

## Sadržaj

Ponude za žene i djevojke	3
Ravnopravnost žena i muškaraca	3
Jednaka prava za žene i muškarce	3
Ured za jednake mogućnosti za žene	3
Pomoć u slučajevima nasilja i prijetnji	4
Zaštita od nasilja	4
Ženska skloništa – anonimni smještaj za žene	5
Sakaćenje ženskih genitalija (FGM)	6
Istražna jedinica za žrtve obiteljskog nasilja	7
Savjetovališta za djevojke i mlade žene – IMMA e.V.	7
Wüstenrose - Pomoć kod prisilnog braka i/ili FGM-C	8
Ženska hitna linija Münchensko savjetovališta	8
SOLWODI - Savjetovališta za žene u nevolji	10
Pomoć ženama koje su počinile kaznene djela i puštene zatvorenice	10
JADWIGA - Pomoć kod trgovine ljudima (prisilna prostitucija, prisilno prosjačenje, radna eksploatacija) ili prisilnog braka	11
Savjetovališta za žene* koje su doživjele ili su doživjele nasilje u svojoj vezi	12
Opće savjetovanje i podrška	13
Savjetovanje za djevojke i mlade žene u različitim životnim situacijama	13
Okružni centar Milbertshofen, ženski rad	14
Savjeti za migrantice i ženske kafiće	15
Domovi za majku i dijete	15
Savjetovališta "Open Help" - za žene koje su beskućnice	17
Mreža žena i djevojčica za žene i djevojčice s invaliditetom u Bavarskoj	17
Savjetovanje za izbjegle žene	18
Podrška u procesu azila za lezbijke i biseksualne žene izbjeglice, trans*, inter* i nebinarne osobe	18
Zdravlje	19
Savjetovanje i terapija traume za žene koje su doživjele seksualno nasilje	19
Planiranje obitelji, kontracepcija i savjetovanje o spolnim odnosima	20
Snošenje troškova za kontracepciju	21
Mjesto za savjetovanje o spolno prenosivim bolestima uključujući AIDS	22
Specijalistička ambulanta za poremećaje prehrane i ovisnost o mišićima	23
Grupa za samopomoć ženama oboljelima od raka München	24
Rak dojke Njemačka e.V.	24
Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenjima mobilnosti	25
Kontracepcija – savjetovanje i financijska pomoć	26
Ginekološke konzultacije za žene bez zdravstvenog osiguranja	26
Jezik	27
Tečaj njemačkog za žene s bebama	27
Project Shop International Haidhausen	28
Tandem timovi za žene*	29
Mama uči njemački - Učite njemački uz čuvanje djece	30
Rad, osposobljavanje za zanimanje	30
Savjeti za žene o njihovoj profesionalnoj budućnosti (više obrazovanja - više mogućnosti)	30
sport	31
Kretanje – Gimnastika za žene	31
Joga (samo za žene)	32

---

IG Klettern München + Südbayern e.V. / Najbolji bavarski osvajači vrhova	32
Košarka za djevojčice i žene od 16 godina i starije	33
Bewegt – gimnastika za žene	33
Slobodno vrijeme, društveni kontakti	34
Otvoreni sastanak za djevojke* od 7 do 18 godina	34
Otvoreni sastanak za žene iz cijelog svijeta	34
Ženski kafić Bellevue di Monaco	35
Okupljališta za majke	35
JuLes – grupa za slobodno vrijeme za lezbijske i biseksualne djevojčice	37
JuLeZ – otvorena ponuda za mlade LBT* osobe	37
WILMA – grupa za slobodno vrijeme za lezbijske i biseksualne žene	38
Interkulturalna razmjena za žene iz cijelog svijeta	39
Aicha doručak za žene	39
Sastanci za djevojke i žene s invaliditetom ili kroničnim bolestima	40
Café Wüstenrose s čuvanjem djece	41
Sastanak djevojaka Blumenau	42
Otvorena radionica šivanja	43
Ženski kafić	43
Café Glanz za žene – siaf e. V.	44
Sastanci za samohrane majke s djecom sa i bez invaliditeta	44

## Ponude za žene i djevojke

### Ravnopravnost žena i muškaraca

#### Jednaka prava za žene i muškarce


#### Jednaka prava za žene i muškarce

Žene i muškarci imaju jednaka prava u Njemačkoj. To je utvrđeno u članku 3. Ustava. Žene mogu učiti njemački, posjećivati liječnika, izučiti zanimanje i tražiti posao. Za to im ne treba dopuštenje supruga ili drugih članova obitelji. Žene se mogu udati za koga god žele, a mogu se i razdvojiti ili razvesti ako veza ne funkcionira ili ako je njihov partner nasilan. Mogu živjeti u vezi s muškarcem ili ženom ili živjeti same.


Kada se parovi razdvoje, djeca mogu živjeti s majkom, ocem ili djelomično s oboje. Ako se roditelji ne mogu dogovoriti gdje bi djeca trebala živjeti, sud odlučuje što je najbolje za djecu.

Unatoč jednakim pravima, žene se i dalje suočavaju s nepovoljnim položajem u karijeri, svakodnevnom životu i obitelji. Ženama su dostupni razni savjetodavni centri. Tamo možete saznati više o svojim pravima i dobiti podršku za vođenje samostalnog i ravnopravnog života.

Više informacija o temi jednakosti možete pronaći ovdje:

 [Priručnik "Žene u Münchenu"](#), koji je objavio Ured za jednake mogućnosti za žene grada Münchena; sveobuhvatna publikacija s mnogim korisnim adresama i ponudama.

 [Savezno ministarstvo za obiteljske poslove, starije građane, žene i mladež](#)

 [Video na temu "Ravnopravnost muškaraca i žena" dostupan je](#) na mnogim jezicima na web stranici bavarskog Ministarstva pravosuđa. Stranica sadrži i druge kratke filmove o najvažnijim aspektima njemačkog pravnog sustava.

#### Ured za jednake mogućnosti za žene

#### Ured za jednake mogućnosti za žene


Naš cilj je ravnopravnost žena i muškaraca u radu, obitelji i društvu.


Dajemo savjete o jednakim pravima te vas po potrebi upućujemo u druga savjetovišta.

Ponuda je besplatna.


Zgrada i prostori imaju pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

 njemački, engleski, francuski, španjolski, talijanski, turski, kazahstanski, ruski i ukrajinski

 Od ponedjeljka do četvrtka 8:30 - 15:00

 U petak 8:30 - 14:00

#### Gleichstellungsstelle für Frauen

 [Marienplatz 8, 80331 München](#)

 [@gst@muenchen.de](mailto:gst@muenchen.de)

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

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Djevojke, žene, djevojke\*, žene\***

## Pomoć u slučajevima nasilja i prijetnji

**Zaštita od nasilja**

**Zaštita od nasilja**


**Žene i djevojke u potrebi**


**Linija za pomoć “Nasilje nad ženama”.**

Besplatne i anonimne usluge savjetovanja putem telefona, chata ili e-pošte za žene koje su doživjele ili su doživjele nasilje.

 Savjeti na 18 različitih jezika i znakovni jezik

 [Saznajte više](#)

 [08000116016](tel:08000116016)




 24 sata

## **Skloništa za žene - anonimni smještaj**

U Münchenu postoji nekoliko ženskih skloništa za žene pogođene nasiljem od intimnog partnera. Tu zaštitu nalaze žene i njihova djeca. Također dobivaju savjete i podršku za prevladavanje situacije. Tamo mogu ostati sve dok im je potrebna zaštita i intenzivni specijalizirani savjeti.

Za koga: Žene i njihova djeca koji traže sigurno mjesto zbog intimnog partnerskog nasilja

Radi očuvanja anonimnosti, adrese skloništa za žene nećemo objavljivati. Možete nas kontaktirati putem telefona:

- **Sklonište za žene Frauenhilfe München gGmbH**  
 [089/354830](tel:089354830)  
 [www.frauenhilfe-muenchen.de](http://www.frauenhilfe-muenchen.de)
- **Sklonište za žene Žene pomažu ženama e. v.**  
 [089/645169](tel:089645169)


**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Pomoć, stanovanje, sigurnost, brak**

## **Djeca i mladi u potrebi**


### **Hotline za djecu i mlade Njemačke udruge za zaštitu djece**

Savjeti i podrška djeci i mladima s pitanjima i problemima svih vrsta, na zahtjev i anonimno.

 [Saznajte više / online savjet](#)

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

“Mladi savjetuju mlade”

 Od ponedjeljka do petka 14:00 - 20:00

Subota 14:00 - 20:00

Ostale kontakte za hitne slučajeve i savjetodavne centre možete pronaći ovdje: »» [Postupak azila - savjeti i pomoć](#) ; »» [Savjeti i pomoć / integracija](#) ; »» [Savjeti i pomoć / Općenito](#)









### **Ženska skloništa – anonimni smještaj za žene**

### **Ženska skloništa - anonimni smještaj za žene**

Za žene pogođene obiteljskim nasiljem u Münchenu postoji nekoliko ženskih skloništa. Tamo žene i njihova djeca pronalaze zaštitu od daljnjeg nasilja. Također dobivaju savjetovanje i podršku za prevladavanje situacije. Mogu ostati tamo koliko god im je potrebna zaštita i intenzivno, specijalizirano savjetovanje.

Za koga: Za žene i njihovu djecu koja traže sigurno mjesto zbog obiteljskog nasilja.

Radi zaštite anonimnosti, adrese ženskih skloništa nisu objavljene. Možete ih kontaktirati telefonom ili e-poštom.

- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH  
 [089/354830](tel:089354830)  
 [@frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de)  
 [@info@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:info@frauenhilfe-muenchen.de)  
 [web stranica](#)
- Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.  
 [089/645169](tel:089645169)  
 [web stranica](#)
- Haus Hagar  
 [089/74441222](tel:08974441222)  
 [@haushagar@guterhirte.de](mailto:haushagar@guterhirte.de)

[web stranica](#)

- IN VIA eV "Haus TAHANAN"

[089/54888950](tel:08954888950)

[web stranica](#)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Pomoć, stanovanje, sigurnost, brak, obiteljsko nasilje**

## Sakaćenje ženskih genitalija (FGM)

### Sakaćenje ženskih genitalija (FGM)

Praksa šivanja, obrezivanja ili sakaćenja ženskih genitalija ozbiljno je kršenje ljudskih prava. Također je poznata kao FGM: female genital mutilation . Kod FGM vanjske i/ili unutarnje usne i klitoris djelomično se ili potpuno odrežu. U ekstremnim slučajevima, vaginalni otvor se čak zašije, ostavljajući samo mali otvor. Zahvaćene osobe mogu izgubiti puno krvi, a rana se može inficirati. Djevojke i žene pate od cjeloživotnih fizičkih i psihičkih posljedica. Često osjećaju bol, traumatizirane su, imaju problema tijekom poroda, pate od kronične upale i osjećaju bol tijekom spolnog odnosa.

