

İçindekiler

Kadınlar ve kız çocukları için hizmetler	3
Kadınlar ve erkekler için eşit haklar	3
Kadınlar ve erkekler için eşit haklar	3
Kadınlar için fırsat eşitliği merkezi	3
Şiddet görme ve tehdit durumunda yardım	4
Şiddete karşı koruma	4
Frauenhäuser (Kadın sığınma evleri)	5
Kadın sünneti (FGM)	6
Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt (Aile İçi Şiddet Mağdurları için Araştırma Birimi)	7
Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen – IMMA e.V. (Kız çocukları ve genç kadınlar için danışma merkezi)	7
Desert Rose - Zorla evlendirme ve/veya kadın sünneti konusunda yardım	8
Frauennotruf München Danışmanlık Merkezi	8
SOLWODI - İhtiyaç sahibi kadınlar için danışmanlık merkezi	10
Suç işleyen ve tahliye olan kadınlara yönelik yardım	10
JADWIGA - İnsan ticareti (zorla fuhuş, zorla dilendirme, emek sömürsü) veya zorla evlendirme konusunda yardım	11
Yakın partner şiddetine maruz kalan veya maruz kalmış kadınlar* için danışma merkezi	12
Genel danışmanlık ve destek	13
Çeşitli yaşam koşullarındaki genç kızlar ve genç kadınlar için danışmanlık	13
Stadtteilzentrum Milbertshofen, Frauenarbeit (Milbertshofen İlçe Merkezi, Kadınlar İçin Hizmetler)	14
Donna Mobile AKA e. V.	14
Anne ve çocuk tesisleri	15
"Açık yardım" danışma merkezi - evsiz kadınlar için	16
Bavyera'da engelli kadınlar ve kız çocukları için ağ	17
Mülteci kadınlar için danışmanlık hizmeti	18
Lezbiyen ve biseksüel kadınlar, trans*, inter* ve non-binary mülteciler	18
Sağlık	18
Danışmanlık ve travma terapisi	18
Aile planlaması, doğum kontrolü ve cinsel danışmanlık hizmeti	19
Doğum kontrol masraflarının üstlenilmesi	21
Beratungsstelle zu STIs einschließlich AIDS (AİDS dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STI) için Danışma Merkezi)	22
Yeme bozuklukları / Kas dismorfisi için özel ayakta tedavi hizmeti	22
Kadınların kendi kendine yardım kanser grubu Münih	23
Brustkrebs Deutschland e.V. (Almanya Meme Kanseri Derneği)	24
Hareket kabiliyeti kısıtlı kadınlar ve kız çocukları için jinekolojik danışma saatleri	24
Korunma/Doğum kontrolü - Danışmanlık hizmeti ve maddi destek	25
Sağlık sigortası olmayan kadınlar için jinekolojik konsültasyon	26
Dil	27
Bebekli kadınlar için Almanca kursu	27
Project Shop International Haidhausen	27
Kadınlar için tandem takımları*	28
Anne Almanca öğreniyor - Çocuk bakımı ile Almanca öğrenin	29
İş, eğitim	30
Kadınlardan Kadınlara MINT (fen, teknoloji, mühendislik ve matematik dersleri)	30
Öğrenme Grubu	

daha fazla eğitim - daha fazla fırsat	31
Kültür, boş zaman, spor	31
Mädchentreff Blumenau (Blumenau Kızlar Buluşması)	31
6-17 yaş arası kız çocukları açık buluşma yeri	32
Dünyanın her yerinden kadınlar için açık toplantı	32
Café Glanz für Frauen – siaf e. V. (Kadınlar Kafesi)	33
Frauencafé Bellevue di Monaco (Kadınlar Kafesi)	34
Anne toplantıları	34
Kız çocukları ve kadınlar için özgüven ve kendini savunma	36
Hareket - kadınlar için jimnastik	36
JuLes – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen (Lezbiyen ve biseksüel kız çocukları için boş zamanı değerlendirme grubu)	37
JuLeZ – offenes Angebot für junge LBT* (Genç LBT* için açık hizmet)	38
WILMA – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Frauen (Lezbiyen ve biseksüel kadınlar için boş zamanı değerlendirme grubu)	38
Dünyanın dört bir yanından gelen kadınlar için kültürlerarası değişim	39
Herkese Açık Dikiş Atölyesi	40
IG Klettern München + Südbayern e.V. / Bayerns Beste Gipfelstürmer (Bavyera'nın En İyi Zirve Dağcıları)	40
Aicha'nın kadınlar için kahvaltı toplantısı	41

Kadınlar ve kız çocukları için hizmetler

Kadınlar ve erkekler için eşit haklar

Kadınlar ve erkekler için eşit haklar

Kadınlar ve erkekler için eşit haklar

Almanya'da kadınlar ve erkekler aynı haklara sahiptir. Bu, Anayasa'nın 3. maddesinde yer almaktadır. Kadınlar Almanca öğrenebilir, doktora gidebilir, bir meslek öğrenebilir ve iş arayabilirler. Bunun için kocalarının ya da diğer aile üyelerinin iznine ihtiyaçları yoktur. Kadınlar istedikleri kişiyle evlenebilir ve ilişkinin yürümemesi ya da eşin şiddet uygulaması durumunda ayrılabilir ya da boşanabilirler. Bir erkekle ya da bir kadınla ilişki içinde olabilirler ya da yalnız yaşayabilirler.

Çiftler ayrıldığında çocuklar anneye, babayla ya da kısmen anneye ve kısmen babayla yaşayabilir. Ebeveynler çocukların nerede yaşamaları gerektiği konusunda anlaşamazlarsa, çocuklar için en iyisinin ne olduğuna mahkeme karar verir.

Eşit haklara sahip olmalarına rağmen kadınlar bazen iş hayatında, günlük yaşamda ya da aile içinde dezavantajlı duruma düşebilmektedir. Kadınlar için çeşitli danışma merkezleri vardır. Buralarda haklarınız hakkında bilgi edinebilir ve bağımsız ve eşit bir yaşam sürdürebilmeniz için yardım alabilirsiniz.

Eşit haklar konusunda daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

Münih Belediyesi Kadınlar için Fırsat Eşitliği Merkezi tarafından yayınlanan "[Münih'te Kadınlar" el kitabı](#); birçok faydalı adres ve teklif içeren kapsamlı bir yayın.

Federal Aile, Yaşlılar, Kadınlar ve Gençlik Bakanlığı

Bavyera Adalet Bakanlığı'nın internet sitesinde birçok dilde "[Kadın ve erkek için eşit haklar" konulu video](#). Sitede ayrıca Alman hukuk sisteminin en önemli yönlerine ilişkin başka kısa filmler de yer alıyor.

Terre des Femmes'in Almanca, İngilizce, Arapça, Arnavutça, Sırpça, Peştuca, Farsça, Urduca, Fransızca, Svahili dillerindeki [bilgilendirme broşürünü](#); Bulgarca, Kurmanci, Romence, Rusça, Somalice ve Türkçe broşürlerini [burada](#) bulabilirsiniz.

Kadınlar için fırsat eşitliği merkezi

Kadınlar için fırsat eşitliği merkezi

Hedefimiz iş, aile ve toplumda kadın ve erkek eşitliğini sağlamaktır.

Eşit haklar konusunda danışmanlık hizmeti veriyor ve gerektiğinde insanları diğer danışma merkezlerine yönlendiriyoruz.

Bu hizmet ücretsizdir.

Binaya ve tesislere engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti bulunmaktadır.

🗣️ Almanca, İngilizce, Fransızca, İspanyolca, İtalyanca, Türkçe, Kazakça, Rusça ve Ukraynaca

🕒 Pazartesi'den Perşembe'ye 8:30 - 15:00

🕒 Cuma günü 8:30 - 14:00

Gleichstellungsstelle für Frauen

📍 [Marienplatz 8, 80331 München](#)

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

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

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
girls, women, girls*, women*

Şiddet görme ve tehdit durumunda yardım

Şiddete karşı koruma

Şiddete karşı koruma

İhtiyaç sahibi kadınlar ve kız çocukları

"Kadına yönelik şiddet" yardım hattı

Şiddete maruz kalan veya maruz kalmış kadınlar için telefon, sohbet veya e-posta yoluyla ücretsiz ve anonim danışmanlık hizmeti.

🗣️ 18 farklı dilde ve işaret dilinde danışmanlık

🌐 [Daha fazlasını öğrenin](#)

☎️ [08000116016](tel:08000116016)

🕒 24 h

Kadın sığınma evleri - anonim konaklama

Münih'te eş şiddetine maruz kalan kadınlar için çeşitli kadın sığınma evleri bulunmaktadır. Kadınlar ve çocukları burada koruma bulabilirler. Ayrıca durumun üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için danışmanlık ve destek alırlar. Korunmaya ve yoğun, özel danışmanlığa

ihtiyaç duydukları sürece orada kalabilirler.

