- ви обижда, оскърбява или унижава?
- поставя ви на по-ниско ниво пред другите?
- контролира вас и контактите ви с приятели и семейство?
- заплашва вас и вашето семейство?
- заплашва да ви отнеме децата?
- бута или удря?
- оказва сексуален натиск върху вас?

Задавате си въпроса...

- как мога да защитя себе си и децата си?
- какво ще се случи с мен, ако се разделя?
- Какво ще се случи по-нататък в живота ми?

Консултациите са безплатни.

☛ При уговорка се предоставят преводачи. Можем да организираме и преводач на жестов език. Ние заплащаме разходите.

Децата могат да бъдат доведени.

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Запишете се за среща или елате в часовете за открити консултации:

📅 Вторник 16:00 - 18:00 ч. и четвъртък 10:00 - 12:00 ч.

По време на отворените работни часове са възможни само ограничен брой консултации.

Frauenhilfe München Beratungsstelle

📍 [Winzererstraße 47, 80797 München](#)

@ beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 893582810](tel:+49(0)893582810)

🌐 <https://www.frauenhilfe-muenchen.de/>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
насилие в семейството, домашно насилие, насилие в двойката, насилие в партньора, защита срещу насилие

Обща консултация и подкрепа

Консултации за момичета и млади жени в различни житейски ситуации

Консултации за момичета и млади жени в различни житейски ситуации

Предлагаме консултации по следните теми, например:

- Училище
- избор на професия
- професионално обучение
- културни различия
- Проблеми у дома
- Проблеми с приятеля или приятелката
- сексуалност
- излизане от обществото
- бременност

Нашите консултации са поверителни. То може да се проведе самостоятелно или в малка група до трима души.

За кого е предназначено: Момичета* и жени* на възраст между 12 и 27 години

Услугата е безплатна.

amanda – Verein für psychosoziale Initiativen e. V.

Gmunder Str. 7

81379 München

☎ [089/7255112](tel:0897255112)

@info@amanda-muenchen.de

🌐 [Уебсайт](#)

📅 Моля, запишете се за среща.

Stadtteilzentrum Milbertshofen, Frauenarbeit (Център квартал Милбертсхофен, Работа с жени)

Stadtteilzentrum Milbertshofen, Frauenarbeit (Център квартал Милбертсхофен, Работа с жени)

При нас ще намерите услуги в областите образование, срещи и консултации. Допълнително има отдел за социални консултации за жени, където можете да получите помощ при попълване на формуляри.

За кого: Жени и техните семейства в Мюнхен Север, основно в Милбертсхофен

■ На разположение има преводачки / преводачи на езиките турски и английски.

Можете да доведете и децата си.

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и до тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

Моля, уговорете дата и час.

Verein Stadtteilarbeit
Schleißheimer Straße 336
80809 München
 [089/3543757](tel:0893543757)
 frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de
 www.verein-stadtteilarbeit.de

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:
подкрепа, помощ при попълване на документи, заявление, обучение, училище, срещи

Donna Mobile AKA e. V.

Donna Mobile AKA e. V.

Консултираме жени мигранти в областта на здравеопазването и образованието. Например, можете да се обърнете към нас, ако имате физически оплаквания и не знаете към кой лекар да се обърнете. Или пък бихте искали да продължите образованието си, но не знаете в каква посока да поемете или към кого да се обърнете? Ние можем да ви посъветваме!

За кого е предназначен: За жени мигранти и техните семейства

 Босненско-сербохърватски, български, дари/персийски, немски, английски, италиански, полски, румънски, руски, испански, турски, унгарски и узбекски

В нашите женски кафенета можете да обменяте идеи и да общувате с други жени на родния си език. Срещаме се веднъж месечно за 2-3 часа. Можете да намерите различните групи и датите [ТУК](#).

Консултациите и женските групи са безплатни.
Някои курсове, като например курсовете по плуване или колоездене, са платени.

Donna Mobile AKA e. V.
Landsberger Straße 45a
80339 München
 [089/505005](tel:089505005)
 [@info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)
 [Работно време на уебсайта](#)
 Понеделник 09:00 - 16:00 ч.
Вторник 09:00 - 16:00 ч.
Сряда 09:00 - 16:00 ч.
Четвъртък 09:00 - 16:00 ч.
Петък 09:00 - 16:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
превенция, курсове, мигранти, оферти за майчин език

Социални заведения Майка-Дете

Социални заведения Майка-Дете

Sozialdienst katholischer Frauen in München e. V. (Социална служба на жените католички в Мюнхен) ръководи различни социални заведения Майка-Дете. Тук пълнолетни бременни жени или самотни майки могат да получат жилище или стая за себе си и децата си. Социалните заведения предлагат социално-педагогическа консултация и подкрепа в много области на живота: по всички въпроси, които засягат децата Ви; при проблеми с връзката; за образование и професия. Заедно ще разработим план за бъдещето.

За кого: Бременни жени или майки, чиито най-малкото дете не е по-голямо от 6 години

■ При необходимост на разположение има преводачки / преводачи.

Консултацията е безплатна, наемът и допълнителните разходи трябва да се плащат от собствени приходи или с помощта на службите за социални помощи.

Haus Domicilia, Mutter-Kind-Einrichtung

■ [Научете повече](#)

Броят на местата е ограничен до 7 майки.

Kidlerstraße 34a

81371 München

■ [089/7298923320](tel:0897298923320)

■ haus-domicilia@skf-muenchen.de

■ 09:00 - 16:00

Haus Gertraud, Mutter-Kind-Einrichtung

■ [Научете повече](#)

Броят на местата е ограничен до 6 майки.

Maria-Eich-Straße 75

82166 Gräfelfing

■ [089/89866712](tel:08989866712)

■ haus-gertraud@skf-muenchen.de

■ 09:00 - 16:00

Haus Karolina, Mutter-Kind-Einrichtung

■ [Научете повече](#)

Броят на местата е ограничен до 19 майки.

Entenbachstraße 43

81541 München

■ [089/654084](tel:089654084)

■ haus-karolina@skf-muenchen.de

■ 09:00 - 16:00

Haus Monika, Mutter-Kind-Einrichtung

■ [Научете повече](#)

Броят на местата е ограничен до 18 майки.