Sakaćenje ženskih genitalija (FGM) je ilegalno i kažnjivo zakonom u Njemačkoj. Na sudu nije važno je li zločin počinjen u Njemačkoj ili inozemstvu. Roditeljima stoga nije dopušteno putovati u inozemstvo kako bi obrezali svoje kćeri. Svatko tko pomaže drugoj osobi u Njemačkoj ili inozemstvu u provođenju FGM-a također čini kazneno djelo. Također je kazneno djelo utjecati na drugu osobu da se podvrgne FGM-u.

Više informacija možete pronaći u [službeno pismo zaštite od savezne vlade](#) .

Zaštitno pismo dostupno je i na sljedećim jezicima:

[Amharski](#) , [arapski](#) , [dari](#) , [engleski](#) , [farsi](#) , [francuski](#) , [indonezijski](#) , [kurmanji](#) , [mandinka](#) , [portugalski](#) , [somalski](#) , [sorani](#) , [svahili](#) , [tigrinja](#) , [urdu](#) .

Ako ste zabrinuti da ste vi ili netko koga poznajete u opasnosti od sakaćenja ženskih genitalija, možete se obratiti policiji, telefonskoj liniji za pomoć ili skloništu za žene:

**Policija** : [110](tel:110)

### **Telefonska linija za pomoć „Nasilje nad ženama“**

Nudimo konzultacije na 18 različitih jezika (uključujući znakovni jezik).

[08000116016](tel:08000116016)

@Za savjet putem chata ili e-pošte kliknite [ovdje](#) .

[Web stranica](#)

24 sata dnevno

Konzultacije su besplatne i anonimne.

**Ženska skloništa - anonimni smještaj za žene** možete pronaći [ovdje](#) .

Ako ste u inozemstvu i trebate pomoć, možete se obratiti njemačkom veleposlanstvu:

[Web stranica na njemačkom jeziku](#)

[Web-stranica na engleskom jeziku](#)

Dodatna **pomoć za one koji doživljavaju nasilje i prijetnje** može se pronaći [ovdje](#) .

## Istražna jedinica za žrtve obiteljskog nasilja


### Istražna jedinica za žrtve obiteljskog nasilja


Jeste li žrtva obiteljskog nasilja? Tada kod nas možete dobiti besplatan savjet i pregled. Osiguravamo i čuvamo dokaze. Dokumentiramo ozljede na način da se dokumentacija može koristiti na sudu.

Za koga: Za žrtve bilo kojeg oblika obiteljskog nasilja (odrasle osobe starije od 18 godina).

Usluga je besplatna sve dok se koristi kako je gore opisano. Usluge koje prelaze ovu granicu, poput pripreme pisanog izvješća, toksikoloških analiza i sličnih zadataka, podliježu naplati.

 Molimo vas da zakažete termin za pregled.

 Dostupnost telefona: Svaki dan od 8:00 do 17:00 sati.

 Pristup zgradi i sobama je bez prepreka.

## Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität | Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt

 [Nussbaumstraße 26, 80336 München](#)

 [@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89218073011](tel:+49(0)89218073011)


 <https://www.rechtsmedizin.med.uni-muenchen.de/wis...>

## Savjetovalište za djevojke i mlade žene – IMMA e.V.

### Savjetovalište za djevojke i mlade žene - IMMA eV

Savjetovalište IMMA pomaže djevojkama i mladim ženama sa svim njihovim pitanjima i u raznim problemskim situacijama, s naglaskom na problem nasilja.

Za koga: Za djevojke i mlade žene do 27 godina.

 Ako je potrebno, možemo organizirati nekoga za prevođenje. Molimo vas da nam unaprijed javite koji jezik govorite.

Usluga je besplatna.

Molimo Vas da zakažete termin. Trenutno nudimo termine osobno ili telefonom.

 **Otvorene konzultacije: Nije potrebna rezervacija termina.**

Utorak 14:00 - 16:00

 **Dostupnost telefona:**

Ponedjeljak 14:00 - 16:00

Srijeda 14:00 - 18:00  
Četvrtak 10:00 - 12:00

♿ Zgrada i sobe su pristupačne za invalidska kolica. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

### **IMMA e.V.**

📍 [Jahnstraße 38, 80469 München](#)

✉ [@beratungsstelle@imma.de](mailto:beratungsstelle@imma.de)

☎ [+49 \(0\) 892607531](tel:+490892607531)

🌐 <http://www.imma.de/>

### **Wüstenrose - Pomoć kod prisilnog braka i/ili FGM-C**

### **Desert Rose - Pomoć kod prisilnog braka i/ili FGM-C**

Savjetujemo djevojke, mladiće, žene i muškarce koji su pogođeni ili kojima prijeti prisilni brak ili nasilje u ime "časti". Također pružamo savjetovanje djevojkama i ženama kojima prijeti ili su pogođene [FGM-C](#) (obrezivanje žena).

Naše konzultacije se mogu održati putem telefona ili osobno.

Ponuda je besplatna.

🗣 Govorimo njemački, engleski, somalski, svahili i turski. Za sve ostale jezike možemo organizirati osobu koja će vam prevoditi.

#### **📞 Radno vrijeme telefonskih konzultacija:**

Ponedjeljak 14:00 - 16:00 sati

Utorak 10:00 - 12:00

Četvrtak 13:00 - 15:00 sati

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

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

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

☎ [+498945216350](tel:+498945216350)

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

### **Ženska hitna linija Münchensko savjetovalište**

## Ženska hitna linija Münchensko savjetovanište

Podržavamo žene\* koje su doživjele seksualno uznemiravanje na radnom mjestu i/ili u javnosti, koje su pretrpjele silovanje i/ili seksualno zlostavljanje i koje su bile pogođene uhodjenjem i/ili digitalnim nasiljem. Također savjetujemo rodbinu i profesionalne kontakte.

Žene\* uključuju sve osobe koje se identificiraju kao žene.

### Konzultantske usluge:

- Na vašoj smo strani u kriznim vremenima.
- Podržavamo vas u suočavanju s posljedicama nasilja.
- Odgovaramo na Vaša pitanja.
- Obavijestit ćemo vas o vašim pravima.
- Radit ćemo s vama na razvoju rješenja koja će vam pomoći da se ponovno osjećate bolje.
- Vezani smo povjerljivošću. To znači: Ono što vi kažete nama, nećemo reći nikome drugom.
- Možete ostati anonimni i ne morate dati svoje ime.
- Naše ponude: Savjeti putem telefona, videa ili chata
- Osobno savjetovanje, šetnja i razgovor te terapija traume

### Grupne ponude:

WEN DO Samodokazivanje i samoobrana, terapijske i resursne grupe, joga osjetljiva na traumu

 [Saznajte više](#)

Za koga: Za sve žene\* pogođene seksualnim nasiljem, kao i za njihove rođake i poslovne kontakte

 Tumači su dostupni.

Čuvanje djece je dostupno.

Zgrada i sobe imaju pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom. Nastavljamo raditi na prepoznavanju i uklanjanju postojećih prepreka. Trebate li još nešto? Razgovarajte s nama!

Savjetovanje je besplatno, ali postoje male naknade za grupne sastanke i tečajeve.

Molimo zakažite termin.

Beratungsstelle Frauennotruf

Saarstraße 5

80797 München

 [089/763737](tel:089763737)

 [info@frauennotruf-muenchen.de](mailto:info@frauennotruf-muenchen.de)

 **Telefonske konzultacije:**

Ponedjeljak, utorak, četvrtak i petak 10:00 - 13:00 i 15:00 - 21:00

Srijeda 10:00 - 13:00 i 18:00 - 21:00

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
seksualni napad, seksualno uznemiravanje na radnom mjestu i/ili u javnosti, nasilje  
u digitalnom prostoru, uhođenje, silovanje, krizna intervencija**

**SOLWODI - Savjetovalište za žene u nevolji**

## **SOLWODI München - Za žene pogođene nasiljem**

Savjetujemo vas i podržavamo ako doživite nasilje. Osobito kada je riječ o trgovini ljudima i seksualnom iskorištavanju, došli ste na pravo mjesto.

Ostale teme uključuju prisilni brak u matičnoj zemlji i genitalno sakaćenje žena (FGM/C) .

Također vam možemo pomoći s drugim imigracijskim, socijalnim ili osobnim problemima.

Obavijestit ćemo vas i savjetovati o vašim pravnim mogućnostima. Pomažemo vam u donošenju odluka i pratimo vas na vašem putu prema slobodnom, samostalnom životu bez nasilja. Podržavamo vas u pitanjima s vlastima. Ako trebate odvjetnika, možemo vas spojiti s njim.

Naši savjeti dostupni su osobno, telefonom ili e-poštom. Naši savjeti su anonimni.

Ponuda je besplatna.

🌐njemački engleski

📅Ponedjeljak, utorak, četvrtak i petak 10:00 - 14:00 i po dogovoru

## **SOLWODI München**

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

✉️[@muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

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

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Prostitucija, nasilje nad ženama, seksualno nasilje, prisilna prostitucija**

**Pomoć ženama koje su počinile kaznene djela i puštene zatvorenice**

## **Pomoć ženama koje su počinile kaznene djela i puštene zatvorenice**

Jeste li dobili kaznu? Ne možete platiti? Morate li obavljati društveno koristan rad kao dio uvjetne kazne? Postoji li nalog za uhićenje protiv vas? Ideš li uskoro u zatvor?

Savjetujemo vas i podržavamo vas.

Za koga: Žene starije od 21 godine,

- koji su osuđeni na novčanu kaznu
- koji moraju ispunjavati radne zahtjeve kao dio probnog rada
- koji su osuđeni na zatvorsku kaznu

#### Savjeti i podrška

- u slučaju novčanih kazni (upućivanje na rad za opće dobro i upravljanje novcem)
- prije zatvora
- u zatvoru u Münchenu i zatvoru u Aichachu (na zahtjev zatvorenice)
- nakon puštanja iz zatvora

Molimo Vas da nas kontaktirate na vrijeme! Što prije dođete, to vam bolje možemo pomoći!