Kimler için: Aile içi şiddet nedeniyle güvenli bir yer arayan kadınlar ve çocukları

Anonimliği sağlamak için kadın sığınma evlerinin adresleri yayınlanmamaktadır. Onlarla telefonla iletişime geçmek mümkündür:

- **Frauenhilfe München gGmbH'nin kadın sığınağı**

☎ [089/354830](tel:089354830)

🌐 www.frauenhilfe-muenchen.de

- **Frauen helfen Frauen e. V. kadın sığınma evi**

☎ [089/645169](tel:089645169)

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

Yardım, Barınma, Güvenlik, Evlilik

İhtiyaç sahibi çocuklar ve gençler

Alman Çocuk Koruma Derneği'nin çocuk ve gençlik yardım hattı

Çocuklar ve gençler için her türlü soru ve sorunlarında danışmanlık ve destek, istenirse anonim olarak.

🌐 [Daha fazlasını öğrenin / Çevrimiçi danışmanlık](#)

☎ [0800/1110333](tel:08001110333) (ücretsiz)

"Gençler gençlere tavsiyelerde bulunuyor"

📺 Pazartesi - Cuma 14:00 - 20:00

Cumartesi 14:00 - 20:00

Diğer acil durum irtibatlarını ve danışma merkezlerini burada bulabilirsiniz: "" [İltica prosedürü - danışmanlık ve yardım](#); "" [Danışmanlık ve yardım / Entegrasyon](#); "" [Danışmanlık ve yardım / Genel](#)

Frauenhäuser (Kadın sığınma evleri)

Frauenhäuser (kadın sığınma evleri) - anonim barındırma

Partnerinden şiddet gören kadınlar için Münih'te birden fazla kadın sığınma evi bulunmaktadır. Kadınlar ve çocukları orada şiddete karşı korunuyor. Ayrıca durumun üstesinden gelmek için kendilerine danışmanlık ve destek hizmeti verilmektedir. Orada, koruma ve yoğun özel danışmanlık hizmetine ihtiyaç duydukları sürece kalabilirler.

Kimin için: Partnerlerinden şiddet gören ve güvenli yer arayan kadınlar ve çocukları

Anonimliği korumak amacıyla kadın sığınma evlerinin adresleri açıklanmayacaktır. Telefonla iletişim kurulabilir:

- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH (Kadın Sığınma Evi)

☎ [089/354830](tel:089354830)

✉ frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de

- Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V. (Kadın Sığınma Evi)
■ [089/645169](tel:089645169)
- Haus Hagar
■ [089/74441222](tel:08974441222)
■ haushagar@guterhirte.de
- IN VIA e.V. "Haus TAHANAN"
■ [089/54888950](tel:08954888950)

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:
Yardım, ikamet, güvenlik, evlilik, koruma, ev içi şiddet

Kadın sünneti (FGM)

Kadın sünneti (FGM)

Kadın cinsel organının dikilmesi, kesilmesi veya sakatlanması ciddi bir insan hakları ihlalidir. FGM: female genital mutilation Olarak da bilinir. FGM 'de dış ve/veya iç dudaklar ve klitoris tamamen veya kısmen kesilir. Aşırı durumlarda, vajina girişi bile küçük bir açıklık dışında dikilerek kapatılır. Mağdurlar çok fazla kan kaybedebilir veya yara enfekte olabilir. Kızlar ve kadınlar hayatlarının geri kalanında fiziksel ve psikolojik sonuçlardan muzdarip olurlar. Genellikle acı çekerler, travma yaşarlar, doğum yapma sorunları yaşarlar, kronik iltihaplanma ve seks sırasında ağrı çekerler.

Kadın sünneti Almanya'da yasadışıdır ve cezalandırılır. Mahkemede suçun Almanya'da ya da yurtdışında işlenmesinin bir önemi yoktur. Bu nedenle ebeveynlerin kızlarını yurtdışında sünnet ettirmek için ülkeyi terk etmelerine izin verilmez. Almanya'da ya da yurtdışında başka bir kişinin kadın sünneti yapmasına yardım eden kişi de yargılanabilir. Ayrıca başka bir kişiyi sünnet olması için etkilemek de suçtur.

🌐 [Federal Hükümetin resmi koruma mektubunda](#) daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

🗣️ Koruma mektubu aşağıdaki dillerde de mevcuttur:

[Amharca](#), [Arapça](#), [Dari](#), [İngilizce](#), [Farsça](#), [Fransızca](#), [Endonezce](#), [Kurmanci](#), [Mandinka](#), [Portekizce](#), [Somali](#), [Sorani](#), [Svahili](#), [Tigrinya](#), [Urduca](#).

Kendinizin ya da tanıdığınız birinin kadın sünnetine maruz kalma riski altında olduğundan endişeleniyorsanız polise, gençlik dairesine ya da yardım hattına başvurabilirsiniz:

☎️ Polis: [110](tel:110)

☎️ Münih Gençlik Dairesi: [089/23349501](tel:08923349501)

"Kadına yönelik şiddet" yardım hattı

🗣️ İşaret dili de dahil olmak üzere 18 farklı dilde danışmanlık hizmeti sunuyoruz.

☎️ [08000116016](tel:08000116016)

@Sohbet veya e-posta yoluyla danışmanlık için [buraya](#) tıklayın.

🌐 [Web sitesi](#)

🕒 Günde 24 saat

Danışmanlık ücretsiz ve anonimdir.

Yurt dışındaysanız ve yardıma ihtiyacınız varsa, bir Alman büyükelçiliğine başvurabilirsiniz:

🌐 [Almanca web sitesi](#)

 [İngilizce web sitesi](#)

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt (Aile İçi Şiddet Mağdurları için Araştırma Birimi)

Aile içi şiddet mağdurları için araştırma merkezi

Aile içi şiddetten mi etkileniyorsunuz? O zaman ücretsiz danışmanlık ve muayene için bize gelebilirsiniz. Kanıtları güvence altına alıyor ve muhafaza ediyoruz. Yaralanmaları belgeliyoruz, böylece belgeler mahkemede kullanılabilir.

Kimler için: Her türlü aile içi şiddet mağdurları için (18 yaş ve üzeri yetişkinler).

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Hizmet, yukarıda açıklandığı şekilde kullanıldığı sürece ücretsizdir. Yazılı bir rapor hazırlanması, toksikolojik analizler ve benzerleri gibi bunun ötesine geçen siparişler ücrete tabidir.

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

 [089/218073011](tel:089218073011) (Her gün 08:00 - 17:00 arası)

 @gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de

 [Web sitesi](#)

 Lütfen muayene için randevu alınız.

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen – IMMA e.V. (Kız çocukları ve genç kadınlar için danışma merkezi)

Kızlar ve genç kadınlar için danışmanlık merkezi - IMMA e. V.

IMMA danışma merkezi, kızlara ve genç kadınlara tüm sorularında ve şiddet odaklı çeşitli sorun durumlarında yardımcı olmaktadır.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: 27 yaşına kadar olan kızlar ve genç kadınlar

 Gerekirse, çeviri yapacak birini organize edebiliriz. Lütfen hangi dili konuştuğunuzu bize önceden bildirin.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Lütfen randevu alınız. Şu anda şahsen, telefonla veya video konsültasyonu ile randevu sunuyoruz.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

☎ [089/2607531](tel:0892607531)

@ beratungsstelle@imma.de

📺 **Açık danışmanlık: Burada randevu almanıza gerek yok**

Salı 14:00 - 16:00

📺 **Telefonla ulaşılabilirlik:**

Pazartesi 14:00 - 16:00

Çarşamba 14:00 - 18:00

Perşembe 10:00 - 12:00

Desert Rose - Zorla evlendirme ve/veya kadın sünneti konusunda yardım

Wüstenrose - Zorla evlendirme ve/veya kadın sünneti konusunda yardım

Zorla evlendirilen ya da "namus" adına şiddete maruz kalan ya da tehdit edilen kız çocuklarına, erkek çocuklarına, kadınlara ve erkeklere danışmanlık hizmeti veriyoruz. Ayrıca [FGM-C](#) (kadın sünneti) tehdidi altında olan veya bundan etkilenen kız çocukları ve kadınlar için de danışmanlık hizmeti veriyoruz.

Danışmanlığımız telefonda veya şahsen gerçekleşebilir.

Danışmanlık ücretsizdir.

🗣️ Almanca, İngilizce, Somalice, Svahili ve Türkçe konuşuyoruz. Diğer tüm diller için, sizin için çeviri yapacak bir kişi ayarlayabiliriz.

📺 **Telefonda danışma saatleri:**

Pazartesi 14:00 - 16:00

Salı 10:00 - 12:00

Perşembe 13:00 - 15:00

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

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

@ wuestenrose@imma.de

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

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

Frauenenotruf München Danışmanlık Merkezi

Frauenenotruf München Danışmanlık Merkezi

İş yerinde veya kamusal alanda cinsel tacize uğrayan, tecavüz ve/veya cinsel istismara maruz kalan ve takip ve/veya dijital şiddetten etkilenen kadınlara* destek oluyoruz. Ayrıca aile üyeleri ve profesyonel bakıcılar için de danışmanlık sağlıyoruz.

Kadınlar*, kendini kadın olarak tanımlayan herkesi kapsamaktadır.