Scapinellistraße 22

81241 München

■ [089/8293960](tel:0898293960)

■ haus-monika@skf-muenchen.de

■ 09:00 - 16:00

Консултативен център "Отворена помощ" - за бездомни жени

Консултативен център "Offene Hilfe" - за бездомни жени

Консултативният център "Offene Hilfe" съветва жени в трудни житейски ситуации. Например, ако сте бездомна или се страхувате да загубите дома си.

Консултациите могат да се предоставят по телефона или лично:

- Консултираме по всички аспекти на "жилищното настаняване" и/или "загубата на жилище"
- Консултираме ви по финансови проблеми и проверяваме дали имате право на финансова помощ.
- Подкрепяме ви при проблеми с властите.
- Помагаме ви при лични кризи, например ако имате семейни трудности или сте обект на насилие.
- Можем да ви насочим към други институции и консултантски центрове, например по въпросите на дълга или миграцията. Можем също така да ви помогнем да намерите [убежище за жени](#).
- Можем да ви посъветваме по въпроса за доверителна сметка, ако нямате право да имате собствена сметка.

Предлагаме и различни групови програми.

Моля, запишете се за среща.

За кого е предназначена: За жени с деца и без деца от Мюнхен

Консултациите са безплатни.

Децата могат да бъдат водени със себе си.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

📍 Offene Hilfe, Dachauer Str. 48, 80335 München

☎ [089-55981-0](tel:089559810)

@ offene-hilfe@skf-muenchen.de

🕒 От понеделник до четвъртък от 08:00 до 17:00 ч., в петък от 08:00 до 13:00 ч. и след предварителна уговорка



Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
помощ за бездомни, криза, финансови проблеми, сметка

Мрежа на и за жени и девойки с увреждания в Бавария

Мрежа на и за жени и момичета с увреждания в Бавария

Netzwerkfrauen Bayern е отворена организация. Всяко момиче и всяка жена с увреждания може да бъде част от мрежата, а всеки, който се интересува от нашите теми, може да помогне! Говорим по теми от всички области на живота: Кариера и образование, семейство и партньорство, здраве, политически въпроси. Говорим за справяне с властите и законите, но също и за хобита и дейности в свободното време.

За кого са предназначени: Жени и момичета с увреждания или хронични заболявания

Могат да се водят и деца.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Офертата е безплатна.

 От понеделник до петък от 10:00 до 14:00 ч. и по предварителна уговорка

Netzwerk Frauen Bayern

 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

 [@info@netzwerkfrauen-bayern.de](mailto:info@netzwerkfrauen-bayern.de)

 [+49 \(0\) 8945992427](tel:+4908945992427)

 <http://www.netzwerkfrauen-bayern.de/>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
Партньорско консултиране

Консултация за бежанки

Лесбийки и бисексуални жени, транс*, интер* и небинарни бежанци

Консултации за лесбийки и бисексуални жени, транс*, интер* и небинарни бежанци

LeTRa подкрепя лесбийки и бисексуални жени, както и транс*, интер* и небинарни хора. Преживели ли сте травма, имате ли нужда от психосоциално консултиране и/или подкрепа в процеса на предоставяне на убежище? Тогава сте попаднали на правилното място. Ние можем да ви консултираме!

За кого е предназначена: За всички хора, които виждат себе си като лесбийки или бисексуални жени, както и за транс*, интер* и небинарни хора.

☎ Говорим английски, френски, немски и луганда. За всички останали езици можем да организираме човек, който да превежда. Моля, уведомете ни предварително на кой език говорите.

Децата могат да бъдат доведени.

До сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Офертата е безплатна.

LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.

Angertorstr. 3

80469 München

☎ [089/998295931](tel:089998295931)

@geflueberat@letra.de

🌐 www.letra.de

Здравеопазване

Консултации и травматична терапия

Консултиране и травма терапия за жени на възраст над 17 години, които са преживели сексуално насилие в детството или юношеството

"Wildwasser München" е специализиран център за подкрепа на жени след сексуално насилие и за защита на жени* и момичета* от сексуално насилие (превенция и интервенция).

Жени* и момичета* означава: всички лица, които се идентифицират като жени или момичета.

Тук работят само жени.

Ние ви помагаме по телефона, по електронната поща или когато дойдете при нас.

Не е нужно да ни казвате името си и не е нужно да ни разказвате какви ужасни неща са ви се случили.

- Можете да дойдете при нас за консултация, ако сте преживели сексуално насилие като дете или тийнейджър.
- Ние ще ви подкрепим, за да се почувствате отново по-добре.
- Ще работим с вас, за да открием какво може да ви помогне.
- Ще ви дадем адреси на терапевти, адвокати, лекари ...
- Ще ви помогнем да получите финансова помощ.
- Можете да се подложите на трауматерапия при нас, ако имаме свободно място за терапия.

- Подкрепяме ви и ви придружаваме, ако искате да подадете или сте подали наказателна жалба.
- Разясняваме ви вашите права.

[Научете повече](#)

За кого е предназначена: За жени* с и без увреждания на възраст над 17 години.

 При необходимост се предоставят преводачи.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Налице е тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

Моля, запишете се за среща.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:089/60039331)

@beratung@wildwasser-muenchen.de

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
детство, секс, изнасилване, злоупотреба, малтретиране, минало,
психологически стрес, травматизиране**

Семейно планиране, предпазване и сексуално консултиране

Консултации за семейно планиране, контрацепция и сексуалност

Семейно планиране

Имате право да планирате семейството си по начин, който сами определяте. Това означава, че можете сами да решите дали искате да имате деца. Или колко деца искате да имате. Никой няма право да ви принуждава да имате деца или да прекъсвате бременност.

Контрацепция

 Ако не искате да забременеете или искате да се предпазите от [инфекции, предавани по полов път \(ИППП\)](#), има различни методи.

[Научете повече](#)

Информация на различни езици можете да намерите тук:

[Курманци](#), [Пари](#), [хърватски](#), [арабски](#), [български](#), [турски](#), [полски](#), [румънски](#), [френски](#), [английски](#), [руски](#), [испански](#)

Можете да получите съвет за различни методи на контрацепция: [Консултации за бременност](#)

Консултациите са безплатни.