[Socijalna služba za katoličke žene München eV](#) je ženska strukovna udruga u Katoličkoj crkvi. SkF pruža savjete i podršku bez obzira na vjersku pripadnost ili nacionalnost. Nudimo razgovore između žena u zaštićenom okruženju.

🗣️ Dostupni su prevoditelji za engleski, bugarski i ruski jezik.

Djeca se mogu povesti sa sobom.

Ponuda je besplatna.

Online savjetovanje za rodbinu i prijatelje dostupno je putem sljedeće poveznice:

🌐 <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineber...>

#### **Centar za posredovanje u dobrotvornom radu i financijskom upravljanju:**

☎️ [089/55981249](tel:08955981249)

@ [p.schmalenbach@skf-muenchen.de](mailto:p.schmalenbach@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00

#### **Savjeti prije, tijekom i nakon zatvora:**

☎️ [089/559810](tel:089559810)

@ [Straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de](mailto:Straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00

Pristup zgradama i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

#### **Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.**

📍 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

🌐 <https://www.skf-muenchen.de/>

---

#### **Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:**

**Ponude za žene, Zatvor, Osuda**

**JADWIGA - Pomoć kod trgovine ljudima (prisilna prostitucija, prisilno prosjačenje, radna eksploatacija) ili prisilnog braka**

## Specijalizirani savjetodavni centar JADWIGA

Podržavamo žene,

- koje su prisiljene raditi kao prostitutke.
- koji su prisiljeni krasti, prodavati drogu ili varati.
- koji nisu plaćeni za svoj rad.
- koji su prisiljeni prositi.
- koji su prisiljeni stupiti u brak.
- koji su pogođeni nezakonitim posvojenjem.
- koje su prisiljene na surogatstvo.

Pružamo savjete i pomoć u kriznim situacijama. Također vam možemo pomoći pronaći siguran smještaj ili vam pomoći ako se želite vratiti u svoju domovinu.

Možemo doći i k vama. Možemo vas posjetiti i u zatvoru.

🗨️ Bosanski/hrvatski/srpski, njemački, engleski, krio, rumunjski, ruski, španjolski, mađarski, ukrajinski

Za koga: Za žene i djevojke svih nacionalnosti.

Ponuda je besplatna.

Djeca se mogu povesti sa sobom.

🕒 9:00 - 15:00

### JADWIGA

📍 [Schwanthalerstr. 79, 80336 München](#)

✉️ [muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)

☎️ [+49 \(0\) 8938534455](tel:+49(0)8938534455)

🌐 <https://www.jadwiga-online.de/>

**Savjetovalište za žene\* koje su doživjele ili su doživjele nasilje u svojoj vezi**

**Savjetovalište za žene\* koje su doživjele ili su doživjele nasilje u svojoj vezi**

Nasilje od strane intimnog partnera ima mnogo oblika i često ne počinje batinama.

Vaš partner ili bivši partner...

- vrijeđa, zlostavlja ili ponižava?
- čini da drugima izgledaš loše?
- kontrolira vas i vaše kontakte s prijateljima i obitelji?
- prijeti vama i vašoj obitelji?
- prijeti da će vam oduzeti djecu?

- gura ili udara?
- vrši seksualni pritisak na vas?

Pitate se...

- Kako mogu zaštititi sebe i svoju djecu?
- što će biti sa mnom ako se rastanem?
- što je sljedeće u mom životu?

Ponuda je besplatna.

🗣️ Tumači su dostupni na zahtjev. Također možemo organizirati prevoditelja znakovnog jezika. Mi plaćamo troškove.

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka.

Zakažite termin ili dođite u naše radno vrijeme:

🗓️ Utorak 16.00 - 18.00 sati i četvrtak 10.00 - 12.00 sati

Tijekom otvorenih konzultacija moguć je samo ograničen broj konzultacija.

## Frauenhilfe München Beratungsstelle

📍 [Winzererstraße 47, 80797 München](#)

✉️ [beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de)

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

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:**

**Partnersko nasilje, obiteljsko nasilje, nasilje u paru, partnersko nasilje, zaštita od nasilja**

### Opće savjetovanje i podrška

**Savjetovanje za djevojke i mlade žene u različitim životnim situacijama**

### **Savjetovanje za djevojke i mlade žene u različitim životnim situacijama**

Savjetujemo o sljedećim temama, na primjer:

- Škola
- Izbor karijere
- Trening
- kulturne razlike
- Nevolje kod kuće

- Problemi s dečkom ili djevojkom
- seksualnost
- Izlazak
- trudnoća

Naše konzultacije su povjerljive. Mogu se provoditi individualno ili u maloj grupi od najviše tri osobe.

Za koga: Za djevojke i žene između 12 i 27 godina


Ponuda je besplatna.

 Molimo vas da zakažete termin.

### **Verein für psychosoziale Initiativen e. V. | amanda**

 [Gmunder Str. 7, 81379 München](#)

 [@info@amanda-muenchen.de](mailto:info@amanda-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 897255112](tel:+49(0)897255112)


 <https://www.amanda-muenchen.de/>

### **Okružni centar Milbertshofen, ženski rad**

#### **Okružni centar Milbertshofen, ženski rad**

Nudimo usluge u područjima edukacije, susreta i savjetovanja. Postoje različite grupe, otvoreni sastanci ili individualna pomoć za pojedince. Nudimo socijalno savjetovanje i pomoć pri ispunjavanju obrazaca za posjetitelje naših grupa.

Za koga: Za žene i njihove obitelji na sjeveru Münchena, posebno u Milbertshofenu

 Prevoditelji su dostupni za turski i engleski jezik.

Djeca se mogu povesti sa sobom.

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.


Ponuda je besplatna.

Molimo vas da zakažete termin.

### **Stadtteilzentrum Milbertshofen | Verein Stadtteilarbeit, Frauenarbeit**

 [Schleißheimer Straße 336, 80809 München](#)

 [@frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de)

 [+49 \(0\) 893543757](tel:+49(0)893543757)

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
podrška, pomoć pri ispunjavanju obrazaca, prijava, učenje, škola, sastanak**

## Savjeti za migrantice i ženske kafiće

### Savjeti za migrantice i ženske kafiće

Nudimo savjete migranticama o zdravlju i obrazovanju. Na primjer, možete nam se obratiti ako imate tjelesnih tegoba i ne znate kojem liječniku se obratiti. Ili biste možda željeli nastaviti obrazovanje, ali ne znate kojim putem krenuti ili gdje početi? Možemo vam savjetovati!

Za koga: Za migrantice i njihove obitelji

🌐 bosanski-srpskohrvatski, bugarski, dari/perzijski, njemački, engleski, poljski, rumunjski, turski, mađarski

U našim ženskim kafićima možete se povezati i razmjenjivati ideje s drugim ženama na vašem materinjem jeziku. Sastajemo se jednom mjesečno na 2-3 sata. Informacije o različitim grupama i vremenima sastanaka možete pronaći [ovdje](#).

Konzultacije i ženske grupe su besplatne.

Neki tečajevi, poput tečajeve plivanja ili vožnje bicikla, koštaju.

📅 Ponedjeljak do petka 9:00 - 16:00

### Donna Mobile AKA e. V.

📍 [Landsberger Straße 45a, 80339 München](#)

✉️ [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

☎️ [+49 89505005](tel:+4989505005)

🌐 <https://www.donnamobile.org/>

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Prevenција, tečajevi, migrantice, usluge za materinji jezik**

## Domovi za majku i dijete

### Domovi za majku i dijete

Katolička socijalna služba za žene u Münchenu upravlja raznim ustanovama za majku i dijete. Ovdje trudnice ili samohrane majke punoljetne dobivaju stan ili sobu za sebe i svoju djecu. Ustanove nude socijalno i obrazovno savjetovanje i podršku u mnogim područjima života.

- u svim stvarima koje se tiču vaše djece
- u slučaju problema u odnosu s partnerom
- za obrazovanje i karijeru

Zajedno ćemo razviti plan za budućnost.

Za koga: Za trudnice ili majke čije najmlađe dijete nije starije od 6 godina.

🗣️ Prevoditelji su dostupni po potrebi.

Konzultacije su besplatne.

Stanarinu i režije morat ćete platiti, bilo vlastitim prihodima ili uz pomoć socijalne pomoći.

Alternativno, umjesto korištenja dolje navedenih kontaktnih podataka, možete nas kontaktirati telefonom petkom od 9:00 do 13:00 sati na:

📞 [089/89866712](tel:089/89866712)

---

### 📍 Haus Domicilia, Kidlerstraße 34a, 81371 München

🌐 [Saznajte više](#)

Broj mjesta je ograničen na 7 majki.

📞 [089/7298923320](tel:089/7298923320)

✉️ [anfrage-muki@skf-muenchen.de](mailto:anfrage-muki@skf-muenchen.de)

🕒 9:00 - 16:00

---

### 📍 Haus Gertraud, Maria-Eich-Straße 75, 82166 Gräfelfing

🌐 [Saznajte više](#)

Broj mjesta je ograničen na 5 majki.

📞 [089/89866712](tel:089/89866712)

✉️ [anfrage-muki@skf-muenchen.de](mailto:anfrage-muki@skf-muenchen.de)

🕒 9:00 - 16:00

---

### 📍 Haus Karolina, Entenbachstraße 43, 81541 München

🌐 [Saznajte više](#)

Broj mjesta je ograničen na 10 majki.

📞 [089/654084](tel:089/654084)

✉️ [haus-karolina@skf-muenchen.de](mailto:haus-karolina@skf-muenchen.de)


🕒 9:00 - 16:00

---


### Haus Monika, Scapinellistraße 22, 81241 München

🌐 [Saznajte više](#)

Broj mjesta je ograničen na 18 majki.

 [089/8293960](tel:0898293960)

 [@anfrage-muki@skf-muenchen.de](mailto:@anfrage-muki@skf-muenchen.de)

 9:00 - 16:00

## Savjetovalište "Open Help" - za žene koje su beskućnice

### Savjetovalište "Open Help" - za žene koje su beskućnice

"Open Help" savjetuje žene u teškim životnim situacijama. Na primjer, ako ste beskućnik ili se bojite gubitka doma.