Danışmanlık hizmetleri:

- Kriz anlarında yanınızdayız.
- Şiddetin sonuçlarıyla başa çıkmanızda size destek oluyoruz.
- Sorularınızı yanıtlıyoruz.
- Sizi haklarınız hakkında bilgilendiriyoruz.
- Kendinizi yeniden daha iyi hissetmeniz için sizinle birlikte çözümler geliştiriyoruz.
- Gizlilik ilkesine bağlıyız. Bu, bize söylediklerinizi aktarmayacağımız anlamına gelir.
- Anonim kalabilirsiniz ve isminizi vermek zorunda değilsiniz.
- Ne sunuyoruz? Telefon, video veya sohbet yoluyla danışmanlık
- Kişisel danışmanlık, yürüyüş ve konuşma ve travma terapisi

Grup programları:

WEN DO kendini kanıtlama ve savunma, terapi ve kaynak grupları, travmaya duyarlı yoga

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: Cinselleştirilmiş şiddetten etkilenen tüm kadınların* yanı sıra yakınları ve profesyonel bakıcıları için

 Tercümanlar mevcuttur.

Çocuk bakımı mevcuttur.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır. Mevcut engelleri tanımak ve ortadan kaldırmak için çalışmaya devam ediyoruz. Başka bir şeye mi ihtiyacınız var? Bizimle konuşun!

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir, ancak grup oturumları ve kurslar için küçük bir ücret alınmaktadır.

Lütfen randevu alınız.

Beratungsstelle Frauennotruf

Saarstraße 5

80797 München

 [089/763737](tel:089763737)

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

 **Telefonla danışmanlık:**

Pazartesi, Salı, Perşembe ve Cuma günleri 10:00 - 13:00 ve 15:00 - 21:00 saatleri arasında
Çarşamba günleri 10:00 - 13:00 ve 18:00 - 21:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
cinsel saldırı, iş yerinde veya kamusal alanda cinsel taciz, dijital alanda şiddet,

İsrarlı takip, tecavüz, krize müdahale

SOLWODI - İhtiyaç sahibi kadınlar için danışmanlık merkezi

SOLWODI Münih - Şiddet mağduru kadınlar için

Şiddete maruz kalıyorsanız danışmanlık ve destek sağlıyoruz. Özellikle insan kaçakçılığı ve cinsel sömürü söz konusu olduğunda doğru yere geldiniz.

Diğer konular arasında kendi ülkenizde zorla evlendirilme ve kadın sünneti yer almaktadır (FGM/C). Diğer göçmenlik, sosyal veya kişisel sorunlarınızda da size yardımcı olabiliriz.

Sizi yasal seçenekleriniz konusunda bilgilendirecek ve tavsiyelerde bulunacağız. Karar vermenize yardımcı oluyor ve şiddetin olmadığı özgür, kendi kaderini tayin edebilen bir yaşama giden yolda size eşlik ediyoruz. Yetkililerle ilişkilerinizde size destek oluyoruz. Eğer bir avukata ihtiyacınız varsa, sizi bir avukatla görüştürebiliriz.

Danışmanlık hizmetimiz şahsen, telefonla veya e-posta yoluyla verilmektedir. Danışmanlık hizmetimiz anonimdir.

Hizmet ücretsizdir.

🗣️Almanca, İngilizce

📅Pazartesi, Salı, Perşembe ve Cuma 10:00 - 14:00 ve randevu ile

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....>

Bu metin şu arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
fuhuş, kadına yönelik şiddet, cinsel şiddet, zorla fuhuş

Suç işleyen ve tahliye olan kadınlara yönelik yardım

Suç işleyen ve tahliye olan kadınlara yönelik yardım

Para cezası mı aldınız? Ödeyemiyor musunuz? Denetimli serbestlik kapsamında kamu hizmeti mi yapmak zorundasınız? Hakkınızda tutuklama emri mi var? Yakında hapse mi gireceksiniz?

O zaman lütfen bize başvurun. Para cezası işlemlerinde, denetimli serbestlik ve kamu hizmetine yerleştirme ve tamamlama dışında gözaltına alınma öncesi/sırası ve sonrasında danışmanlık hizmeti veriyoruz.

Ne kadar erken gelerseniz, size o kadar iyi yardım edebiliriz! Korumalı kapsamda kadın kadına görüşme imkanı sağlıyoruz.

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V. \(Münih Katolik Kadınlar Sosyal Hizmet Derneği\)](#)

Katolik Kilisesi'nde bir kadın meslek birliğidir. SkF, din ve millet ayrımı gözetmeden danışmanlık ve rehberlik hizmeti vermektedir.

Kimin için: Para cezasına çarptırılmış veya mahkeme kararıyla çalışma zorunluluğu olan 21 yaş ve üzeri kadınlar.

Danışmanlık

- hapse girmeden önce
- JVA München ve JVA Aichach'da
- Tahliye hazırlığı için
- Tahliye sonrası yardım

■ İngilizce, Bulgarca ve Rusça dilleri için tercüman mevcuttur.

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Hizmet ücretsizdir.

Sozialdienst katholischer Frauen München e.V. (Münih Katolik Kadınlar Sosyal Hizmet Derneği)

Dachauerstr. 48

80335 München

www.skf-muenchen.de

Toplum yararına çalışma ve para yönetimine yönlendirme için çözüm merkezi:

■ [089/55981249](tel:08955981249)

■ p.schmalenbach@skf-muenchen.de

■ 8:00 - 17:00

Tutukluluk öncesi, sırası, sonrası danışmanlık

■ [089/559810](tel:089559810)

■ straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de

■ 8:00 - 17:00

Suç işlemiş kişilerin aile üyeleri için [Çevrimiçi danışmanlık](#) hizmeti verilir.

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:

Kadınlara yönelik hizmetler, tutuklanma, mahkumiyet, cezai gözaltı, para cezası

JADWIGA - İnsan ticareti (zorla fuhuş, zorla dilendirme, emek sömürüsü) veya zorla evlendirme konusunda yardım

Uzman danışmanlık merkezi JADWIGA

Kadınları destekliyoruz

- fahişe olarak çalışmaya zorlananlar.
- çalmaya, uyuşturucu satmaya veya hile yapmaya zorlananlar.
- yaptıkları iş için ödeme yapılmayanlar.

- dilenmeye zorlananlar.
- evlenmeye zorlananlar.
- yasadışı evlat edinmeden etkilenenler.
- taşıyıcı anneliğe zorlananlar.

Kriz durumlarında danışmanlık ve yardım sağlıyoruz. Ayrıca korunaklı bir konaklama yeri bulmak veya ülkenize dönmek istediğinizde size yardımcı olmak da mümkündür.

Size de gelebiliriz. Sizi hapishanede de ziyaret edebiliriz.

■ Arnavutça, Arapça, Bulgarca, İngilizce, Romence, Macarca, Fransızca ve Ukraynaca

Kimler için: Tüm milletlerden kadınlar ve kızlar.

Program ücretsizdir.

Çocuklar da getirilebilir.

■ Schwanthalerstr. 79, 80336 München

■ [089/38534455](tel:08938534455)

■ muenchen@jadwiga-online.de

■ 9:00 - 15:00

■ [Web sitesi](#)

Yakın partner şiddetine maruz kalan veya maruz kalmış kadınlar* için danışma merkezi

Yakın partner şiddetine maruz kalan veya maruz kalmış kadınlar* için danışma merkezi

Yakın partner şiddeti birçok şekilde ortaya çıkar ve genellikle sadece darbelerle başlamaz.

Eşiniz ya da eski eşiniz

- sizi aşağılıyor, taciz ediyor veya küçük düşürüyor mu?
- Sizi başkalarına karşı küçük düşürüyor mu?
- sizi ve arkadaşlarınızla ve ailenizle olan iletişiminizi kontrol ediyorsa?
- Sizi ve ailenizi tehdit ediyor mu?
- Çocuklarınızı sizden almakla mı tehdit ediyor?
- Sizi itiyor veya vuruyor mu?
- Sizi cinsel baskı altına mı alıyor?

Kendinize soruyorsunuz.

- Kendimi ve çocuklarımı nasıl koruyabilirim?
- Ayrılırsam bana ne olacak?
- Hayatımda bundan sonra ne olacak?

Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

☎ Tercümanlar ayarlama ile temin edilebilir. İşaret dili tercümanı da ayarlayabiliriz. Masrafları biz öderiz.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır.

Randevu alın veya açık danışma saatlerimize gelin:

📅 Salı 16:00 - 18:00 ve Perşembe 10:00 - 12:00

Açık ofis saatlerinde yalnızca sınırlı sayıda danışma mümkündür.

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/>

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
partner şiddeti, aile içi şiddet, çift şiddeti, partner şiddeti, şiddete karşı koruma

Genel danışmanlık ve destek

Çeşitli yaşam koşullarındaki genç kızlar ve genç kadınlar için danışmanlık

Çeşitli yaşam koşullarındaki kız çocukları ve genç kadınlar için danışmanlık

Örneğin aşağıdaki konularda danışmanlık hizmeti sunuyoruz:

- Okul
- kariyer seçimi
- meslek eğitimi
- kültürel farklılıklar
- Evde sorun var
- Erkek arkadaş veya kız arkadaş ile ilgili sorunlar
- cinsellik
- ortaya çıkıyor
- Hamilelik

Danışmanlık hizmetimiz gizlidir. Tek başına veya en fazla üç kişiden oluşan küçük bir grupta gerçekleştirilir.