Сексуално консултиране

Сексуалното самоопределяне означава, че сами избирате как и с кого искате да правите секс. Никой не трябва да бъде принуждаван да прави каквото и да било. На сесията за сексуално консултиране можете да говорите за сексуалността си в защитена среда. Можете да задавате въпроси за вашето тяло, сексуална ориентация, сексуални трудности, като например безсилие или проблеми с ерекцията. Преживяванията, свързани със сексуално насилие, също могат да бъдат тема.

 [Научете повече](#)

Забременяване

Как се забременява? Има ли някакви трудности при забременяването? Как се разпознава бременността?

 [Научете повече](#)

Тук можете да намерите персонализирани съвети за всички аспекти на бременността и неосъщественият желанието да имате деца: [Консултации за бременност](#)
Консултациите са безплатни.

Бременност

Съществуват различни центрове за консултации за всички аспекти на бременността:
[Консултации за бременност](#)
Консултациите са безплатни.

 [Научете повече](#)

Нежелана бременност

Ако сте бременна и не искате да имате бебе, можете да прекъснете бременността при определени условия. В този случай бременността се прекратява. Това е възможно само през първите няколко седмици от бременността. Преди това трябва да потърсите безплатна консултация. За целта си запишете час при [консултант по въпросите на бременността](#). Консултантите ще разговарят с вас за различните възможности и ще отговорят на всички правни и медицински въпроси. Решението дали да прекъснете бременността си зависи изцяло от вас. Никой не може да реши вместо вас дали да имате дете или да прекъснете бременността.

 [Научете повече](#)

Поемане на разходи за контрацепция

Покриване на разходите за контрацепция

Всеки трябва да има възможност за семейно планиране. Това означава също така да могат сами да решават как да използват контрацепцията. Ако разполагате с малко пари, град Мюнхен ще покрие разходите за контрацептиви, предписани по медицински показания.

За кого е предназначен: За хора на възраст над 22 години. За хора под 22-годишна възраст разходите се покриват от здравното осигуряване.

За кого се покриват разходите?

- Хората, които имат [Мюнхенски пропуск](#). Какво представлява Мюнхенският паспорт и къде можете да го получите, можете да разберете на  [тук](#).
- Хора, които получават едно от следните обезщетения:
 - Помощ за издръжка или основно подпомагане на доходите (SGB XII)
 - Гражданска помощ или социална помощ (SGB II)
 - Помощи съгласно Закона за помощите за търсещи убежище (AsylbLG)
 - [Жилищни помощи](#) или детски добавки
- Лица с ниски доходи (с изключение на "au pair", стажанти и студенти). Границата на доходите се проверява индивидуално.
- Участници в Доброволна социална или екологична година, доброволци в рамките на Федералната доброволческа служба

Какви документи са ми необходими за подаване на заявлението?

Мюнхенски пропуск ИЛИ известие за отпускане на безвъзмездна помощ или доказателство за доходи, имущество и наем; доказателство за социална или екологична година или федерална доброволческа служба

Къде мога да подам заявлението?

- Заявлението може да подадете в съответната [Социална служба](#).
Можете да подадете заявлението [онлайн](#) на адрес  или да си уговорите среща.
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Ако получавате помощи по Закона за помощите за търсещи убежище (AsylbLG), можете да подадете заявлението си тук:
 **Служба за жилищно настаняване и миграция**
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
 [@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)
 [089/23348806](tel:08923348806)
- Ако сте бездомни, подайте заявление тук:
 **Office for Housing and Migration (Служба за жилищно настаняване и миграция)**
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8
81669 München
 [089/23340105](tel:08923340105)
 [@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)
 В понеделник, вторник и четвъртък от 08:30 до 12:00 ч. и от 13:00 до 16:00 ч.
 В сряда от 08:30 до 12:00 ч. и от 13:00 до 17:00 ч.

 В петък от 08:30 до 12:00 ч.

- Ако сте глухи, моля, кандидатствайте тук:

 [Социални услуги за глухи](#)

Консултативен център за полово предавани инфекции (ППИ), включително СПИН

Център за консултиране за полово предавани инфекции (ХИВ и други полово предавани инфекции)

Анонимно - Безплатно - Без предварително записване

Ние сме тук за вас:

- ако искате да разберете как можете да се заразите и да се предпазите
- ако желаете да получите съвет относно полово предаваните инфекции
- ако искате да се изследвате

 [Научете повече](#)

За кого е предназначен: за всички жители на Мюнхен

В сградата и стаите има достъп без бариери.

Услугата е безплатна.

 Възможно е да бъде осигурен устен превод от страна на лице.

Gesundheitsreferat - Sachgebiet Beratungsstellen
Bayerstraße 28a
80335 München

 [089/23323333](tel:08923323333)

 [@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de](mailto:aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de)

 Понеделник 08:00 - 11:00 ч.

 Вторник 14:00 - 18:00 ч.

 Четвъртък 08:00 - 11:00 ч. и 14:00 - 15:00 ч.

Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht (Специализирана амбулатория по хранителни разстройства / бигорексия)

Специализирана амбулаторна клиника за хранителни разстройства и мускулна зависимост

Предоставяме консултации по всички проблеми, свързани с хранителното поведение и теглото. Услугите ни са предназначени за деца, юноши, жени и мъже

- които страдат от хранителното си поведение

- които знаят, че имат хранително разстройство
- които са косвено засегнати от нечие хранително разстройство в семейството, в училище, на работа, във връзка и т.н.

Също така лекуваме анорексия, булимия, затлъстяване и мускулна зависимост.

 [Научете повече](#)

 На място има хора, които могат да превеждат.

Има достъп до сградата и стаите без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Предлагането е безплатно.

Caritas München

Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht

Arnulfstraße 83

80634 München

 [089/724499400](tel:089724499400)

 [@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.org)

 От понеделник до петък от 08:00 до 14:00 ч.