Savjetovanje se može obaviti telefonski ili osobno:

- Savjetujemo na temu "stanovanje" i/ili "gubitak stana"
- Savjetujemo vas o financijskim problemima i provjeravamo imate li pravo na financijsku potporu.
- Podržavamo vas ako imate problema s vlastima.
- Možemo vam pomoći u osobnim krizama, na primjer ako imate obiteljskih poteškoća ili ste doživjeli nasilje.
- Možemo vas uputiti na druge institucije i savjetovališta, na primjer u vezi s dugom ili migracijom. Također vam možemo pomoći pronaći [sklonište za žene](#).
- Možemo vas savjetovati o povjereničkim računima ako vam nije dopušteno imati vlastiti račun.

Nudimo i razne grupne ponude.

Molimo zakažite termin.


Za koga: Za žene sa i bez djece iz Münchena

Savjetovanje je besplatno.


Djeca se mogu dovesti sa sobom.


U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji WC za osobe s invaliditetom.

 Offene Hilfe, Dachauer Str. 48, 80335 München

 [089-55981-0](tel:089-55981-0)

 [@offen-hilfe@skf-muenchen.de](mailto:@offen-hilfe@skf-muenchen.de)

 Od ponedjeljka do četvrtka 8.00-17.00 h, petkom 8.00-13.00 h i po dogovoru

 [web stranica](#)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Pomoć beskućnicima, kriza, financijski problemi, račun**

**Mreža žena i djevojčica za žene i djevojčice s invaliditetom u Bavarskoj**

**Mreža i za žene i djevojke s invaliditetom u Bavarskoj**

Mreža žena Bavarske je otvorena udruga. Svaka djevojka i žena s invaliditetom može biti dio mreže, a svi kojima je stalo do naših problema mogu pomoći! Razgovaramo o temama iz svih


područja života: karijeri i obrazovanju, obitelji i odnosima, zdravlju, političkim temama. Razgovaramo o službenim procedurama i zakonima, ali i o hobijima i slobodnom vremenu.

Za koga: Za žene i djevojke s invaliditetom ili kroničnim bolestima

Djeca se mogu dovesti sa sobom.

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

Ponuda je besplatna.

 Od ponedjeljka do petka 10:00 - 14:00 i po dogovoru

## Netzwerk Frauen Bayern

 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

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

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

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Vršnjačko savjetovanje**


### Savjetovanje za izbjegle žene

**Podrška u procesu azila za lezbijke i biseksualne žene izbjeglice, trans\*, inter\* i nebinarne osobe**

**Podrška u procesu azila za lezbijke i biseksualne žene izbjeglice, trans\*, inter\* i nebinarne osobe**


LeTRa podržava lezbijke i biseksualne žene, kao i trans\*, inter\* i nebinarne osobe. Jeste li doživjeli traumu, trebate psihosocijalno savjetovanje i/ili podršku tijekom postupka azila? Onda ste došli na pravo mjesto. Nudimo savjetovanje!

Za koga: Za sve osobe koje se identificiraju kao lezbijke ili biseksualne žene, kao i trans\*, inter\* i nebinarne osobe.

 Govorimo engleski, francuski, njemački i luganda. Za sve ostale jezike možemo organizirati prevoditelja. Molimo vas da nam unaprijed javite koji jezik govorite.

Djeca se mogu dovesti na konzultacije.

Usluga je besplatna.

 Zgrada i sobe su pristupačne za invalidska kolica. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

**LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.**

 [Angertorstraße 3, 80469 München](#)

 [@gefueberat@letra.de](mailto:@gefueberat@letra.de)

 [+49 \(0\) 89998295931](tel:+49(0)89998295931)

 <https://www.letra.de/de/gefuechtete-lesben.html>

## Zdravlje

### Savjetovanje i terapija traume za žene koje su doživjele seksualno nasilje

### Savjetovanje i terapija traume za žene u dobi od 17 i više godina koje su doživjele seksualno nasilje u djetinjstvu ili adolescenciji

"Wildwasser München" je specijalizirani centar za podršku ženama nakon seksualnog nasilja i za zaštitu žena\* i djevojčica\* od seksualnog nasilja (prevencija i intervencija).

Žene\* i djevojčice\* označavaju sve osobe koje se identificiraju kao žene ili djevojčice.


Ovdje rade samo žene.

Možemo vam pomoći telefonom, e-poštom ili nas posjetiti.


Ne moraš nam reći svoje ime i ne moraš nam reći koja ti se strašna stvar dogodila.

- Možete doći na savjetovanje ako ste kao dijete ili adolescent doživjeli seksualno nasilje.
- Podržavamo vas kako biste se ponovno osjećali bolje.
- Suradivati ćemo s vama kako bismo razmotrili što vam može pomoći.
- Pružamo vam adrese terapeuta, odvjetnika, liječnika...
- Pomažemo vam da dobijete financijsku pomoć.
- Možete se podvrgnuti terapiji traume kod nas ako imamo slobodno mjesto za terapiju.
- Podržavamo vas i pratimo ako želite podnijeti ili ste podnijeli kaznenu prijavu.
- Objašnjavamo vam vaša prava.


Za koga: Za žene\* sa i bez invaliditeta u dobi od 17 i više godina.

 Prevoditelji su dostupni po potrebi.

Ponuda je besplatna.

Također nudimo tečajeve asertivnosti i samoobrane. Ako ste zainteresirani:  [praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:praevention@wildwasser-muenchen.de)

Molimo vas da zakažete termin.

 Zgrada i njezine sobe imaju pristup bez prepreka. Tu je i toalet prilagođen osobama u invalidskim kolicima.

### Wildwasser München e. V.

 [Thomas-Wimmer-Ring 9, 80539 München](#)

[@beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:@beratung@wildwasser-muenchen.de)

[+49 \(0\) 8960039331](tel:+49(0)8960039331)

<https://www.wildwasser-muenchen.de/fur-gewaltbetr...>

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Djetinjstvo, spol, silovanje, zlostavljanje, maltretiranje, prošlost, psihički stres,  
trauma**

**Planiranje obitelji, kontracepcija i savjetovanje o spolnim odnosima**

**Planiranje obitelji, kontracepcija, seksualnost, trudnoća**

Imaš pravo autonomno planirati svoju obitelj. To znači da možeš sam/a odlučiti želiš li imati djecu. Možeš sam/a odlučiti koliko djece želiš imati. Nitko te ne smije prisiliti da imaš djecu ili da prekineš trudnoću.

Zanuz web stranica pruža informacije o seksualnom i reproduktivnom zdravlju na 14 različitih jezika:

[Njemački](#) , [Engleski](#) , [Francuski](#) , [Ruski](#) , [Turski](#) , [arapski](#) , [Farsi](#) , [Bugarski](#) , [Poljski](#) , [Albanac](#) , [Rumunjski](#) , [Španjolski](#) , [Nizozemski](#) , [ukrajinski](#)

💡 Jezik možete promijeniti u gornjem desnom kutu.

**prevencija**

Ako ne želite zatrudnjeti ili se želite zaštititi od trudnoće [Ako se želite zaštititi od spolno prenosivih bolesti \(SPI\)](#) , važno je poduzeti mjere opreza tijekom spolnog odnosa. [Kontracepcija](#) . Postoje razne metode. [Kontracepcijske metode](#) .

Dodatne informacije o temi kontracepcije:

[Kurmanji](#) [Dari](#) , [Hrvatski](#) , [Arapski](#) , [Bugarski](#) , [Turski](#) , [Poljski](#) , [Rumunjski](#) , [Francuski](#) , [Engleski](#) , [Ruski](#) , [španjolski](#)

**seksualnost**

Seksualno samoodređenje znači: birati za sebe kako i s kim. [Seksualnost](#) se živi. Nitko ne bi trebao biti prisiljen ni na što.

**trudnoća**

Kako se može zatrudnjeti? Postoje li poteškoće sa začecem? Kako znate jeste li trudni?

[Informacije o temi "zatrudnjavanje"](#)

[Informacije o temi "trudnoća"](#)

**Neželjena trudnoća**

Ako ste trudni i ne želite imati dijete, možete prekinuti trudnoću pod određenim uvjetima. To je moguće samo u prvih nekoliko tjedana trudnoće. Zakon nalaže da morate dobiti

savjetovanje prije pobačaja. Ovo savjetovanje je besplatno. Zakažite termin u [savjetovalištu](#). Savjetnici će s vama razgovarati o različitim mogućnostima i odgovoriti na sva vaša pravna i medicinska pitanja.

Odluka o prekidu trudnoće je u potpunosti vaša. Nitko nema pravo odlučivati umjesto vas hoćete li imati dijete ili ne.

 [Informacije o temi "neplanirane trudnoće" i pobačaja](#)

## Imam pitanje ili želim dobiti osobni savjet

[Savjeti za pitanja tijekom trudnoće](#)

[Savjeti o spolno prenosivim bolestima \(SPI\)](#)

Konzultacije su besplatne.


## Snošenje troškova za kontracepciju

### Pokrivanje troškova kontracepcije

Svatko bi trebao imati priliku planirati svoju obitelj. To također znači da možete sami odlučiti kako želite koristiti kontracepciju. Ako ste u nedostatku novca, grad München će pokriti troškove medicinskih kontracepcijskih sredstava.

Za koga: Za osobe od 22 i više godina. Za osobe mlađe od 22 godine zdravstveno osiguranje pokriva troškove.


### Tko će snositi troškove?

- Ljudi koji imaju [München Pass](#). Možete pronaći što je München Pass i gdje ga možete nabaviti  [ovdje](#).
- Osobe koje ostvaruju jednu od sljedećih pogodnosti:
  - Pomoć za životne troškove ili osnovno osiguranje (SGB XII)
  - Građanski doplatak ili socijalna naknada (SGB II)
  - Povlastice prema Zakonu o povlasticama tražitelja azila (AsylbLG)
  - [stambenu naknadu](#) ili dječji doplatak
- Osobe s niskim primanjima (osim au pair osoba, pripravnika i studenata). Ograničenje prihoda provjerava se pojedinačno.
- Polaznici Dobrovoljne socijalne ili ekološke godine, volonteri Federalnog volonterskog servisa

### Koji dokumenti su mi potrebni za prijavu?


Munich Pass ili obavijest o odobrenju ili dokaz o prihodu, imovini i najamnini; Dokaz o socijalnoj ili ekološkoj godini ili Saveznoj volonterskoj službi

### Gdje mogu podnijeti zahtjev?

- Zahtjev možete podnijeti u nadležnoj [službi za socijalnu skrb](#). Možete predati prijavu  [online](#) ili dogovorite termin.