Kimler içindir: 12-27 yaş arası kızlar* ve kadınlar*

Hizmet ücretsizdir.

amanda – Verein für psychosoziale Initiativen e. V.
Gmunder Str. 7
81379 München

☎ [089/7255112](tel:0897255112)

@ info@amanda-muenchen.de

🌐 [Web sitesi](#)

📅 Lütfen randevu alınız.

Stadtteilzentrum Milbertshofen, Frauenarbeit (Milbertshofen İlçe Merkezi, Kadınlar İçin Hizmetler)

Stadtteilzentrum Milbertshofen, Frauenarbeit (Milbertshofen İlçe Merkezi, Kadınlar İçin Hizmetler)

Merkezimizde, eğitim, toplantı ve danışmanlık hizmetleri bulabilirsiniz. Ayrıca kadınlar için sosyal danışmanlık hizmeti de verilmektedir ve formları doldurma konusunda size yardımcı olunmaktadır.

Kimin için: Kuzey Münih, özellikle de Milbertshofen'deki kadınlar

■ Türkçe ve İngilizce dilleri için tercümanlar mevcuttur.

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Hizmet ücretsizdir.

Lütfen randevu alın.

Verein Stadtteilarbeit (İlçe Çalışmaları Derneği)

Schleißheimer Straße 336

80809 München

■ [089/3543757](tel:0893543757)

■ frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de

■ www.verein-stadtteilarbeit.de

**Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:
Destek, form doldurma yardımı, başvuru, öğrenme, okul, buluşma**

Donna Mobile AKA e. V.

Donna Mobile AKA e. V.

Göçmen kadınlara sağlık ve eğitim konularında danışmanlık hizmeti veriyoruz. Örneğin, fiziksel şikayetleriniz varsa ve hangi doktora gideceğinizi bilmiyorsanız bize gelebilirsiniz. Ya da eğitiminizi ilerletmek istiyorsunuz ama hangi yöne gideceğinizi veya nereye başvuracağınızı bilmiyor musunuz? Size danışmanlık yapabiliriz!

Kimler için: Göçmen kadınlar ve aileleri

● Boşnakça-Serbo-Hırvatça, Bulgarca, Dari/Farsça, Almanca, İngilizce, İtalyanca, Lehçe, Romence, Rusça, İspanyolca, Türkçe, Macarca ve Özbekçe

Kadın kafelerimizde, ana dilinizde diğer kadınlarla fikir alışverişinde bulunabilir ve ağ kurabilirsiniz. Ayda bir kez 2-3 saatliğine buluşuyoruz. Farklı grupları ve tarihlerini [burada](#) bulabilirsiniz.

Danışma seansları ve kadın grupları ücretsizdir.
Yüzme veya bisiklet kursları gibi bazı kurslar ücretlidir.

Donna Mobile AKA e. V.
Landsberger Straße 45a
80339 München
☎ [089/505005](tel:089505005)
✉ info@donnamobile.org
🌐 [Web sitesi saatleri](#)
🕒 Pazartesi 09:00 - 16:00
Salı 09:00 - 16:00
Çarşamba 09:00 - 16:00
Perşembe 09:00 - 16:00
Cuma 09:00 - 16:00

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
önleme, kurslar, göçmen, anadil teklifleri**

Anne ve çocuk tesisleri

Anne ve çocuk tesisleri

Sozialdienst katholischer Frauen in München e. V. (Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetler Derneği) , çeşitli anne-çocuk tesisleri işletmektedir. Burada, reşit olan hamile veya yalnız çocuk yetiştiren annelere kendileri ve çocukları için bir daire veya oda verilir. Tesisler, yaşamın birçok alanında sosyo-eğitsel danışmanlık ve destek sunmaktadır: Çocuklarınızla ilgili tüm sorularda; ilişki sorunlarında; eğitim ve iş için. Birlikte gelecek için bir plan geliştiriyoruz.

Kimin için: Hamile kadınlar veya en küçük çocuğu 6 yaşından büyük olmayan anneler

■ İhtiyaca göre tercümanlar mevcut.

Danışmanlık ücretsizdir, kira ve yan giderler kendi gelirlerinden ya da sosyal yardımlardan karşılanması gerekmektedir.

Haus Domicilia, Mutter-Kind-Einrichtung (Anne-Çocuk Tesisi)

■ [Daha fazla bilgi](#)

Kişi sayısı 7 anne ile sınırlıdır.

Kidlerstraße 34a
81371 München
■ [089/7298923320](tel:0897298923320)
■ haus-domicilia@skf-muenchen.de
■ 09:00 - 16:00

Haus Gertraud, Mutter-Kind-Einrichtung (Anne-Çocuk Tesisi)

 [Daha fazla bilgi](#)

Kişi sayısı 6 anne ile sınırlıdır.

Maria-Eich-Straße 75

82166 Gräfelfing

 [089/89866712](tel:08989866712)

 haus-gertraud@skf-muenchen.de

 09:00 - 16:00

Haus Karolina, Mutter-Kind-Einrichtung (Anne-Çocuk Tesisi)

 [Daha fazla bilgi](#)

Kişi sayısı 19 anne ile sınırlıdır.

Entenbachstraße 43

81541 München

 [089/654084](tel:089654084)

 haus-karolina@skf-muenchen.de

 09:00 - 16:00

Haus Monika, Mutter-Kind-Einrichtung (Anne-Çocuk Tesisi)

 [Daha fazla bilgi](#)

Kişi sayısı 18 anne ile sınırlıdır.

Scapinellistraße 22

81241 München

 [089/8293960](tel:0898293960)

 haus-monika@skf-muenchen.de

 09:00 - 16:00

"Açık yardım" danışma merkezi - evsiz kadınlar için

"Offene Hilfe" danışmanlık merkezi - evsiz kadınlar için

"Offene Hilfe" danışma merkezi, zor yaşam koşullarında kadınlara danışmanlık hizmeti vermektedir. Örneğin evsizseniz veya evinizi kaybetmekten korkuyorsanız.

Telefonla veya şahsen danışmanlık hizmeti verilebilir:

- "Konut" ve/veya "konut kaybı" ile ilgili tüm konularda danışmanlık hizmeti veriyoruz
- Mali sorunlarınızda size danışmanlık yapıyor ve mali destek alma hakkınız olup olmadığını kontrol ediyoruz.
- Resmi makamlarla yaşadığınız sorunlarda size destek oluyoruz.

- Kişisel krizlerde, örneğin ailevi sorunlarınız varsa veya şiddete maruz kalıyorsanız size yardımcı oluyoruz.
- Örneğin borç veya göç konularında sizi diğer kurumlara ve danışma merkezlerine yönlendirebiliriz. Ayrıca bir [kadın sığınma](#) evi bulmanıza da yardımcı olabiliriz.
- Kendi hesabınıza sahip olmanıza izin verilmiyorsa, size bir güven hesabı konusunda tavsiyede bulunabiliriz.

Ayrıca çeşitli grup programları da sunuyoruz.

Lütfen randevu alınız.

Kimler için: Münih'ten çocuklu ve çocuksuz kadınlar

Danışmanlık ücretsizdir.

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti vardır.

📍 Offene Hilfe, Dachauer Str. 48, 80335 München

☎ [089-55981-0](tel:089-55981-0)

@ offene-hilfe@skf-muenchen.de

📅 Pazartesi - Perşembe 08:00 - 17:00, Cuma 08:00 - 13:00 saatleri arasında ve randevu ile

🌐 [Web sitesi](#)

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
evsiz yardımı, kriz, finansal sorunlar, hesap**

Bavyera'da engelli kadınlar ve kız çocukları için ağ

Bavyera'da engelli kadın ve kız çocukları ağı

Netzwerkfrauen Bayern açık bir organizasyondur. Engelli her kız ve her kadın ağın bir parçası olabilir ve konularımızı önemseyen herkes yardımcı olabilir! Hayatın her alanından konular hakkında konuşuyoruz: Kariyer ve eğitim, aile ve partnerlik, sağlık, politik konular. Yetkililer ve yasalarla başa çıkmanın yanı sıra hobiler ve boş zaman etkinlikleri hakkında da konuşuyoruz.

Kimler için: Engelli veya kronik hastalığı olan kadınlar ve kızlar

Çocuklar da getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Teklif ücretsizdir.

📅 Pazartesi - Cuma 10:00 - 14:00 ve randevu ile

Netzwerk Frauen Bayern

📍 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

@ info@netzwerkfrauen-bayern.de

+49 (0) 8945992427

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

**Bu metin aşğıdaki arama terimleri hakkında bilgi erir:
Akran Danışmanlığı**

Mülteci kadınlar için danışmanlık hizmeti

Lezbiyen ve biseksüel kadınlar, trans*, inter* ve non-binary mülteciler

Lezbiyen ve biseksüel kadınlar, trans*, inter* ve non-binary mülteciler için danışmanlık

LeTRa lezbiyen ve biseksüel kadınların yanı sıra trans*, inter* ve non-binary bireyleri de desteklemektedir. Travma mı yaşadınız, psikososyal danışmanlığa ve/veya iltica sürecinde desteğe mi ihtiyacınız var? O zaman doğru yere geldiniz. Size danışmanlık yapabiliriz!

Kimler için: Kendilerini lezbiyen veya biseksüel kadın olarak gören tüm insanlar ve trans*, inter* ve non-binary insanlar için.