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
пристрастяване към спорта, преяждане**

Женска група за самопомощ при рак Мюнхен

Група за взаимопомощ при жени с онкологични заболявания Мюнхен

За кого е предназначена: За хора с онкологични заболявания, с акцент върху рака на гърдата и гинекологичните ракови заболявания.

 **Среща на групата**

всеки втори петък от месеца от 14:30 до 16:30 ч.

Ако имате въпроси относно групата за самопомощ, моля, свържете се с

 @christine@zimmeri-deischl.de

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (мобилен телефон)

 [Уебсайт на групата за взаимопомощ](#)

Предложението е безплатно.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

 [Уебсайт на групата за самопомощ](#)

 @kontakt@frauenselbsthilfe.de

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
здраве на жените, център за взаимопомощ при онкологични заболявания**

Brustkrebs Deutschland e.V.

Рак на гърдата в Германия е. V.

Нашата асоциация предлага безплатни услуги и консултации по всички аспекти на рака на гърдата:

- Можете да [поръчате](#) листовки и брошури по темата.
- Ако имате въпроси относно диагнозата, заболяването, лечението, страничните ефекти и грижите след заболяването, моля, обадете [ни](#) се. Обаждането е безплатно:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
 Ако не можете да се свържете с нас, можете да ни изпратите имейл:
info@brustkrebsdeutschland.de
- Допълнителна информация и оферти можете да намерите на нашия [уебсайт](#).
- Нашият [бюлетин](#) ви информира за събития и дейности. Също така съобщаваме за актуални теми в областта на медицината и политиката.

Допълнителни оферти:

- [Безплатен пакет, за да се чувствате добре](#)
- Финансова помощ за болни, които имат финансови проблеми поради заболяването си
- [Лекции и семинари](#)

За кого са предназначени: За пациенти с рак на гърдата и техните близки.

Офертата е безплатна.

 Немски, английски

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

 [089/41619800](tel:089/41619800)

 online@brustkrebsdeutschland.de

 от понеделник до четвъртък от 09:00 до 14:30 ч.

Гинекологична консултация за жени и млади момичета с ограничена подвижност

Гинекологична консултация за жени и момичета с ограничена подвижност

Консултацията е нормална гинекологична консултация с гинеколози от Мюнхен:

- Прегледи за профилактика, диагностика и лечение на гинекологични оплаквания и заболявания

- Подкрепа по време на бременност
- Консултации по въпросите на сексуалността, желанието за деца и контрацепцията
- Подкрепа по време на менопаузата

При много трудни медицински въпроси и процедури лекарят ще ви насочи към амбулаторно или болнично заведение. Лекарят ще реши това заедно с вас.

Гинеколозите се подпомагат от опитна медицинска сестра и медицински асистент. Това означава, че не е необходимо да водите свой придружител или доверено лице, но разбира се, можете да го направите, ако желаете.

За кого е предназначен: За жители на Мюнхен с ограничена подвижност. Например, ако разполагате с инвалидна количка. Можете да дойдете и ако имате множество увреждания.

☎ Ако желаете някой да ви превежда, моля, уведомете ни предварително.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

Услугата е безплатна.

За всички въпроси:

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@ gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐 [Уебсайт](#)

Кога и къде се провеждат консултациите:

🕒 В сряда в следобедните часове

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Можете да присъствате на консултативния час само с предварително записване.

Можете да го уговорите тук:

☎ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

🕒 Понеделник и петък от 8:00 до 12:00 ч.

🕒 Четвъртък 12:00 - 18:00 ч.

Контрацепция - консултации и финансова помощ

Pille & Co - Консултации и финансова подкрепа за контрацепция

Pro familia предлага на жените, които получават BAFöG, стажантите и au pair над 22-годишна възраст подкрепа за финансиране на контрацепция. Независимо дали става въпрос за хормонална или нехормонална контрацепция, можете да обсъдите с нашия лекар кое е подходящо за вас. Можем да покрием и контрацепция след изнасилване.

Предпоставки:

- Жени на възраст над 22 години
- Жени в процес на обучение
- Жени със средства за препитание < 800 евро

- Жени, работещи по двойки
- Получатели на BAFöG
- Жени без здравно осигуряване

■ Устни преводачи са на разположение след предварителна уговорка.

Има асансьор.

Услугата е безплатна.

■ Türkenstr. 103, 80799 München

■ [089/33008411](tel:08933008411)

■ verhuetung.muenchen@profamilia.de

■ [Уебсайт](#)

■ Понеделник: 08.30-13.00 ч. и 14.00-18.00 ч.

■ Вторник: 09.00-13.00 ч. и 14.00-17.00 ч.

■ Сряда: 08.30-10.30 ч. и 14.00-18.00 ч.

■ Четвъртък: 09.00-13.00 ч. и 14.00-17.00 ч.

■ Петък: 09.00-15.00 ч.

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
медицинска помощ, без здравна осигуровка, неосигурени, здраве, здравна
осигуровка, осигурителен статус, консултация по контрацепция**

Гинекологична консултация за жени без здравна осигуровка

MAGGY - Мюнхенска амбулатория в здравния отдел по гинекология

Нямате здравна осигуровка? Нямате достъп до медицински грижи? Имате въпроси към гинеколог?

Тогава можете да посетите гинекологичната консултация в здравния отдел.

Какво предлагаме:

- Можем да ви прегледаме гинекологично и да ви консултираме по различни въпроси
- Можем да извършваме прегледи за ранно откриване на рак
- Можем да ви посъветваме, ако имате инфекция
- Можем да ви посъветваме за инфекции, предавани по полов път (ИППП), както и да ви направим тест за тях
- Нашият екип се състои не само от гинеколози, но и от социални педагози. Те могат също така да ви консултират.

 [Научете повече](#)

Услугата е безплатна.

Услугата е анонимна: никой няма да разбере за консултацията или изследването.

🗣️ Говорим на различни езици: английски, френски, сърбохърватски, македонски, български, руски. За други езици можем да повикаме лице, което да извърши превод по телефона.

За кого е предназначен: За жени и момичета, които нямат адекватна здравна осигуровка или медицински грижи.

Могат да бъдат доведени и деца.