 [089/23396833](tel:089/23396833)

- Ako primete beneficije prema Zakonu o beneficijama tražitelja azila (AsylbLG) , podnesite svoju prijavu ovdje:


 **Ured za stambena pitanja i migracije**

Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe


Werinherstraße 89 Haus 34

81541 München

 [@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)

 [089/23348806](tel:089/23348806)


- Ako ste beskućnik, svoju prijavu pošaljite ovdje:

 **Ured za stambena pitanja i migracije**

Zentrale Wohnungslosenhilfe


Franziskanerstraße 8


81669 München

 [089/23340105](tel:089/23340105)

 [@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)

 Ponedjeljak, utorak i četvrtak 08:30 - 12:00 i 13:00 - 16:00

 Srijeda 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00

 Petak 08:30 - 12:00

- Ako ste gluhi, prijavite se ovdje:

 [socijalna služba za gluhe](#)

## Mjesto za savjetovanje o spolno prenosivim bolestima uključujući AIDS

### Savjetovalište za spolno prenosive infekcije (HIV i druge spolno prenosive infekcije)

#### Anonimno - Besplatno - Nije potrebna najava


Tu smo za vas:


- ako želite saznati kako se zaraziti i zaštititi
- ako želite savjet o spolno prenosivim infekcijama
- ako se želite testirati


Za koga: za sve građane Münchena

Ponuda je besplatna.

 Moguće je da jedna osoba tumači.

 Ponedjeljak 8:00 - 11:00

 Utorak 14:00 - 18:00


 Četvrtak 8:00 - 11:00 i 14:00 - 15:00

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka.

## **Gesundheitsreferat | STI Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und andere STI)**

 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

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

 [+4989233723333](tel:+4989233723333)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...>

## **Specijalistička ambulanta za poremećaje prehrane i ovisnost o mišićima**

### **Specijalistička ambulanta za poremećaje prehrane i ovisnost o mišićima**


Pružamo savjetovanje za sve probleme vezane uz prehranu i težinu. Naše usluge dostupne su djeci, adolescentima, ženama i muškarcima:


- koji pate zbog svojih prehrambenih navika
- koji znaju da imaju poremećaj prehrane
- koji su neizravno pogođeni poremećajem prehrane osobe u obitelji, u školi, na poslu, u vezama itd.

Također liječimo anoreksiju, bulimiju, pretilost i ovisnost o mišićima.


 Na stranici su ljudi koji mogu prevoditi.

Ponuda je besplatna.

 Ponedjeljak do petka 8:00 - 14:00

 Zgrada i njezine sobe imaju pristup bez prepreka. Tu je i toalet prilagođen osobama u invalidskim kolicima.

## **Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht**

 [Arnulfstraße 83, 80634 München](#)

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

 [+49 \(0\) 89724499400](tel:+49(0)89724499400)

 [+49 \(0\) 89724499401](tel:+49(0)89724499401)

 <https://www.caritas-essstoerungen-muenchen.de/de>

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Ovisnost o sportu, ovisnost o hrani**

## Grupa za samopomoć ženama oboljelima od raka München

### Grupa za samopomoć ženama oboljelima od raka München

Za koga: Za osobe oboljele od raka, s fokusom na rak dojke i ginekološke karcinome.

#### **skupni sastanci**

svaki 2. petak u mjesecu od 14:30 do 16:30 sati

Ukoliko imate pitanja o grupi za samopomoć, obratite se na:

[@christine@zimmeri-deischi.de](mailto:@christine@zimmeri-deischi.de)

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (mobitel)

 [Web stranica grupe za samopomoć](#)

Ponuda je besplatna.

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München

U gradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

 [Web stranica centra za samopomoć](#)



[@kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:@kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Zdravlje žena, grupe za podršku raku**

**Rak dojke Njemačka e.V.**

**Rak dojke Njemačka e. V.**

Naša udruga nudi besplatne usluge i savjete na temu raka dojke:

- Možete [naručiti](#) letke i brošure na tu temu.
- Ako imate bilo kakvih pitanja o dijagnozi, bolesti, liječenju, nuspojavama ili naknadnoj njezi, [nazovite nas](#) . Poziv je besplatan:  
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)  
Ako nas ne možete kontaktirati, možete nam poslati e-poštu:  [info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de) .
- Za više informacija i ponuda, molimo posjetite našu [web stranicu](#) .
- Naš [bilten](#) vas obavještava o događajima i aktivnostima. Također izvještavamo o aktualnim temama u medicini i politici.

Daljnje ponude:

- [Besplatan paket za dobro raspoloženje](#)
- Financijska pomoć za pacijente koji imaju financijskih problema zbog bolesti
- [Predavanja i radionice](#)

Za koga: Pacijenti s rakom dojke i njihove obitelji.

Ponuda je besplatna.

🗣️njemački engleski

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

☎️089/41619800

✉️@online@brustkrebsdeutschland.de

🕒Ponedjeljak do četvrtak od 9:00 do 14:30

## Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenjima mobilnosti

### Ginekološke konzultacije za žene i djevojke s ograničenom pokretljivošću

Konzultacije su uobičajene ginekološke konzultacije s ginekolozima iz Münchena:

- Pregledi za prevenciju, dijagnozu i liječenje ginekoloških tegoba i bolesti
- Podrška za trudnoću
- Savjeti o seksualnosti, želji za djecom i kontracepciji
- Podrška tijekom menopauze

Za vrlo složene medicinske probleme i postupke, vaš liječnik će vas uputiti u ambulantu ili bolničku ustanovu. Liječnik će to odlučiti zajedno s vama.

Ginekolozima pomažu iskusna medicinska sestra i medicinski asistent. Ne morate povesti vlastitu pratnju ili osobu od povjerenja, ali to možete učiniti ako želite.

Za koga: Za stanovnike Münchena s ograničenom pokretljivošću. Na primjer, ako koristite invalidska kolica. Također ste dobrodošli ako imate višestruke poteškoće.

Ulaz u zgradu i njezine sobe je prilagođen osobama s invaliditetom. Tu je i toalet prilagođen osobama u invalidskim kolicima.

🗣️Ako želite da vam netko prevodi, molimo vas da nas unaprijed obavijestite.

Ponuda je besplatna.

Za sva pitanja:

☎️089/23347836

✉️@gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐Web stranica

#### Kada i gdje se održavaju konzultacije:

🕒U srijedu poslijepodne

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

Konzultacijama možete prisustvovati samo uz prethodnu najavu. Termin možete zakazati ovdje:

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

Ponedjeljak i petak 8:00 - 12:00

Četvrtak 12:00 - 18:00

## Kontracepcija – savjetovanje i finansijska pomoć

### Pill & Co - Savjeti i finansijska podrška za kontracepciju

Podržavamo žene u financiranju kontracepcije. Bilo da se radi o hormonskoj ili nehormonskoj kontracepciji, možete se posavjetovati s našim liječnikom o tome što je pravo za vas. Također možemo pružiti kontracepciju nakon silovanja.

Zahtjevi:

- Žene starije od 22 godine
- Žene na osposobljavanju s plaćom za život < 800 €
- Au pair
- Primatelji BAFöG-a
- Žene bez zdravstvenog osiguranja

Prevoditelji su dostupni po dogovoru.

Postoji lift.

Ponuda je besplatna.

U ponedjeljak od 08:30 do 13:00 i od 14:00 do 18:00

U utorak od 9:00 do 13:00 i od 14:00 do 17:00

U srijedu od 08:30 do 10:30 i od 14:00 do 18:00

U četvrtak od 9:00 do 13:00 i od 14:00 do 17:00

U petak od 9:00 do 15:00 sati

### Pro Familia e. V.

[Türkenstraße 103, 80799 München](#)

[@verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

[+498933008411](tel:+498933008411)

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
medicinska skrb, bez zdravstvenog osiguranja, neosiguran, zdravlje, status  
osiguranja, savjeti o kontracepciji**

**Ginekološke konzultacije za žene bez zdravstvenog osiguranja**

## MAGGY - Münchenska ginekološka ambulanta pri Ministarstvu zdravstva

Nemate zdravstveno osiguranje? Nemate pristup medicinskoj skrbi? Imate pitanja za ginekologa? Tada možete posjetiti ginekološku konzultaciju u zdravstvenom odjelu.

### Što nudimo:

- Možemo obaviti ginekološki pregled i savjetovati vas o raznim temama.
- Možemo provesti testove za rano otkrivanje raka.
- Obavijestit ćemo vas ako imate infekciju.
- Nudimo savjete o spolno prenosivim infekcijama (SPI) i možemo vas testirati na njih.
- Naš tim se ne sastoji samo od ginekologa, već i od socijalnih radnika. Oni vam također mogu savjetovati.

🗣️ Govorimo nekoliko jezika: engleski, francuski, srpskohrvatski, makedonski, bugarski i ruski. Za ostale jezike možemo organizirati prevođenje putem telefona.

Usluga je anonimna: nitko neće saznati za konzultacije ili pregled.

Za koga: Za žene i djevojke koje nemaju odgovarajuće zdravstveno osiguranje ili medicinsku skrb. Za žene i djevojke bez boravišne dozvole.

Djeca su dobrodošla.

Usluga je besplatna.

🕒 Konzultacije su svakog ponedjeljka od 13:00 do 15:00 sati. Nije potrebna najava, samo navratite. Molimo vas da očekujete čekanje.

♿ Zgrada i sobe su pristupačne za invalidska kolica. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

## MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie

📍 [Bayerstr. 28a, 80335 München](#)

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

☎️ [+49 \(0\) 89233723333](tel:+49(0)89233723333)

🌐 <https://stadt.muenchen.de/service/info/sq-beratun...>

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Ginekolog, neosiguran, HIV, sifilis, hepatitis, gonoreja, klamidija**

Jezik

Tečaj njemačkog za žene s bebama

## Tečaj njemačkog za žene s bebama (0-1 godina)

Dobrodošli na tečaj njemačkog samo za žene s bebama (0-1 godina)!

Jeste li već pohađali tečajeve njemačkog jezika i željeli biste se dodatno usavršiti? Ili vam je još uvijek vrlo teško govoriti njemački i još niste uspjeli pohađati tečaj?