İngilizce, Fransızca, Almanca ve Luganda dillerini konuşuyoruz. Diğer tüm diller için çeviri yapacak bir kişi ayarlayabiliriz. Lütfen hangi dili konuştuğunuzu önceden bize bildirin.

Çocuklar yanlarında getirilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Teklif ücretsizdir.

LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.

Angertorstr. 3

80469 München

089/998295931

@geflueberat@letra.de

www.letra.de

Sağlık

Danışmanlık ve travma terapisi

Çocukluk veya ergenlik döneminde cinselleştirilmiş şiddete maruz kalmış 17 yaş ve üzeri kadınlar için danışmanlık ve travma terapisi

"Wildwasser München" cinsel şiddet sonrası kadınları desteklemek ve kadınları* ve kız çocuklarını* cinsel şiddetten korumak (önleme ve müdahale) için uzman bir merkezdir.

Kadınlar* ve kız çocukları* şu anlama gelir: kendini kadın veya kız çocuğı olarak tanımlayan herkes.

Burada sadece kadınlar çalışmaktadır.

Size telefonda, e-postayla veya bize geldiğinizde yardımcı oluyoruz.

Bize adınızı söylemek zorunda değilsiniz ve başınıza ne gibi korkunç şeyler geldiğini anlatmak zorunda değilsiniz.

- Çocukken veya gençken cinsel şiddete maruz kaldıysanız danışmanlık için bize gelebilirsiniz.
- Kendinizi yeniden daha iyi hissetmeniz için size destek olacağız.
- Size neyin yardımcı olabileceğini bulmak için sizinle birlikte çalışacağız.
- Size terapistlerin, avukatların, doktorların adreslerini vereceğiz ...
- Maddi yardım almanıza yardımcı oluruz.
- Ücretsiz bir terapi yerimiz varsa bizimle travma terapisine katılabilirsiniz.
- Suç duyurusunda bulunmak istiyorsanız veya bulunduysanız size destek olur ve eşlik ederiz.
- Haklarınızı size açıklıyoruz.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: 17 yaş ve üzeri engelli ve engelsiz kadınlar*.

 Gerektiğinde tercüman temin edilebilir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Lütfen randevu alınız.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

çocukluk, seks, tecavüz, istismar, kötü muamele, geçmiş, psikolojik stres, travmatizasyon

Aile planlaması, doğum kontrolü ve cinsel danışmanlık hizmeti

Aile planlaması, doğum kontrolü ve cinsellik danışmanlığı

Aile planlaması

Ailenizi kendi belirlediğiniz şekilde planlama hakkına sahipsiniz. Bu, çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinize kendiniz karar verebileceğiniz anlamına gelir. Ya da kaç çocuk sahibi olmak istediğinize. Hiç kimse sizi çocuk sahibi olmaya ya da hamileliğinizi sonlandırmaya zorlayamaz.

Doğum kontrolü

 Hamile kalmak istemiyorsanız veya kendinizi [cinsel yolla bulaşan](#) bir [enfeksiyona \(STI\)](#) karşı korumak istiyorsanız, çeşitli yöntemler vardır.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Farklı dillerdeki bilgilere buradan ulaşabilirsiniz:

[Kurmanci](#) , [Pari](#) , [Hırvatça](#) , [Arapça](#) , [Bulgarca](#) , [Türkçe](#) , [Lehçe](#) , [Romence](#) , [Fransızca](#) , [İngilizce](#) , [Rusça](#) , [İspanyolca](#)

Çeşitli doğum kontrol yöntemleri hakkında tavsiye alabilirsiniz: [Hamilelik danışmanlığı](#)
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Cinsel danışmanlık

Cinsel özerklik, nasıl ve kiminle seks yapmak istediğinizi kendinizin seçmesi anlamına gelir. Hiç kimse bir şey yapmaya zorlanmamalıdır. Bir cinsel danışmanlık seansında, korunaklı bir ortamda cinselliğiniz hakkında konuşabilirsiniz. Vücudunuz, cinsel yöneliminiz, halsizlik veya ereksiyon sorunları gibi cinsel zorluklar hakkında sorular sorabilirsiniz. Cinsel şiddet deneyimleri de bir konu olabilir.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Hamile kalmak

Nasıl hamile kalıyorsunuz? Hamile kalmanın zorlukları var mı? Hamilelik nasıl anlaşılır?

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Hamileliğin tüm yönleri ve yerine getirilemeyen çocuk sahibi olma arzusu hakkında kişiselleştirilmiş tavsiyeleri burada bulabilirsiniz: [Hamilelik danışmanlığı](#)
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Hamile olmak

Hamileliğin tüm yönleri için çeşitli danışmanlık merkezleri bulunmaktadır: Hamilelik [danışmanlığı](#)
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

İstenmeyen gebelik

Hamileyseniz ve bebeği doğurmak istemiyorsanız, belirli koşullar altında gebeliği sonlandırabilirsiniz. Bu durumda hamilelik sonlandırılır. Bu sadece hamileliğin ilk birkaç haftasında mümkündür. Öncesinde ücretsiz danışmanlık hizmeti almalısınız. Bunun için bir [hamilelik danışmanından](#) randevu alın. Danışmanlar sizinle çeşitli seçenekler hakkında konuşacak ve tüm yasal ve tıbbi soruları yanıtlayacaktır. Hamileliğinizi sonlandırıp sonlandırmama kararı tamamen size bağlıdır. Kimse sizin adınıza çocuk sahibi olmanıza veya hamileliği sonlandırmanıza karar veremez.

 [Daha fazlasını öğrenin](#)

Doğum kontrol masraflarının üstlenilmesi

Gebelik önleme masraflarının karşılanması

Herkes aile planlaması seçeneğine sahip olmalıdır. Bu aynı zamanda doğum kontrol yöntemlerini nasıl kullanacaklarına kendilerinin karar verebilmesi anlamına da gelmektedir. Eğer çok az paranız varsa, Münih Belediyesi tıbbi olarak reçete edilen doğum kontrol yöntemlerinin masraflarını karşılayacaktır.

Kimler için: 22 yaş ve üzeri kişiler için. Masraflar 22 yaşın altındaki kişiler için sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Masraflar kimler için karşılanır?

- [Munich Pass](#) sahibi olan kişiler. Munich Pass'ın ne olduğunu ve nereden alabileceğinizi  [adresinden](#) öğrenebilirsiniz.
- Aşağıdaki yardımlardan birini alan kişiler:
 - Geçim yardımı veya temel gelir desteği (SGB XII)
 - Vatandaşlık ödeneği veya sosyal yardım (SGB II)
 - Sığınmacılara Sağlanan Yardımlar Yasasına göre sağlanan yardımlar (AsylbLG)
 - [Konut yardımı](#) veya çocuk [yardımı](#)
- Düşük gelirli kişiler (au pairler, stajyerler ve öğrenciler hariç). Gelir sınırı bireysel olarak kontrol edilir.
- Gönüllü Sosyal veya Ekolojik Yıl katılımcıları, Federal Gönüllü Hizmet kapsamında gönüllüler

Başvuru için hangi belgelere ihtiyacım var?

Münih Pasosu VEYA hibe bildirimini veya gelir, mal varlığı ve kira belgesi; sosyal veya ekolojik yıl veya federal gönüllü hizmet belgesi

Başvuruyu nereye yapabilirim?

- Başvurunuzu ilgili [Sozialbürgerhaus](#) 'a yapabilirsiniz.
Başvurunuzu  adresinden [online](#) olarak yapabilir veya randevu alabilirsiniz.
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Sığınmacılara Yardım Yasası kapsamında yardım alıyorsanız (AsylbLG), başvurunuzu buradan yapabilirsiniz:
 **Konut ve Göç Ofisi**
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München
@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de
 [089/23348806](tel:08923348806)

- Eğer evsizseniz, buradan başvurun:

Konut ve Göç Ofisi

Zentrale Wohnungslosenhilfe

Franziskanerstraße 8

81669 München

[089/23340105](tel:08923340105)

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

Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri 08:30 - 12:00 ve 13:00 - 16:00

Çarşamba 08:30 - 12:00 ve 13:00 - 17:00

Cuma 08:30 - 12:00

- Eğer işitme engelliyseniz, lütfen buradan başvurun:

[İşitme engelliler için sosyal hizmetler](#)

Beratungsstelle zu STIs einschließlich AIDS (AIDS dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STI) için Danışma Merkezi)

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (HIV ve diğer CYBE'ler) için CYBE danışma merkezi

Anonim - Ücretsiz - Randevusuz

Sizin için buradayız:

- nasıl enfekte olabileceğinizi ve kendinizi nasıl koruyabileceğinizi öğrenmek isterseniz
- cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında tavsiye almak isterseniz
- eğer test edilmek istiyorsanız

[Daha fazlasını öğrenin](#)

Kimler için: tüm Münih sakinleri

Binaya ve odalara engelsiz erişim sağlanmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Bir kişinin tercümanlık yapması mümkündür.