📍 MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie
Bayerstr. 28a
80335 München

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

☎️ [089/23323333](tel:08923323333)

✉️ @aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de

🕒 Часовете за консултации са винаги в понеделник от 13:00 до 15:00 часа. Не се нуждаете от предварително записване, просто се отбийте. Моля, предвидете време за изчакване.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене: гинеколог, неосигурени, ХИВ, сифилис, хепатит, гонорея, хламидия

Език

Курс по немски език за жени с бебета

Курс по немски език за жени с бебета (0-1 година)

Добре дошли в курса по немски език само за жени с бебета (0-1 година)!

Вече сте посещавали курсове по немски език и искате да се усъвършенствате? Или все още ви е много трудно да говорите немски език и все още не сте успели да посетите курс?

Без значение колко добър е вашият немски език - присъединете се към нас!

Научете повече:

🌐 www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen

За кого е предназначен: За жени бежанки с бебета (0 - 1 година)

Програмата е безплатна.

📍 онлайн:

🕒 Вторник 15:00 - 16:30 ч.

Регистрация:

☎️ [089/55057750](tel:08955057750)

✉️ @info@bellevuedimonaco.de

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене: Език

Project Shop International Хайдхаузен

Project Shop International Хайдхаузен

Вратата ни е отворена за семейства, жени и деца от всички националности - както и за всички, които се интересуват от межкултурен обмен или искат да посетят група или събитие.

Нашата програма за групи:

- **Международната женска група** е отворена група. В нея можете да общувате, да обменяте идеи и да упражнявате говоренето на немски език. Провеждат се лекции на различни теми и се организират партита и екскурзии.
- **Международна група за шиене:** за шиене или за учене на шиене.
- През пролетта и лятото предлагаме **курсове по колоездене за жени**.
- **Международната детска група с** наблюдение на домашните работи е отворена за деца от началното училище (с предварителна регистрация).
- **Международната група за момичета и международната група за момчета** са отворени групи за деца на възраст от 7 до 12 години.

💡 По време на [училищната ваканция](#) не се провеждат групи.

🧠 [Научете повече](#)

За кого е предназначена: За жени от различен произход, включително и за тези с малки деца. За деца на възраст от 6 до 12 години.

🗣️ Има преводачи за английски, турски, фарси и руски език.

Можете да доведете децата си със себе си. Предлага се и грижа за децата.

Откритите срещи за жени, деца, момичета и момчета и групата за шиене са безплатни. Курсът по колоездене струва 40 евро.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎️ [089/67973438](tel:08967973438)

✉️ [@info@projekt-laden.de](mailto:info@projekt-laden.de)

🕒 **Офис:** от понеделник до петък от 10:00 до 16:00 ч.

🕒 **Група за жени:** в сряда от 09:30 до 11:30 ч.

🕒 **Група за шиене:** в понеделник 17:00 - 19:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Свободно време, занаяти, шивачество, грижа, подкрепа за деца

Тандемни отбори за жени*

Тандемни отбори за жени*

Започвате работа в Мюнхен и искате да получите повече контакти и подкрепа? Търсите приятни хора, интересувате се от културен обмен и искате да се включите? Тогава станете партньор на Тандем!

[Научете повече](#)

В нашите тандеми ние свързваме жени с и без опит в областта на бежанците и миграцията. Това е чудесна възможност да обменяме идеи и да се подкрепяме взаимно в изучаването на немски език. Нашите тандемни екипи се забавляват много по време на нашите събития:

- Готвим заедно
- Ходим на екскурзии
- Предлагаме интересни семинари

Frau* Правописът означава, че транссексуалните жени, интерсексуалните жени и небинарните хора също са много добре дошли.

 Ако проявявате интерес, моля, регистрирайте се чрез [този линк](#). След това ще ви свържем с партньор от екипа.

Участието в програмата е безплатно.

Могат да бъдат доведени и деца.

Ако имате въпроси:

@esther.patrocinio@ueberdentellerrand-muc.org

 [0171/2043102](tel:0171/2043102)

Майка учи немски - Да научим немски с грижа за децата

Майка учи немски - Да научим немски с грижа за децата

Помагаме на жени с деца и без деца да учат немски език. Представени сме в почти всички квартали.  Отделните места и дати са посочени [тук](#).

Срещаме се веднъж седмично за около два часа и започваме със съвместна закуска. След това учим заедно: много разговори, задаване на въпроси и практикуване. Има много възможности за обмен на идеи и общуване с други жени.

Всеки е добре дошъл: Жени, които все още не говорят немски език, жени със слаби познания по немски език и жени с добри познания по немски език.

Децата винаги могат да дойдат с вас, в почти всички групи има чудесна грижа за децата.

Срещите са безплатни.

По време на [училищната ваканция](#) >> не се провеждат групови срещи.

На повечето места има вход без бариери към сградата и стаите, както и тоалетна за хора с увреждания. Моля, свържете се с нас, ако имате някакви въпроси.

 [Уебсайт](#)

 [0176/56736947](tel:0176/56736947)

 @mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de

 От понеделник до четвъртък 9:00 - 13:00 ч.

Работа, образование/обучение

MINT Обучителна група от жени за жени (MINT: математика, компютърни науки, природни науки и технологии)

MINT Обучителна група от жени за жени

Обучението се предлага от доброволческа група Инженери без граници за жени бежанки. Целта е развиване на уменията по MINT-предметите (наука, технологии, инженерство и математика) в безопасна среда. Обучението е безплатно и се провежда без предварителна регистрация.

За кого: Жени с бежански произход над 18 години

Броят на участниците е ограничен.

Услугата е безплатна.

Можете да доведете и децата си.

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията.

Bellevue di Monaco

Мюлерщр. 2 и 6

80469 München



всяка събота 14 - 16 часа



[089/55057750](tel:089/55057750)



info@bellevuedimonaco.de



<https://bellevuedimonaco.de/mint>

**Този текст съдържа информация за следните ключови думи:
Допълнителна помощ, жени, математика, природни науки, информатика,
техника**

повече образование - повече възможности

Повече образование - повече възможности

Проектът помага на жените да намерят своето професионално бъдеще.