Bez obzira koliko dobro znate njemački - slobodno se pridružite!


Saznajte više:

 [www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen](http://www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen)

Za koga: žene izbjeglice s bebama (0 - 1 godina)


Ponuda je besplatna.

 on-line

 Utorak 15:00 - 16:30

Registracija:

 [089/55057750](tel:08955057750)

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:**  
**Jezik**

### Project Shop International Haidhausen

### Project Shop International Haidhausen

Naša su vrata otvorena obiteljima, ženama i djeci svih nacionalnosti - i svima koji su zainteresirani za međukulturalnu razmjenu, žele prisustvovati nekoj grupi ili događaju.


Naša grupna ponuda:

- **Ženska grupa** je otvorenog tipa. Ovdje možete uspostaviti kontakte, razmijeniti ideje i vježbati njemački jezik. Održavaju se predavanja na razne teme, a organiziraju se i zabave i izleti.
- **Grupa za šivanje:** za šivanje ili učenje šivanja.
- **Dječja grupa** s podrškom pri izradi domaćih zadaća otvorena je za djecu osnovnoškolskog uz obaveznu prijavu.
- **Djevojačka i dječaćka grupa** su otvorene grupe za djecu od 7 do 12 godina.

Usluge su besplatne.

 **Grupne sesije se ne održavaju za vrijeme [školskih praznika](#).**

Za koga: Za žene različitog porijekla, uključujući one s malom djecom. Za djecu od 6 do 12 godina.

 Dostupni su prevoditelji za engleski, turski i arapski jezik.

Možete dovesti svoju djecu. Dostupno je i čuvanje djece.

Otvoreni sastanci za žene, djecu, djevojčice i dječake, te grupa za šivanje su besplatni.

**Radno vrijeme:** od ponedjeljka do petka, od 10:00 do 16:00 sati ( Würthstraße 24, 81677 München )

**Ženska grupa:** uključeno Srijeda 9:30 - 11:30 ( Metzstr. 37, 81667 München )

**Grupa za šivanje:** ponedjeljkom 17:00 - 19:00 Metzstr. 37, 81667 München )

**Djevojačka grupa** u petak od 14:00 do 16:00 sati ( Metzstr. 37, 81667 München )

**Muška grupa** : petak 14:00 - 16:00 Kirchenstraße 13, 81667 München ; na 1. katu)

## Projekt-Laden International Haidhausen - Gruppen | Angebote

[Metzstraße 37, 81667 München](#)

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

[+49 8967973438](tel:+498967973438)

<https://www.projekt-laden.de/>

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:**

**Aktivnosti u slobodno vrijeme, ručni radovi, šivanje, čuvanje djece i podrška djeci**

### Tandem timovi za žene\*

### Tandem timovi za žene\*

Jeste li novi u Münchenu i tražite više kontakta i podrške? Tražite li prijateljski nastrojene ljude, zainteresirani za kulturnu razmjenu i želite se uključiti? Onda postanite tandem partner!

[Saznajte više](#)

U našim tandemima povezujemo žene sa i bez iskustva izbjeglištva i migracije. To je izvrsna prilika za razmjenu ideja i međusobnu podršku u učenju njemačkog jezika. Naši tandem timovi se odlično zabavljaju na našim događajima:

- Kuhamo zajedno
- Idemo na izlete
- Nudimo zanimljive radionice

Pravopis Frau\* znači: Dobrodošle su i transrodne žene, interseksualne žene i nebinarne osobe.

Ako ste zainteresirani, molimo kontaktirajte nas putem Kliknite na [ovu poveznicu](#) . Nakon toga ćemo vas povezati s timskim partnerom.

Ponuda je besplatna.

Djeca se mogu povesti sa sobom.

Pitanjem:

[@esther@ueberdentellerrand-muc.org](mailto:@esther@ueberdentellerrand-muc.org)

[☎0171/2043102](tel:0171/2043102)

## **Mama uči njemački - Učite njemački uz čuvanje djece**

### **Mama uči njemački - Učite njemački uz čuvanje djece**

Podržavamo žene sa i bez djece u učenju njemačkog jezika. Zastupljeni smo u gotovo svim okruzima. Pojedinačne lokacije i datumi navedeni su u nastavku. [📍 ovdje](#) .

Sastajemo se jednom tjedno na otprilike dva sata, a počinjemo zajedničkim doručkom. Nakon toga zajedno učimo: puno razgovaramo, postavljamo pitanja i vježbamo. Mnogo je prilika za razmjenu ideja i povezivanje s drugim ženama.

Dobrodošli su svi: žene koje još ne govore njemački, žene s malo znanja njemačkog jezika i žene s dobrim znanjem njemačkog jezika.

Djeca su uvijek dobrodošla; gotovo sve grupe nude izvrsnu brigu o djeci.

Sastanci su besplatni.

Tijekom [školskih praznika](#) neće se održavati grupni sastanci.

♿ Većina lokacija nudi pristup zgradi i sobama bez prepreka, kao i pristupačan toalet. Slobodno nas kontaktirajte ako imate bilo kakvih pitanja.

[🌐 Web stranica](#)

[☎0176/56736947](tel:0176/56736947)

[@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de](mailto:@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de)

[📅](#) Ponedjeljak do četvrtak 9:00 - 13:00

## **Rad, osposobljavanje za zanimanje**

### **Savjeti za žene o njihovoj profesionalnoj budućnosti (više obrazovanja - više mogućnosti)**

#### **više obrazovanja - više mogućnosti**

Projekt pomaže ženama u njihovoj profesionalnoj budućnosti.

Razgovaramo o vašim osobnim i profesionalnim ciljevima. Tražimo odgovarajuću kvalifikaciju ili drugu priliku za vaš profesionalni razvoj. Ovako planiramo potrebne korake za poboljšanje vaših šansi na tržištu rada.

Za koga? Za žene,

- koji žele poboljšati svoju profesionalnu situaciju
- koji su nezaposleni ili traže posao

- koji žele znati i moći učiniti više
- koji imaju mini-posao, nekvalificirano zaposlenje
- koji žele izgraditi sigurnu profesionalnu budućnost

🗨️ Njemački (B1)

Djeca se mogu povesti sa sobom.

Ponuda je besplatna.

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

📧 Molimo Vas da zakažete termin telefonom/e-poštom:

## **Frau und Beruf GmbH | Mehr Bildung - Mehr Chancen**

📍 [Lindwurmstrasse 129a, 80337 München](#)

@ [mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net](mailto:mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net)

☎️ [+49 \(0\) 8972019914](tel:+49(0)8972019914)

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o:**

**Migrantkinje, podrška, ulazak, dovršavanje školskih kvalifikacija**

sport

**Kretanje – Gimnastika za žene**

### **Kretanje - Gimnastika za žene**

Otvorena ponuda niskog praga odvija se u prostoriji koja nije vidljiva izvana. Voditelj grupe koji govori više jezika ima migracijsko iskustvo. Bit će jedan sat gimnastike za žene nakon čega slijedi 30 minuta gimnastike za djecu.

Za koga: Majke i djeca s migrantskom pozadinom

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

Usluga je besplatna, ali su donacije dobrodošle.

📧 Utorkom 9:15 - 10:15, ne tijekom praznika.

### **Verein Stadtteilarbeit**

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

@ [c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

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

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Kretanje, zdravlje, sport, vježbe**

**Joga (samo za žene)**

**Joga (samo za žene)**

Zajedno ćemo raditi jogu. Namijenjena je početnicima i naprednim polaznicima. Sve žene su dobrodošle!

 Svaki petak od 11:30 do 12:00

Ponuda je besplatna.

Ne morate se registrirati. Samo navratite - veselimo se Vašem dolasku!

Za koga: Za žene / Za osobe koje se percipiraju kao žene

Pitanjem:

 [0176/34647785](tel:017634647785)

 [@laura.zimmer@juno-munich.org](mailto:laura.zimmer@juno-munich.org)

 [web stranica](#)

**Lern- und Hausaufgabenhilfe**

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

**IG Klettern München + Südbayern e.V. / Najbolji bavarski osvajači vrhova**

**IG Klettern München & Südbayern eV / Bavarski najbolji summiteeri**

Redovito nudimo penjačke grupe u našoj penjačkoj dvorani na Ostbahnhofu ("Heavens Gate") . Također organiziramo aktivnosti i izlete u bavarsku prirodu te u Austriju, Italiju i Mađarsku. Neki događaji traju samo jedan dan, neki traju cijeli vikend ili duže.

Za koga: Za djecu, tinejdžere i mlade od 6 do 27 godina. Za osobe s invaliditetom i/ili teške bolesti.

Postoje posebne ponude za djevojke i mlade žene izbjeglice.

Broj mjesta je ograničen.

Tečajevi se održavaju od listopada do kolovoza.

Tečajevi su besplatni za izbjeglice s niskim primanjima.

 Tečajevi se mogu održavati na paštu i dari jeziku.

Postoji toalet za osobe s invaliditetom. Dvorana za penjanje je bez prepreka.

IG Klettern München & Südbayern eV / Bayerns beste Gipfelstürmer  
Speicherstr. 21  
81671 München  
[☎089/200030714](tel:089200030714)  
[@team@gipfelstuermer-muc.de](mailto:@team@gipfelstuermer-muc.de)  
[@Web stranica](#)

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Integrativne ponude, LGBT**

**Košarka za djevojčice i žene od 16 godina i starije**

**Košarka za djevojčice i žene od 16 godina i starije**

Nije važno jeste li početnik ili profesionalac. Veselimo se što ćemo vas vidjeti!

 **Kada?**

Svaki četvrtak od 18:30 do 20:00 sati.

Nema košarke za vrijeme [državnih praznika](#).

 **Gdje?**

Grundschule an der Schwanthalerstraße 87  
Schwanthalerstraße 87  
80336 München

Usluga je besplatna.

**Registracija:**

[@n.squire@initiativgruppe.de](mailto:@n.squire@initiativgruppe.de)

[☎015735702238](tel:015735702238)

**Bewegt – gimnastika za žene**


**Kretanje - Gimnastika za žene**

Otvorena ponuda niskog praga odvija se u prostoriji koja nije vidljiva izvana. Voditelj grupe koji govori više jezika ima migracijsko iskustvo. Bit će jedan sat gimnastike za žene nakon čega slijedi 30 minuta gimnastike za djecu.