Gesundheitsreferat - Sachgebiet Beratungsstellen

Bayerstraße 28a

80335 München

[089/23323333](tel:08923323333)

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

Pazartesi 08:00 - 11:00

Salı 14:00 - 18:00

Perşembe 08:00 - 11:00 ve 14:00 - 15:00

Yeme bozuklukları / Kas dismorfisi için özel ayakta tedavi hizmeti

Yeme bozuklukları ve kas bağımlılığı için uzman ayakta tedavi kliniği

Yeme davranışı ve kilo ile ilgili tüm sorunlarda danışmanlık hizmeti veriyoruz. Hizmetlerimiz çocuklar, gençler, kadınlar ve erkekler içindir

- yeme davranışlarından muzdarip olanlar
- yeme bozukluğu olduğunu bilen kişiler
- Ailede, okulda, işte, bir ilişkide vb. birinin yeme bozukluğundan dolayı olarak etkilenen kişiler.

Ayrıca anoreksiya, bulimia, obezite ve kas bağımlılığını da tedavi ediyoruz.

 [Daha fazla bilgi](#)

 Tesis bünyesinde tercümanlık yapabilecek kişiler bulunmaktadır.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Teklif ücretsizdir.

Caritas München
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht
Arnulfstraße 83
80634 München

 [089/724499400](tel:089724499400)

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

 Pazartesi'den Cuma'ya 08:00 - 14:00

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
spor bağımlılığı, tıkinırcasına yeme**

Kadınların kendi kendine yardım kanser grubu Münih

Kadın kanser kendi kendine yardım grubu Münih

Kimler için: Meme kanseri ve jinekolojik kanserlere odaklanan kanserli kişiler için.

 **Grup toplantısı**

her ayın 2. Cuma günü 14:30 - 16:30

Kendi kendine yardım grubu hakkında herhangi bir sorunuz varsa, lütfen iletişime geçin

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

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (mobil)

 [Web sitesi kendi kendine yardım grubu](#)

Teklif ücretsizdir.

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti vardır.

 [Web sitesi kendi kendine yardım merkezi](#)

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

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
kadın sağlığı, kanser kendi kendine yardım merkezi**

Brustkrebs Deutschland e.V. (Almanya Meme Kanseri Derneği)

Meme Kanseri Almanya e. V.

Derneğimiz meme kanserinin tüm yönleri hakkında ücretsiz hizmet ve danışmanlık sunmaktadır:

- Konuyla ilgili el ilanları ve broşürler [sipariş](#) edebilirsiniz.
- Teşhis, hastalık, tedavi, yan etkiler ve tedavi sonrası bakım hakkında sorularınız varsa lütfen [bizi](#) arayın. Telefon görüşmesi ücretsizdir:
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)
[@Bize ulaşamazsanız, bize e-posta gönderebilirsiniz: info@brustkrebsdeutschland.de.](mailto:bize@brustkrebsdeutschland.de)
- Daha fazla bilgi ve teklifleri [web](#) sitemizde bulabilirsiniz.
- [Bültenimiz](#) sizi etkinlikler ve faaliyetler hakkında bilgilendirir. Ayrıca tıp ve siyaset alanındaki güncel konular hakkında da haber yapıyoruz.

Diğer teklifler:

- [İyi hissetmek için ücretsiz paket](#)
- Hastalıklarından dolayı para sorunu yaşayan hastalar için mali yardım
- [Dersler ve atölye çalışmaları](#)

Kimler için: Meme kanseri hastaları ve yakınları.

Teklif ücretsizdir.

 Almanca, İngilizce

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

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

[@online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)

 Pazartesi'den Perşembe'ye 09:00 - 14:30 arası

Hareket kabiliyeti kısıtlı kadınlar ve kız çocukları için jinekolojik danışma saatleri

**Hareket kabiliyeti kısıtlı kadın ve kız çocukları için jinekolojik
konsültasyon**

Konsültasyon, Münih jinekologları ile yapılan normal bir jinekolojik konsültasyondur:

- Jinekolojik şikayetlerin ve hastalıkların önlenmesi, teşhisi ve tedavisi için muayeneler
- Hamilelik sırasında destek
- Cinsellik, çocuk sahibi olma isteği ve doğum kontrolü konularında danışmanlık
- Menopoz döneminde destek

Çok zor tıbbi sorular ve prosedürler için doktorunuz sizi ayakta veya yatarak tedavi veren bir tesise sevk edecektir. Buna doktor sizinle birlikte karar verecektir.

Jinekologlar deneyimli bir hemşire ve bir tıbbi asistan tarafından desteklenir. Bu, kendi refakatçinizi veya güvendiğiniz bir kişiyi getirmek zorunda olmadığınız anlamına gelir, ancak isterseniz elbette bunu yapabilirsiniz.

Kimler için: Hareket kabiliyeti kısıtlı Münih sakinleri için. Örneğin tekerlekli sandalyeniz varsa. Birden fazla engeliniz varsa da gelebilirsiniz.

☎ Birinin sizin için çeviri yapmasını istiyorsanız, lütfen önceden bize bildirin.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

Tüm sorularınız için:

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@ gyn-praxis.gsr@muenchen.de

🌐 [Web sitesi](#)

İstişare ne zaman ve nerede gerçekleşecek?

📅 Çarşamba günü öğleden sonra

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

Danışma saatine sadece randevu alarak katılabilirsiniz. Bunu buradan ayarlayabilirsiniz:

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

📅 Pazartesi ve Cuma 8:00 - 12:00

📅 Perşembe 12:00 - 18:00

Korunma/Doğum kontrolü - Danışmanlık hizmeti ve maddi destek

Pill & Co - Doğum kontrolü için danışmanlık ve finansal destek

Kadınları doğum kontrol yöntemlerini finanse etmeleri konusunda destekliyoruz. İster hormonal ister hormonal olmayan doğum kontrolü olsun, sizin için neyin doğru olduğunu doktorumuzla görüşebilirsiniz. Tecavüz sonrası doğum kontrolünü de karşılayabiliriz.

Önkoşullar:

- 22 yaşından büyük kadınlar
- Geçim kaynağı olan eğitimdeki kadınlar < 800 €
- Au çiftleri
- BAFöG alıcıları
- Sağlık sigortası olmayan kadınlar

☎Tercümanlar randevu ile temin edilebilir.

Bir asansör bulunmaktadır.

Hizmet ücretsizdir.

📅Pazartesi 08:30 - 13:00 ve 14:00 - 18:00

📅Salı günü 09:00 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

📅Çarşamba günü 08:30 - 10:30 ve 14:00 - 18:00

📅Perşembe 09:00 - 13:00 ve 14:00 - 17:00

📅Cuma günü 09:00 - 15:00

Pro Familia e. V.

📍[Türkenstraße 103, 80799 München](#)

@verhuetung.muenchen@profamilia.de

☎[+49 \(0\) 8933008411](tel:+49(0)8933008411)

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:

tıbbi bakım, sağlık sigortası yok, sigortasız, sağlık, sigorta durumu, doğum kontrolü danışmanlığı

Sağlık sigortası olmayan kadınlar için jinekolojik konsültasyon

MAGGY - Münih'te sağlık departmanında jinekoloji polikliniği

Sağlık sigortanız yok mu? Tıbbi bakıma erişiminiz yok mu? Bir jinekoloğa sorularınız mı var? O zaman Sağlık Dairesi'ndeki jinekolojik konsültasyonu ziyaret edebilirsiniz.

Ne sunuyoruz?

- Sizi jinekolojik olarak muayene edebilir ve çeşitli konularda size tavsiyelerde bulunabiliriz
- Kanserin erken teşhisi için muayeneler yapabiliriz
- Enfeksiyonunuz varsa size tavsiyede bulunabiliriz
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE) konusunda size tavsiyelerde bulunabilir ve ayrıca sizi bu enfeksiyonlar için test edebiliriz
- Ekibimiz sadece jinekologlardan değil, aynı zamanda sosyal pedagoğlardan da oluşmaktadır. Ayrıca size tavsiyelerde de bulunabilirler.

🌐[Daha fazlasını öğrenin](#)

Hizmet ücretsizdir.

Hizmet anonimdir: hiç kimse danışmanlık veya muayeneden haberdar olmaz.

🗣️ Farklı diller konuşuyoruz: İngilizce, Fransızca, Sırp-Hırvatça, Makedonca, Bulgarca, Rusça.
Diğer diller için telefonda tercümanlık yapacak bir kişi çağırabiliriz.

Kimler için: Yeterli sağlık sigortası veya tıbbi bakımı olmayan kadınlar ve kızlar için.

Çocuklar da getirilebilir.

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

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti vardır.

☎️ [089/23323333](tel:08923323333)

@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de

📅 Danışma saatleri her zaman Pazartesi günleri 13:00 - 15:00 arasındadır. Randevu almanıza gerek yok, sadece uğrayın. Lütfen bekleme süresini göz önünde bulundurun.

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
jinekolog, sigortasız, HIV, sifiliz, hepatit, bel soğukluğu, klamidya

Dil

Bebekli kadınlar için Almanca kursu

Bebekli kadınlar için Almanca kursu (0-1 yaş)

Sadece bebekli (0-1 yaş) kadınlar için Almanca kursuna hoş geldiniz!

Daha önce Almanca kurslarına katıldınız ve kendinizi geliştirmek mi istiyorsunuz? Yoksa Almanca konuşmakta hala çok mu zorlanıyorsunuz ve henüz bir kursa katılamadınız mı?

Almanca ne kadar iyi olursa olsun - bize katılın!

Daha fazlasını öğrenin:

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

Kimler için: Bebekli mülteci kadınlar (0 - 1 yaş)

Program ücretsizdir.