Разговаряме за вашите лични и професионални цели. Търсим подходяща квалификация или друг начин, по който можете да развиете кариерата си. След това планираме необходимите стъпки за подобряване на шансовете ви на пазара на труда.

За кого? За жените,

- които искат да подобрят професионалното си положение
- които са безработни или търсят работа
- които искат да знаят и да могат да правят повече
- които имат мини-работа или неквалифицирана заетост
- които искат да изградят сигурно професионално бъдеще

■ Немски език (B1)

Деца могат да бъдат водени със себе си.

Програмата е безплатна.

До сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

📍 Frau und Beruf GmbH, Lindwurmstrasse 129a, 80337 München

📞 Назначенията могат да бъдат направени по телефон/електронна поща:

☎ [089/72019916](tel:08972019916)

@ klara.schroth@frau-und-beruf.net

🌐 <https://www.frau-und-beruf.net/mehrbildung-mehrch...>

**Този текст съдържа информация за:
Консултации, Жени мигранти, Кариера, Подкрепа, Започване на работа,
Наваксване на квалификацията след завършване на училище**

Култура, свободно време, спорт

Mädchentreff Blumenau (Среща на момичета Блуменау)

Център за момичета Blumenau

Ние предлагаме безопасно и свободно пространство за всички, които се определят като жени и са на възраст между 9 и 21 години. Предлагаме чудесни занимания за свободното време и организираме екскурзии.

Какво ще намерите тук:

Срещи с приятели*, танци, спорт и музика, печене, готвене, творчески дейности, филмови следобеди, партита, проекти и много други.

Тук също така можете да обсъждате, да помагате за формирането на политиката, да реализирате собствените си желания и да допринасяте със силните си страни. Blumenau Важно е да се говори за проблемите и да се намират решения заедно, да се планира собственото бъдеще и да се стремим към обмен на мнения по важни теми за момичетата* и младите жени* от .

Ние се застъпваме за равни права за всички полове, за солидарност и разнообразие и се противопоставяме на сексизма, расизма и други форми на дискриминация.

За кого е предназначен: За момичета* и млади жени* на възраст между 8 и 18 години.

Има частичен достъп без бариери до сградата и стаите.

Откритите програми са безплатни. Има малка такса за екскурзии.

Gelbhofstraße 16

81375 München

☎ [089/57954661](tel:08957954661)

@ maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de

🌐 [Уебсайт](#)



Отворени срещи и проекти (просто се отбийте!): От сряда до петък 14:00 - 18:00 ч.

*: Този символ означава, че със съответната дума се обръщаме не само към момичетата и жените, но и към транссексуалните и интерсексуалните хора.

Открита среща за момичета от 6 до 17 години

Открита среща за момичета от 6 до 17 години

Тук момичетата могат да прекарват свободното си време и да се срещнат с други момичета. На разположение има персонални компютри и интернет, конзола Wii, кикър, помощ при домашните работи, творчески занимания и всеки ден нещо вкусно.

■ [Научете повече](#)

За услугата се заплаща минимална такса за храна и творчески занимания.

Giesinger Mädchen-Treff
Rotwandstraße 28

81539 München

089/6913362

info@giesinger-maedchen-treff.de

Вторник до четвъртък 16:00 - 20:00

Петък 15:00 - 20:00

**Този текст съдържа информация за следните ключови думи:
създаване на контакти**

Открита среща за жени от цял свят

Открита среща за жени от цял свят

Добре дошли в Центъра за отворени срещи! Тук жените от цял свят имат възможност да обменят идеи в спокойна атмосфера, да упражняват немския си език и да се запознаят с други жени. Говорим по много теми и предлагаме отворено пространство за вашите желания и идеи.

За кого: за жени / читателки от цял свят

Могат да се водят деца.

☑ Всеки петък от 10:00 до 12:00 ч.

Офертата е безплатна.

Bellevue di Monaco (Студио в избата)

Müllerstr. 2

80469 München

☎ 0176/34647785

@laura.zimmer@juno-munich.org

🌐 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/off...>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Научете немски език

Café Glanz für Frauen – siaf e. V.

Кафене Glanz за жени - siaf e. V.

Café Glanz für Frauen е място за контакт и срещи на жени и деца. То предлага пространство за самоинициатива, контакти и срещи или просто за отдых, разговори, пиене на кафе или обяд. Кафенето предлага достъпни кулинарни изкушения като прясно приготвени обеда, домашно приготвени сладкиши и напитки. Има и кафене с отворена детска стая, а терасата е отворена при хубаво време.

В кафенето се провеждат и многобройните събития, организирани от сдружението siaf e. V. Тук се провеждат лекции, вернисажи, семинари, срещи на групи, партита и семинари, изложби, дискусии, филмови вечери и тържества. Възможно е наемане на зала.

За кого е предназначена: Програмата е насочена към всички жени.

В кафенето могат да се настанят около 30 възрастни и 20 деца. Моля, резервирайте предварително за по-големи групи (10 или повече възрастни)!

Без вход, без задължение за консумация, важат цените в менюто.

Децата могат да бъдат взети със себе си.

Има тоалетна за хора с увреждания.

Café Glanz
Sedanstraße 37
81667 München
 [089/4580250](tel:0894580250)

 [@info@siaf.de](mailto:info@siaf.de)

 [Уебсайт](#)

 От вторник до четвъртък 09:30 - 16:00 ч.

 В петък от 10:00 до 14:00 ч.

Отворена детска стая с педагогически надзор (дарение от 2 евро):

Във вторник от 09:00 до 12:00 ч.

В четвъртък от 14:00 до 17:00 ч.

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:

Място за срещи за жени, свободно време, майки

Дамско кафене Bellevue di Monaco

Женско кафене

Добре дошли в межкултурното женско кафене! Тук жени от всякакъв произход се срещат с жени от Мюнхен, за да общуват, танцуват, да се смеят, да ядат, да работят в мрежа, да планират дейности и за много други неща. Заповядайте, ще се радваме да видим нови лица!

 [Научете повече](#)

Можете да доведете и децата си.

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и до тоалетна за хора с увреждания.