Za koga: Majke i djeca s migrantskom pozadinom

U zgradu i sobe postoji pristup bez prepreka. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

Usluga je besplatna, ali su donacije dobrodošle.

 **Utorkom 9:15 - 10:15, ne tijekom praznika.**

**Verein Stadtteilarbeit**

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

[@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

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

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
Kretanje, zdravlje, sport, vježbe**

## Slobodno vrijeme, društveni kontakti

**Otvoreni sastanak za djevojke\* od 7 do 18 godina**

### **Otvoreni sastanak za djevojke\* od 7 do 18 godina**

Ovdje djevojke\* mogu provoditi svoje slobodno vrijeme i upoznavati druge djevojke\*. Tu su računala i pristup internetu, Switch, stolni nogomet, pomoć pri zadaći te umjetničke i obrtničke aktivnosti.

\* Zvezdica znači: transrodne žene, interseksualne žene i nebinarne osobe su također dobrodošle.

Program je besplatan. Naplaćuje se mala naknada za hranu i rukotvorine.

Od utorka do četvrtka od 15:30 do 19:30 sati i u petak od 14:30 do 19:30 sati

### **Giesinger Mädchen\*Treff**

[Rotwandstraße 28, 81539 München](#)

[info@giesinger-maedchen-treff.de](mailto:info@giesinger-maedchen-treff.de)

[+49 896913362](tel:+49896913362)

<http://www.giesinger-maedchen-treff.de/>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
uspostaviti kontakte**

**Otvoreni sastanak za žene iz cijelog svijeta**

### **Otvoreni sastanak za žene iz cijelog svijeta**

Dobrodošli na naš Otvoreni sastanak! Ovdje žene iz cijelog svijeta imaju priliku družiti se u opuštenoj atmosferi, vježbati njemački i upoznati druge žene. Razgovaramo o mnogim temama i nudimo otvoreni prostor za vaše želje i ideje.

Za koga: za žene / osobe koje se iz cijelog svijeta doživljavaju kao žene

Djeca su dobrodošla.

Svaki petak od 10:00 do 12:00 sati

Usluga je besplatna.

Bellevue di Monaco (podrumski studio)  
Müllerstr. 2  
80469 München

[0176/34647785](tel:017634647785)

[@claudia.hinz@juno-munich.org](mailto:@claudia.hinz@juno-munich.org)

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

Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:

**naučiti njemački**

## Ženski kafić Bellevue di Monaco

### Ženski kafić

Dobrodošli u interkulturalni ženski kafić! Ovdje se žene svih porijekla susreću sa ženama iz Münchena kako bi razgovarale, plesale, smijale se, jele, družile se, planirale aktivnosti i još mnogo toga. Dođite, veselimo se novim licima!

Djeca se mogu povesti sa sobom.

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

svaki utorak od 18:00 do 21:00

### Interkulturelles Frauencafé

[Müllerstr. 2, 80469 München](#)

[@welcome@juno-munich.org](mailto:@welcome@juno-munich.org)

[+49 \(0\) 1622976474](tel:+49(0)1622976474)

[+49 \(0\) 17634647785](tel:+49(0)17634647785)

<https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

### Okupljališta za majke

### Majčine grupe

Sve ponude su besplatne.

### Sastanak u kafiću za žene

Svaki četvrtak od 15:00 do 17:00 sati (ne za vrijeme [školskih praznika](#) )

Ovo okupljanje nudi majkama priliku za druženje, uživanje u kavi i kolačima te sudjelovanje u kreativnim aktivnostima. Djeca svih uzrasta su srdačno dobrodošla.

Za koga: Majke s djecom, žene

Donacije za kavu i kolače su dobrodošle.

### **Doručak za žene**

Svaki utorak od 9:15 do 12:00 sati (ne za vrijeme [školskih praznika](#) )

Ovo okupljanje nudi majkama priliku za druženje i uživanje u opuštenom doručku. Djeca svih uzrasta su dobrodošla.

Za koga: Majke s djecom, žene

Donacije za doručak su dobrodošle.

Zgrada i sobe su pristupačne za invalidska kolica. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

### **Verein Stadtteilarbeit**

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

[c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

[+49899901650](tel:+49899901650)

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

---

### **Međunarodna grupa majki i djece**

Svaki petak od 9:30 do 11:30 sati

Naša grupa je otvorena za sve – možete jednostavno navratiti, nije potrebna prijava. Pjevamo, igramo igre i doručujemo zajedno. Doručak osigurava centar.

Za koga: Za majke s djecom do 3 godine

njemački, engleski, arapski

Dostupna je usluga čuvanja djece.

[j.machata@familienzentrum.com](mailto:j.machata@familienzentrum.com)

[S.Albrecht@Familienzentrum.com](mailto:S.Albrecht@Familienzentrum.com)

**Dostupnost telefona i savjeti u uredu obiteljskog centra:**

Od ponedjeljka do četvrtka od 8:30 do 13:00 sati

U petak od 9:00 do 12:00 sati

Zgrada i sobe su pristupačne za invalidska kolica. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

### **Familienzentrum Trudering**

[Dompfaffweg 10, 81827 München](#)

---

[@info@familienzentrum.com](mailto:@info@familienzentrum.com)

[+49 \(0\) 8945242070](tel:+49(0)8945242070)

<https://www.familienzentrum.com/angebote-f%C3%BCr...>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Bebe, mala djeca, grupa roditelja i djeteta, igraonica, zajedništvo, razmjena,  
upoznavanje, kontakt, susjedstvo, rukotvorine, izrada rukotvorina, umjetnički,  
slobodno vrijeme**

**JuLes – grupa za slobodno vrijeme za lezbijske i biseksualne djevojčice**

**JuLes - Grupa za lezbijke i biseksualne djevojke u slobodno vrijeme**


JuLes je grupa za slobodno vrijeme za mlade lezbijke i biseksualne djevojke (kao i osobe koje sumnjaju u svoju seksualnu orijentaciju) između 14 i 19 godina koje vole nešto raditi i upoznavati nove ljude.

Ako niste sigurni oko svog prvog sudjelovanja ili imate pitanja o grupi, slobodno nas kontaktirajte u bilo koje vrijeme.

Naši su sastanci sigurno mjesto, stoga se ne snimaju fotografije ili videozapisi kako bismo zaštitili vašu anonimnost.

Ponuda je otvorena za trans žene i nebinarne osobe.

Ponuda je besplatna. Za neke radnje postoje mali troškovi.

 Svake prve subote u mjesecu u 15:00 sati. Svim ostalim vikendom nedjeljom u 15 sati zajedno s [mladima](#).

**diversity e.V. | JuLes**

[Blumenstraße 11, 80331 München](#)

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

[+49 8955266986](tel:+498955266986)

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
LGBT, grupa mladih, queer**

**JuLeZ – otvorena ponuda za mlade LBT\* osobe**

**JuLeZ - otvorena ponuda za mlade LBT\* osobe**

---

JuleZ je ponuda za djevojke\* i mlade žene\* u dobi od 12 do 27 godina koje se identificiraju kao lezbijke, biseksualne, a, nebinarne, transrodne\*, queer ili inter\* osobe. Julez tada nudi priliku za upoznavanje djevojaka\* i mladih žena\* koje osjećaju isto. Grupu vode i nadziru dva socijalna radnika. Kuhamo zajedno i imamo raznolik jelovnik:

- budi kreativan
- Večeri igara
- Piknik na Isaru
- Izleti, na primjer kino ili biciklistička tura

Cilj usluge je stvoriti siguran prostor za raspravu o važnim pitanjima klijenata\* ako je potrebno i općenito pružiti priliku za razmjenu.

📅svakog četvrtka od 17 do 21:30 sati. Ne na praznike ili za vrijeme godišnjih odmora.

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

Ponuda je besplatna. Postoji mogućnost plaćanja malog, dobrovoljnog iznosa za večeru, ali to se može učiniti i prema individualnim mogućnostima.

## IMMA Café | JuleZ

📍[Jahnstraße 38, 80469 München](#)

📧[@julez@imma.de](mailto:@julez@imma.de)

☎️[+49 8923889143](tel:+498923889143)

🌐<https://imma.de/infos-für-euch/julez/>

## WILMA – grupa za slobodno vrijeme za lezbijske i biseksualne žene

### WILMA - Grupa za slobodno vrijeme za lezbijke i biseksualne žene

WILMA je grupa za slobodno vrijeme za mlade lezbijke i biseksualne žene (kao i osobe koje sumnjaju u svoju seksualnu orijentaciju) između 18 i 27 godina koje bi željele raditi stvari zajedno i upoznavati nove ljude.

Ako niste sigurni oko svog prvog sudjelovanja ili imate pitanja o grupi, slobodno nas kontaktirajte u bilo koje vrijeme.

Naši sastanci pružaju siguran prostor: kako bismo zaštitili vašu anonimnost, nećemo snimati fotografije ni videozapise.

Ponuda je otvorena za trans žene i nebinarne osobe.

Ponuda je besplatna. Za neke radnje postoje mali troškovi.

📅Susret se održava dva puta mjesečno, obično od 19:00 sati. do 22:00 sata Možete pronaći točne datume 🌐 [ovdje](#) .

## diversity e.V. | Wilma

[Blumenstraße 11, 80331 München](#)

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

[+49 8955266986](tel:+498955266986)

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

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima pretraživanja:  
LGBT, grupa mladih**

**Interkulturalna razmjena za žene iz cijelog svijeta**

## **Interkulturalna razmjena za žene iz cijelog svijeta - "Fremd-Vertraut", Život u Njemačkoj**

Želite li vježbati njemački jezik u maloj, poznatoj grupi i naučiti više o životu u Njemačkoj? Žene iz cijelog svijeta imaju priliku prevladati strah od govora njemačkog jezika u prijateljskoj i opuštenoj atmosferi. U malim grupama zajedno proširujemo svoje jezično i kulturno znanje, koristeći razne teme. Razmjenjujemo ideje, učimo jedni od drugih i zajedno te idemo na izlete po gradu. Veselimo se novim sudionicima!

Za koga: Žene iz cijelog svijeta s osnovnim znanjem njemačkog jezika  
Uvjeti pristupa: Samo za ženske čitateljice

Ponuda je besplatna.

Broj mjesta je ograničen. Registracija putem WhatsAppa/telefona ili e-maila.