📍 çevrimiçi

📅 Salı 15:00 - 16:30

Kayıt:

☎️ [089/55057750](tel:08955057750)

@info@bellevuedimonaco.de

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir: Dil

Project Shop International Haidhausen

Project Shop International Haidhausen

Kapımız her milletten ailelere, kadınlara ve çocuklara ve kültürlerarası değişimle ilgilenen ya da bir gruba veya etkinliğe katılmak isteyen herkese açıktır.

Grup programımız:

- **Uluslararası Kadınlar Grubu** açık bir gruptur. Burada sosyalleşebilir, fikir alışverişinde bulunabilir ve Almanca konuşma pratiği yapabilirsiniz. Çeşitli konularda konferanslar düzenlenir, partiler ve geziler organize edilir.
- **Uluslararası dikiş grubu:** dikiş dikmek veya dikiş dikmeyi öğrenmek için.
- İlkbahar ve yaz aylarında kadınlar için **bisiklet kursları** sunuyoruz.
- Ev ödevi gözetimli **uluslararası çocuk grubu** ilkokul **çocuklarına** açıktır (kayıt ile).
- **Uluslararası Kız Grubu** ve **Uluslararası Erkek Grubu** 7 ila 12 yaş arası çocuklar için açık gruplardır.

💡 **Okul tatillerinde** grup bulunmamaktadır.

🌐 **Daha fazlasını öğrenin**

Kimler için: Küçük çocukları olanlar da dahil olmak üzere farklı kökenlerden kadınlar için. 6 ila 12 yaş arası çocuklar için.

🗣️ İngilizce, Türkçe, Farsça ve Rusça tercümanlar bulunmaktadır.

Çocuklarınızı yanınızda getirebilirsiniz. Ayrıca çocuk bakımı da var.

Kadınlar, çocuklar, kızlar ve erkekler için açık toplantılar ve dikiş grubu ücretsizdir. Bisiklet kursunun ücreti 40 Avro'dur.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎️ [089/67973438](tel:08967973438)

✉️ info@projekt-laden.de

📅 **Ofis:** Pazartesi'den Cuma'ya 10:00 - 16:00

📅 **Kadın grubu:** Çarşamba 09:30 - 11:30 arası

📅 **Dikiş grubu:** Pazartesi 17:00 - 19:00 arası

Bu metin aşağıdaki arama terimleri için bilgi içermektedir:
boş zaman, el sanatları, terzilik, bakım, çocuklar için destek

Kadınlar için tandem takımları*

Kadınlar için tandem takımları*

Münih'te yeni misiniz ve daha fazla iletişim ve destek mi istiyorsunuz? İyi insanlar mı arıyorsunuz, kültürel değişimle ilgileniyor ve dahil olmak mı istiyorsunuz? O zaman bir Tandem ortağı olun!

[Daha fazlasını öğrenin](#)

Tandemlerimizde, mülteci ve göç deneyimi olan ve olmayan kadınları bir araya getiriyoruz. Bu, fikir alışverişinde bulunmak ve Almanca öğrenirken birbirimizi desteklemek için harika bir fırsat. Tandem ekiplerimiz etkinliklerimizde çok eğleniyor:

- Birlikte yemek pişiriyoruz
- Gezilere çıkıyoruz
- İlginç atölye çalışmaları sunuyoruz

Frau* Bu yazım, trans kadınlar, interseks kadınlar ve ikili olmayan kişilerin de hoş karşılanacağı anlamına gelmektedir.

 Eğer ilgileniyorsanız, lütfen [bu bağlantı](#) üzerinden kayıt olun. Daha sonra sizi bir ekip ortağı ile temasa geçireceğiz.

Program ücretsizdir.

Çocuklar da getirilebilir.

Herhangi bir sorunuz varsa:

 @esther.patrocinio@ueberdentellerrand-muc.org

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

Anne Almanca öğreniyor - Çocuk bakımı ile Almanca öğrenin

Anne Almanca öğreniyor - Çocuk bakımı ile Almanca öğrenin

Çocuklu ve çocuksuz kadınlara Almanca öğrenmeleri için yardımcı oluyoruz. Neredeyse tüm mahallelerde temsil ediliyoruz.  Bireysel konumlar ve tarihler [burada](#).

Haftada bir kez yaklaşık iki saat buluşuyoruz ve birlikte kahvaltı yaparak başlıyoruz. Daha sonra birlikte öğreniyoruz: bol bol konuşuyor, sorular soruyor ve pratik yapıyoruz. Diğer kadınlarla fikir alışverişinde bulunmak ve sosyalleşmek için birçok fırsat var.

Herkese kapımız açık: Henüz Almanca bilmeyen kadınlar, az Almanca bilen kadınlar ve iyi Almanca bilen kadınlar.

Çocuklar her zaman gelebilir, neredeyse tüm gruplarda harika bir çocuk bakımı vardır.

Toplantılar ücretsizdir.

[Okul tatillerinde](#) grup toplantıları yapılmamaktadır.

Çoğu yerde binaya ve odalara engelsiz giriş ve engelli tuvaleti bulunmaktadır. Herhangi bir sorunuz varsa lütfen bizimle iletişime geçin.

 [Web sitesi](#)

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

 @mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de

 Pazartesi'den Perşembe'ye 9:00 - 13:00

İş, eğitim

Kadınlardan Kadınlara MINT (fen, teknoloji, mühendislik ve matematik dersleri) Öğrenme Grubu

Kadınlardan Kadınlara MINT (fen, teknoloji, mühendislik ve matematik dersleri) Öğrenme Grubu - MINT Lerngruppe von Frauen für Frauen

Öğrenme grubu, mülteci kadınlar için mühendislerden oluşan gönüllü grubu tarafından sınırsız hizmet olarak sunulmaktadır. Hedef, güvenli bir ortamda MINT derslerinde kabiliyetleri güçlendirmektir. Hizmet herkese açıktır ve ön kayıt gerektirmez.

Kimin için: Mülteci geçmişli olan 18 yaş ve üzeri kadınlar

Kişi sayısı sınırlıdır.

Hizmet ücretsizdir.

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş mevcuttur.

Bellevue di Monaco (Kültür Merkezi)
Müllerstr. 2 und 6
80469 München



her Cumartesi 14 - 16



[089/55057750](tel:08955057750)



info@bellevuedimonaco.de



<https://bellevuedimonaco.de/mint>

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:
Özel ders, kadınlar, Matematik, fen bilimleri, bilişim, teknik

daha fazla eğitim - daha fazla fırsat

Daha fazla eğitim - daha fazla fırsat

Proje, kadınlara profesyonel gelecekleri konusunda yardımcı oluyor.

Kişisel ve mesleki hedefleriniz hakkında konuşuyoruz. Kariyerinizi geliştirebileceğiniz uygun bir yeterlilik veya başka bir yol arıyoruz. Daha sonra iş piyasasındaki şansınızı artırmak için gerekli adımları planlıyoruz.

Kimler için? Kadınlar için,

- mesleki durumlarını iyileştirmek isteyenler
- işsiz olan veya iş arayanlar
- daha fazlasını bilmek ve yapabilmek isteyenler
- mini işi olan veya niteliksiz istihdam edilenler
- Güvenli bir profesyonel gelecek inşa etmek isteyen

■ Alman (B1)

Çocuklar da getirilebilir.

Program ücretsizdir.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

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

☎ Telefon / e-posta ile randevu alınabilir:

☎ [089/72019916](tel:08972019916)

✉ @klara.schroth@frau-und-beruf.net

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

Bu metin şu konularda bilgi içermektedir:

Danışmanlık, Göçmen kadınlar, Kariyer, Destek, Başlarken, Okul bitirme yeterliliklerini tamamlama

Kültür, boş zaman, spor

Mädchentreff Blumenau (Blumenau Kızlar Buluşması)

Blumenau kız öğrenci merkezi

Kendini kadın olarak tanımlayan ve 9 ila 21 yaş arasında olan herkes için güvenli ve özgür bir alan sunuyoruz. Harika boş zaman etkinlikleri sunuyor ve geziler düzenliyoruz.

Burada ne bulacaksınız?

Arkadaşlarla buluşma*, dans etme, spor ve müzik yapma, yemek pişirme, yaratıcı aktiviteler,

film öğleden sonraları, partiler, projeler ve çok daha fazlası.

Aynı zamanda tartışmak, politikayı şekillendirmeye yardımcı olmak, kendi isteklerinizi gerçekleştirmek ve güçlü yönlerinize katkıda bulunmakla ilgilidir. Blumenau Sorunlar hakkında konuşmak ve birlikte çözümler bulmak, kendi geleceğini planlamak ve kız çocukları* ve genç kadınlar* için önemli konularda fikir alışverişinde bulunmak önemlidir.

Tüm cinsiyetler için eşit hakları, dayanışmayı ve çeşitliliği savunuyor ve cinsiyetçiliğe, ırkçılığa ve diğer ayrımcılık biçimlerine karşı duruyoruz.

Kimler için: 8-18 yaş arası kız çocukları* ve genç kadınlar*.

Binaya ve odalara kısmi engelsiz erişim vardır.

Açık programlar ücretsizdir. Geziler için küçük bir ücret alınmaktadır.