Müllerstraße 2, зала партер
80469 München

 [0162/2976474](tel:01622976474)

 welcome@juno-munich.org

 Вторник 18:00 - 21:00

Müttertreffs (Срещи на майки)

Müttertreffs (Срещи на майки)

Verein Stadtteilarbeit - Milbertshofen (Сдружение за квартални дейности - Милбертсхофен)

За кого: майки с деца, жени

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и тоалетна за хора с увреждания.

Moosacher Straße 11a

80809 München

■ [089/9901650](tel:0899901650)

■ c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de

■ www.verein-stadtteilarbeit.de

CaféTreff für Frauen (Женска среща на кафе)

На тази среща майките могат да обменят опит, да се насладят на кафе и сладкиш и да се занимават с креативни дейности. Деца от всички възрасти са добре дошли.

Приветстваме дарения за кафе и сладкиш.

■ Четвъртък 15:00 - 18:00 (без училищните ваканции)

FrühstücksTreff für Frauen (Среща на закуска за жени)

На тази среща майките могат да обменят опит и да се насладят на спокойствие на закуската. Деца от всички възрасти са добре дошли.

Приветстваме дарения за закуската.

■ 09:00 - 12:00 (без училищните ваканции)

Familienzentrum Trudering (Семеен център Трудеринг)

Internationale Mutter-Kind-Gruppe (Международна група майка-дете)

Нашата група е отворена - можете просто да дойдете, не е необходима регистрация. Ние пеем, свирим и закусваме заедно. Закуската се осигурява от центъра.

■ [Научете повече](#)

За кого: майки с деца до 3 години

■ На разположение има преводачи на английски.

Осигуряват се грижи за децата.

Наличен е свободен достъп до сградата и помещенията, както и тоалетна пригодена за хора с увреждания.

Предложението е безплатно.

Dompfaffweg 10

81827 München

■ [089/45242070](tel:08945242070)

■ info@familienzentrum.com

■ **Internationale Mutter-Kind-Gruppe (Международна група майка-дете)**

Петък от 09:30 до 11:30 часа

Zentrum allgemein (Общ център)

Понеделник 09:00 - 14:00

Вторник 09:00 - 14:00

Сряда 09:00 - 14:00

Четвъртък 09:00 - 14:00

Петък 09:00 - 14:00

Този текст съдържа информация за следните ключови думи:

бебета, малки деца, група родители-дете, група за малки деца и родители, заедно, обмен, запознанства, контакт, съседство, ръчна изработка, моделиране, художествени занимания, свободно време

Самоутвърждаване и самозащита за момичета и жени

Курсове по самоутвърждаване и самозащита за момичета на възраст 4 и повече години, юноши и жени

"Wildwasser München" е специализиран център за подкрепа на жени в случаи на сексуално насилие и за защита на жени и момичета от сексуално насилие. Предлагаме курсове по самоутвърждаване и самозащита и в приюти за бежанци, жилищни сгради, младежки центрове, училища, детски градини и много други места.

- Жените и момичетата се учат да поставят граници: "Остави ме на мира!", "Отиди си!", "Не ме докосвай!".
- Жените и момичетата се научават да се защитават - с думи, но и с удари, ритници и др.
- Жените и момичетата научават как и къде могат да получат помощ.
- Жените и момичетата научават какви са техните права.

■ [Научете повече](#)

За кого е предназначен: За момичета на възраст 4 и повече години, за юноши и девойки, включително за жени с увреждания

■ На разположение са преводачи.

Има достъп без бариери до сградата и стаите. Има тоалетна за хора с увреждания.

Регулираме цената индивидуално, за да може всеки да участва. Офертата струва между 0 и 80 евро.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/61466286](tel:08961466286)

@ praevention@wildwasser-muenchen.de

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
обучение, превенция, безопасност, еманципация, самоопределяне**

Moving - гимнастика за жени

Преместено - гимнастика за жени

Откритата програма с нисък праг се провежда в помещение, което не се вижда отвън. Ръководителят на многоезичната група е с миграционен произход. Провежда се един час гимнастика за жени, последван от 30 минути гимнастика за деца.

За кого е предназначена: за майки и деца с миграционен произход

Има достъп без бариери до сградата и стаите. Има тоалетна за хора с увреждания.

Програмата е безплатна, даренията са добре дошли.

📅 Вторник 09:15 - 10:15 ч., не през ваканциите.

Verein Stadtteilarbeit

📍 [Moosacher Straße 11a, 80809 München](#)

@ c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de

☎ [+49 \(0\) 899901650](tel:+490899901650)

🌐 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
движение, здраве, спорт, упражнения**

JuLes – Група за свободното време за лесбийки и бисексуални момичета

JuLes - Група за свободното време на лесбийки и бисексуални момичета

JuLes е група за свободното време на млади лесбийки и бисексуални момичета (и хора, които се съмняват в сексуалната си ориентация) на възраст между 14 и 19 години, които биха искали да правят нещо и да се запознаят с нови хора.

Ако не сте сигурни дали да се присъедините за първи път или имате някакви въпроси относно групата, моля, не се колебайте да се свържете с нас по всяко време.

Нашите срещи са безопасно пространство, затова не се правят снимки или видеоклипове, за да се защити вашата анонимност.

Програмата е отворена за транс жени и небинарни хора.

Програмата е безплатна. За някои дейности има малка такса.

📅 Всяка първа събота на месеца от 15:00 ч. През всички останали уикенди в неделя от 15:00 ч., заедно с [младежите](#).

JuLes | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

@ jules@diversity-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/jules/>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
ЛГБТ, младежка група, куйър

JuLeZ – открито предложение за млади ЛБТ*

JuLeZ - открито предложение за млади ЛБТ*

JuLeZ е предложение за момичета* и млади жени* до 27 години, привлечени от същия пол. JuLeZ предлага възможност за осъществяване на контакт с момичета* и млади жени*, които се чувстват по подобен начин. Целите на предложението са развитие на позитивна идентичност, подкрепа от групата и социалната педагожка, както и създаване на социална мрежа.

Провеждат се различни събития, като тематични вечери за каминг-аут, партньорство, транс* и многообразие, творчески изяви, филмови вечери и мероприятия за сътрудничество с други клубове от сцената.