Pristup zgradi i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

„Fremd-Vertraut“ nudi dva tečaja godišnje: U proljeće i jesen, svakih 6 tjedana  
Ponedjeljkom i srijedom od 9:30 - 12:30

### **fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.**

[Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

[@fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:fremdvertraut@fraueninteressen.de)

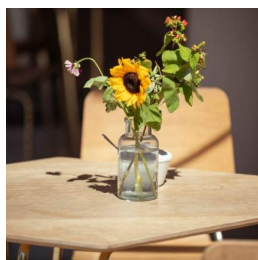
[+49 \(0\) 15906146627](tel:+49015906146627)

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

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
naučiti njemački**

**Aicha doručak za žene**

**Aichin doručak za žene**



Želite li upoznati druge žene uz opušteni doručak? Ovdje možete steći nove kontakte. Aicha je tu kako biste zajedno mogli raditi mnogo stvari:

- Zajednički doručak
- Uključite se u razgovor
- Planirajte i idite na putovanja zajedno
- Dobijte informacije o raznim temama
- Odgovorite na svoja pitanja


Ponuda je besplatna.


Za koga: Za žene (i njihovu djecu)

Sastanci se uvijek održavaju u Bellevue di Monaco, osim ako se ne dogovore druge lokacije. Želite li nam se pridružiti? Kontaktirajte Aichu izravno putem WhatsAppa:



[017614939970](https://wa.me/017614939970)

 Svaki utorak 10:00 - 12:00

 Pristup zgradi i njezinim sobama je besplatan. Tu je i toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

 [Do ponude](#)

## Lern- und Hausaufgabenhilfe

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

[@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:@angebote@bellevuedimonaco.de)

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Žene, Ženski sastanak, Siguran prostor, Doručak**

**Sastanci za djevojke i žene s invaliditetom ili kroničnim bolestima**

**Sastanci za djevojke i žene s invaliditetom ili kroničnim bolestima**

U opuštenoj atmosferi možemo razgovarati o svim temama koje su nam važne. Zajedno planiramo i odlučujemo što je najbolje za nas. Na primjer, razgovaramo o sljedećim temama:

- samoodređenje
- suodlučivanje
- Ženska prava
- Jednakost žena
- Nasilje nad ženama

Za koga: Za djevojke i žene iz Münchena (u dobi od 16 godina i više).

 Sastanak je svakog utorka od 18:30 do 20:30 sati.

Djeca se mogu dovesti uz prethodni dogovor.

Usluga je besplatna. Hladni i topli napitci su također besplatni.


 Lokacija je također vrlo pogodna za osobe u invalidskim kolicima.

Registracija putem e-maila ili telefona:

## **Café Glanz | Offener Treff für Münchner\*innen**

 [Sedanstraße 37, 81667 München](#)

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

 [+49 8945992420](tel:+498945992420)

 <https://netzwerkfrauen-bayern.de/wp-content/uploa...>


## **Café Wüstenrose s čuvanjem djece**

### **Café Wüstenrose s čuvanjem djece**

Pozivamo vas u naš kafić. Osim što zajedno pripremamo hranu i jedemo, nudimo radionice i diskusijske grupe na razne teme. Žene mogu doprinijeti vlastitim temama i pomoći u oblikovanju kafića. Mjesto gdje se možemo okupiti i uživati.

- fina kuhinja
- Kuhanje zajedno
- Glazba
- Ples
- Razgovori o našoj djeci, obiteljima, zdravlju, stanovanju, radostima i tugama, ...

Također je dostupan čuvanje djece. Pripravnik i volonteri brinu se o djeci te nude rukotvorine i igre u susjednoj sobi.

 Svaki četvrtak od 10:00 do 12:00 sati, osim na [državne praznike](#).

Za koga: Žene\* i djeca iz svih kultura

Usluga je besplatna. Nije potrebna registracija, samo navratite.

Prostor je pristupačan za invalidska kolica. Postoji toalet za osobe s invaliditetom.

## Café Wüstenrose

[Jahnstraße 38, 80469 München](#)

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

[+49 8945216350](tel:+498945216350)

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

## Sastanak djevojaka Blumenau

### Sastanak djevojaka Blumenau

Nudimo siguran i besplatan prostor za sve koji se identificiraju kao žene. Imamo odlične aktivnosti za slobodno vrijeme i organiziramo izlete.

Za koga: Za djevojke\* i mlade žene\* između 9 i 21 godine.

Što ćete pronaći kod nas:

Susreti s prijateljima, ples, sport i glazba, pečenje, kuhanje, kreativne aktivnosti, filmska popodneva, zabave, projekti i još mnogo toga.

Također se radi o raspravi, pomaganju u oblikovanju politika, ostvarivanju vlastitih želja i doprinosu snagama. Važno je razgovarati o problemima i zajedno pronaći rješenja, planirati vlastitu budućnost i težiti razmjeni informacija o bitnim temama za djevojke\* i mlade žene\* iz Blumenau .

Posvećeni smo jednakosti svih spolova, solidarnosti i raznolikosti te se borimo protiv seksizma, rasizma i drugih oblika diskriminacije.

\*: Ovaj simbol znači da je ponuda za sve koji se identificiraju kao žene.

### **Otvoreni sastanak i projekti (Nije potrebna registracija. Možete jednostavno navratiti!):**

Od srijede do petka, od 14:00 do 18:00 sati

Ponekad postoje ponude i utorkom ili subotom.

Otvorene aktivnosti su besplatne. Izleti se naplaćuju uz malu naknadu.

U nekim područjima postoji pristup zgradi i sobama bez prepreka.

## Mädchen\*treff Blumenau

[Gelbfhofstraße 16, 81375 München](#)

[@maedchentreff\\_blumenau@schuleberuf.de](mailto:maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de)

[+49 8957954661](tel:+498957954661)

<https://maedchentreff-blumenau.de/>

## Otvorena radionica šivanja

### Otvorena radionica šivanja

Dobrodošli! Želite li popraviti svoju odjeću? Ili sašiti nešto potpuno novo? Možda novu haljinu, novu torbu? Želite li razgovarati s drugim ženama i uspostaviti nove veze?


Sastajemo se svake srijede kako bismo šivali, razmjenjivali ideje, razgovarali i vježbali njemački. Sklapamo prijateljstva i pomažemo si. Ovdje možete dobiti savjete i stručnu podršku te koristiti naše šivaće strojeve i materijale. Ova grupa je isključivo za žene.


 [Saznajte više](#)

Za koga: Za žene izbjeglice koje uživaju u šivanju i za krojačice


Djeca su dobrodošla.

Usluga je besplatna.

 Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6  
80469 München  
(u studiju u podrumu)

 [089/55057750](tel:08955057750)

 [@naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de](mailto:naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de)

 U srijedu od 16:00 do 18:00 sati

### Ženski kafić

### Ženski kafić

Dobrodošli u interkulturalni ženski kafić! Ovdje se žene svih porijekla susreću sa ženama iz Münchena kako bi razgovarale, plesale, smijale se, jele, družile se, planirale aktivnosti i još mnogo toga. Dođite, veselimo se novim licima!

Djeca se mogu povesti sa sobom.


Pristup zgradi i sobama je bez prepreka. Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.


 svaki utorak od 18:00 do 21:00

### Interkulturelles Frauencafé

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@welcome@juno-munich.org](mailto:welcome@juno-munich.org)

 [+49 \(0\) 1622976474](tel:+49(0)1622976474)

 [+49 \(0\) 17634647785](tel:+49(0)17634647785)

 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

## Café Glanz za žene – siaf e. V.

### Café Glanz za žene - siaf e. V.

Kafić Glanz za žene je mjesto kontakta i susreta za žene i djecu. Nudi prostor za samoinicijativu, druženje i upoznavanje ljudi ili jednostavno za opuštanje, razgovor, uživanje u kavi ili ručku. Kafić nudi pristupačne kulinarske opcije poput svježe pripremljenih ručkova, domaćih kolača i pića. Tu je i kafić s otvorenom dječjom sobom, a terasa je otvorena za lijepog vremena.

U kafiću se održavaju i brojni događaji koje organizira udruga siaf e. V. Ovdje se održavaju predavanja, otvorenja umjetnina, radionice, grupni sastanci, festivali i seminari, izložbe, rasprave, filmske večeri i drugi događaji. Sobe se mogu iznajmiti.


Za koga: Ova ponuda je namijenjena svim ženama.

Kafić ima mjesta za otprilike 30 odraslih i 20 djece. Veće grupe (10 ili više odraslih) potrebno je unaprijed prijaviti.

Nema ulaznice, nema obveze kupnje ičega, vrijede cijene na jelovniku.

Djeca se mogu povesti sa sobom.


 Utorak do četvrtak 09:30 - 16:00

 U petak od 10:00 do 14:00 sati


**Otvorena dječja soba** s edukativnom podrškom (cijena: 3 eura):

U utorak od 9:00 do 12:00 sati


U četvrtak od 14:00 do 17:00 sati

 Postoji toalet prilagođen osobama s invaliditetom.

### Café Glanz

 [Sedanstraße 37, 81667 München](#)

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

 [+49 \(0\) 894580250](tel:+49(0)894580250)

 <https://www.siaf.de/cafe-glanz/>

---

**Ovaj tekst sadrži informacije o sljedećim pojmovima za pretraživanje:  
Mjesto susreta za žene, slobodno vrijeme, majke**

**Sastanci za samohrane majke s djecom sa i bez invaliditeta**

**allfabeta - kontaktna mreža za samohrane majke s djecom s invaliditetom**

---


Samohrane majke često se suočavaju s jedinstvenim izazovima. Naš je cilj osnažiti žene. Nudimo savjetovanje i otvorene sastanke. Mogu razmjenjivati ideje i umrežavati se s drugima.

Sljedeće ponude su besplatne:

- Savjeti i podrška
- Grupni sastanak (čuvanje djece tijekom sastanka košta 3 €)
- Grupe za samopomoć

Postoje i druge ponude, poput seminara ili izleta, koje nešto koštaju.

Za koga: Za samohrane majke s djecom s invaliditetom ili kroničnim bolestima.

 Zgrada i njezine sobe imaju pristup bez prepreka. Tu je i toalet prilagođen osobama u invalidskim kolicima.

Molimo vas da zakažete termin.

### **siaf e.V. | allfa\_m & allfabeta**

 [Sedanstraße 37, 81667 München](#)

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

 [+49 8945802511](tel:+498945802511)

 <https://www.siaf.de/alleinerziehende/>