Момичетата* и младите жени* могат да научат за планираните акции чрез социалните медии като Facebook и Instagram. Има група за момичета* под 18 години * и група за млади жени* над 18 години.

■ [Научете повече](#)

За кого: лесбийки, бисексуални и куйър момичета* и млади жени* до 27

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и до тоалетна за хора с увреждания.

Разходи: доброволно дарена сума за вечеря

JuLeZ - junge lesbische und bisexuelle Frauen bei Zora
Jahnstraße 38

■ [089/23889143](tel:08923889143)

■ julez@imma.de

WILMA - Група за свободното време за лесбийки и бисексуални жени

WILMA - Група за свободното време на лесбийки и бисексуални жени

WILMA е група за свободното време на млади лесбийки и бисексуални жени (и хора, които поставят под въпрос сексуалната си ориентация) на възраст между 18 и 27 години, които биха искали да правят нещо заедно и да се запознаят с нови хора.

Ако не сте сигурни, че искате да посетите групата за първи път, или имате някакви въпроси относно нея, можете да се свържете с нас по всяко време.

Нашите срещи са безопасно пространство: За да защитим вашата анонимност, не се правят снимки или видеоклипове.

Програмата е отворена за транс жени и небинарни хора.

Програмата е безплатна. За някои дейности има малка такса.

📅 Срещите се провеждат два пъти месечно, обикновено от 19:00 до 22:00 ч. Точните дати можете да намерите на [ТУК](#).

Wilma | diversity e. V

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ [@wilma@diversity-muenchen.de](mailto:wilma@diversity-muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/wilma/>

Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
ЛГБТ, младежка група

Межкултурен обмен за жени от цял свят - „Fremd-Vertraut“, Живот в Германия

Межкултурен обмен за жени от цял свят - „Fremd-Vertraut“, Живот в Германия

Искате ли да упражнявате немски език в малка, неформална група и да научите повече за живота в Германия? При нас жени от цял свят имат възможност в приятелска и спокойна атмосфера да преодолеят притеснението си да говорят немски език. В малки групи заедно разширяваме езиковите и културните си познания на различни теми. Ние обменяме идеи, учим се един от друг и заедно и правим излети из града. Ще се радваме на нови участници!

За кого: жени от цял свят с основни познания по немски език

Условия за достъп: само за лица от женски пол

Съществува безпрепятствен достъп до сградата и помещенията, както и тоалетна за хора с увреждания.

Предложението е безплатно.

Броят на местата е ограничен. Регистрация по WhatsApp / телефон или имейл.

Eine-Welt-Haus

Schwanthaler Strasse 80

80336 München

■ [015906146627](tel:015906146627)

■ @fremdvertraut@fraueninteressen.de

■ <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

■ „Fremd-Vertraut“ предлага два курса годишно: През пролетта и есента, по 6 седмици
Всеки понеделник и всяка сряда от 9:30 - 12:30 часа

**Този текст съдържа информация за следните ключови думи:
изучаване на немски език, жени, обмен**

Отворена шивашка работилница

Отворена шивашка работилница

Добре дошли! Ние се срещаме всяка сряда в сутеренното ателие на Bellevue di Monaco: да шием, да обменяме идеи, да се забавляваме и да упражняваме немски. Тук можете да получите съвети и професионална подкрепа, да използвате нашите машини и шивашки материали. Работилницата е само за жени.

■ [Научете повече](#)

За кого: бежанки, които обичат да шият; шивачки

Можете да доведете и децата си.

Услугата е безплатна.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6, Kelleratelier

80469 München

■ [089/55057750](tel:08955057750)

■ naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de

■ Сряда 16:00 - 18:00

IG Klettern München + Südbayern e.V. / Най-добрите планински катерачи на Бавария

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Най-добрите катерачи в Бавария

Редовно организираме групи за катерене в нашата зала за катерене в Ostbahnhof ("Heavens Gate"). Организираме също така дейности и екскурзии в баварската провинция и в Австрия, Италия и Унгария. Някои дейности са само за един ден, а други

продължават цял уикенд или по-дълго.

За кого: За деца, тийнейджъри и млади хора на възраст от 6 до 27 години. За хора с увреждания и/или сериозни заболявания.

Съществуват специални програми за момичета и млади жени бежанци.

Броят на местата е ограничен.

Курсовете се провеждат от октомври до август.

Курсовете са безплатни за бежанци с ниски доходи.

☛ Курсовете могат да се провеждат на езици пушу и дари.

Има тоалетна за хора с увреждания. Центърът за катерене е без бариери.

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns beste Gipfelstürmer

Speicherstr. 21

81671 München

☎ [089/200030714](tel:089200030714)

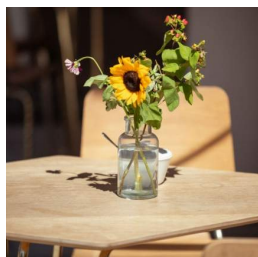
@team@gipfelstuermer-muc.de

@[Уебсайт](#)

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
Интегративни оферти, ЛГБТ**

Среща за закуска за жени в Айша

Среща за закуска за жени в Айша



Искате ли да се запознаете с други жени по време на уютна закуска? Тук можете да установите нови контакти.

Aïsha е там, за да можете да правите много неща заедно:

- да закусвате заедно
- да се впуснете в разговор
- Да планирате и да ходите на екскурзии заедно
- Да получите информация по различни теми
- да отговаря на вашите въпроси

Програмата е безплатна.

За кого е предназначена: За жени (и техните деца)

Срещите винаги се провеждат в Bellevue di Monaco, освен ако не са договорени други места за срещи. Искате ли да се присъедините към нас? Регистрирайте се директно при Айша чрез Whatsapp:



[017614939970](https://www.whatsapp.com/chat?phone=017614939970)

 Всеки вторник от 10:00 до 12:00 ч.

В сградата и стаите има достъп без бариери. Има тоалетна за хора с увреждания.

 [Към офертата](#)

Bellevue di Monaco

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 @angebote@bellevuedimonaco.de

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

**Този текст съдържа информация за следните термини за търсене:
жени, място за срещи на жени, безопасно пространство, закуска**