Gelbhofstraße 16

81375 München

☎ [089/57954661](tel:08957954661)

@ maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de

🌐 [Web sitesi](#)



Açık toplantı ve projeler (sadece uğrayın!): Çarşamba'dan Cuma'ya 14:00 - 18:00

*: Bu sembol, ilgili kelimenin sadece kız çocukları ve kadınlara değil, aynı zamanda transseksüel ve interseks bireylere de hitap ettiği anlamına gelmektedir.

6-17 yaş arası kız çocukları açık buluşma yeri

6-17 yaş arası kız çocukları için açık toplantı

Burada genç kızlar boş zamanlarını değerlendirebilir ve diğer kız çocukları ile buluşabilir. Bilgisayarlar ve internet, Wii, Kicker sunulmaktadır, ev ödevlerinde yardım sağlanmakta, el işleri yapılabilmekte ve her gün atıştırmalıklar sunulmaktadır.

■ [Daha fazla bilgi](#)

Yiyecek ve el işleri masrafları için bir katkı payı alınacaktır.

Giesinger Mädchen-Treff (Giesinger Kız Çocukları Buluşma Noktası)

Rotwandstraße 28

81539 München

■ [089/6913362](tel:0896913362)

■ info@giesinger-maedchen-treff.de

■ Salı - Perşembe 16:00 - 20:00

Cuma 15:00 - 20:00

**Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:
İletişim kurmak**

Dünyanın her yerinden kadınlar için açık toplantı

Dünyanın her yerinden kadınlar için açık toplantı

Açık Buluşma Merkezi'ne hoş geldiniz! Burada dünyanın dört bir yanından gelen kadınlar rahat bir ortamda fikir alışverişinde bulunma, Almanca pratik yapma ve diğer kadınlarla tanışma fırsatı buluyor. Birçok konu hakkında konuşuyoruz ve istekleriniz ve fikirleriniz için açık bir alan sunuyoruz.

Kimler için: dünyanın her yerinden kadınlar / kadın okuyucular için

Çocuklar da getirilebilir.

 Her Cuma 10:00 - 12:00 arası

Teklif ücretsizdir.

Bellevue di Monaco (Kiler stüdyosu)
Müllerstr. 2
80469 München

 [0176/34647785](tel:017634647785)

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

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:

Almanca öğrenmek

Café Glanz für Frauen – siaf e. V. (Kadınlar Kafesi)

Kadınlar için Café Glanz - siaf e. V.

Café Glanz für Frauen, kadınlar ve çocuklar için bir temas noktası ve buluşma yeridir. Kendi kendine inisiyatif almak, iletişim kurmak ve karşılaşmak ya da sadece dinlenmek, sohbet etmek, kahve içmek veya öğle yemeği yemek için alan sunar. Kafe, taze pişmiş öğle yemekleri, ev yapımı kekler ve içecekler gibi uygun fiyatlı lezzetler sunmaktadır. Kafede açık bir çocuk odası da bulunmaktadır ve hava güzel olduğunda teras da açıktır.

Kafe aynı zamanda siaf e. V. derneği tarafından düzenlenen çok sayıda etkinliğin de mekanıdır. Konferanslar, vernissages, atölye çalışmaları, grup toplantıları, partiler ve seminerler, sergiler, tartışmalar, film akşamları ve kutlamalar burada gerçekleşmektedir. Oda kiralamak mümkündür.

Kimler için: Program tüm kadınlara yöneliktir.

Kafe yaklaşık 30 yetişkin ve 20 çocuk kapasitelidir. Daha büyük gruplar için (10 yetişkin veya daha fazla) lütfen önceden rezervasyon yaptırın!

Giriş yok, tüketme zorunluluğu yok, menüdeki fiyatlar geçerlidir.

Çocuklar da getirilebilir.

Engelli tuvaleti vardır.

Café Glanz

Sedanstraße 37

81667 München

☎ [089/4580250](tel:0894580250)

✉ info@siaf.de

🌐 [Web sitesi](#)

🕒 Salı'dan Perşembe'ye 09:30 - 16:00

🕒 Cuma günleri 10:00 - 14:00

Pedagojik gözetim altında **açık çocuk odası** (2 Euro başı):

Salı günü 09:00 - 12:00

Perşembe günü 14:00 - 17:00

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
Kadınlar için buluşma yeri, boş zaman, anneler

Frauencafé Bellevue di Monaco (Kadınlar Kafesi)

Frauencafé (Kadınlar Kafesi)

Kültürlerarası Kadınlar Kafesine hoş geldiniz! Burada her kökenden kadınlar Münihli kadınlar ile konuşmak, dans etmek, gülmek, yemek yemek, iletişim ağları, aktivite planlamak ve daha fazlası için buluşmaktadır. Sizi de bekleriz, yeni yüzler görmek bizi memnun edecektir!

■ [Daha fazla bilgi](#)

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Müllerstraße 2, Saal Erdgeschoss

80469 München

■ [0162/2976474](tel:01622976474)

■ welcome@juno-munich.org

■ Salı 18:00 - 21:00

Anne toplantıları

Anne toplantıları

Verein Stadtteilarbeit (İlçe Çalışmaları Derneği) - Milbertshofen

Kimin için: Çocuklu anneler, kadınlar

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Moosacher Straße 11a

80809 München

■ [089/9901650](tel:0899901650)

■ c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de

■ www.verein-stadtteilarbeit.de

CaféTreff für Frauen (Kadınlar için kahve saati)

Bu buluşmada anneler bilgi paylaşabilir, kahve ve pasta keyfi yapabilir ve yaratıcı faaliyetlerde bulunabilir. Her yaş grubundan çocuklara kapımız açıktır.

Kahve ve pasta için bağış kabul edilir.

■ Perşembe 15:00 - 18:00 (okul tatilleri hariç)

FrühstücksTreff für Frauen (Kadınlar için kahvaltı buluşması)

Bu buluşmada anneler bilgi paylaşabilir ve sizin bir kahvaltı yapma imkanı bulabilirler. Her yaş grubundan çocuklara kapımız açıktır.

Kahvaltı için bağış yapılırsa memnun oluruz.

■ 09:00 - 12:00 (okul tatilleri hariç)

Familienzentrum Trudering (Aile Merkezi)

Internationale Mutter-Kind-Gruppe (Uluslararası Anne Çocuk Grubu)

Grubumuz açıktır, geçerken bile uğrayabilirsiniz, kayıt gerekli değildir. Şarkı söylüyor, oyun oynuyor ve birlikte kahvaltı yapıyoruz. Kahvaltı, merkez tarafından sunulmaktadır.

■ [Daha fazla bilgi](#)

Kimin için: 3 yaşına kadar çocukları olan anneler

■ İngilizce için tercüman mevcuttur.

Çocuk bakım hizmeti mevcut.

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Hizmet ücretsizdir.

Dompfaffweg 10

81827 München

■ [089/45242070](tel:08945242070)

■ info@familienzentrum.com

■ **Internationale Mutter-Kind-Gruppe (Uluslararası Anne Çocuk Grubu)**

Cuma 09:30 - 11:30 arası

Merkez genel:

Pazartesi 09:00 - 14:00

Salı 09:00 - 14:00

Çarşamba 09:00 - 14:00

Perşembe 09:00 - 14:00

Cuma 09:00 - 14:00

Bu metin, aşağıdaki anahtar kelimeler için bilgiler içermektedir:
Bebekler, küçük çocuklar, ebeveyn-çocuk grubu, emekleme grubu, birlikte, paylaşma, tanışma, iletişim, komşuluk, el işi, sanatsal, boş zaman

Kız çocukları ve kadınlar için özgüven ve kendini savunma

Dört yaş ve üzeri kız çocukları, ergenlik çağındaki kız çocukları ve kadınlar için kendini kanıtlama ve savunma kursları

"Wildwasser München" cinsel şiddet vakalarında kadınları desteklemek ve kadınları ve kız çocuklarını cinsel şiddetten korumak için uzman bir merkezdir.

Ayrıca mülteci sığınma evlerinde, konutlarda, gençlik merkezlerinde, okullarda, anaokullarında ve daha pek çok yerde kendini kanıtlama ve kendini savunma kursları sunuyoruz.

- Kadınlar ve kız çocukları sınır koymayı öğreniyor: "Beni yalnız bırak!", "Git buradan!", "Bana dokunma!"
- Kadınlar ve kız çocukları kendilerini savunmayı öğrenirler - kelimelerle, aynı zamanda vurarak, tekmeleyerek ve daha fazlasıyla.
- Kadınlar ve kız çocukları nasıl ve nereden yardım alabileceklerini öğrenirler.
- Kadınlar ve kız çocukları haklarının ne olduğunu öğrenirler.

[Daha fazla bilgi edinin](#)

Kimler için: Engelli olanlar da dahil olmak üzere 4 yaş ve üzeri kız çocukları, ergenlik çağındaki kız çocukları ve kadınlar

Tercümanlar mevcuttur.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Herkesin katılabilmesi için fiyatı bireysel olarak ayarlıyoruz. Teklif 0 ile 80 Euro arasında değişmektedir.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/61466286](tel:08961466286)

@praevention@wildwasser-muenchen.de

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
eğitim, önleme, güvenlik, özgürleşme, kendi kaderini tayin

Hareket - kadınlar için jimnastik

Taşındı - kadınlar için jimnastik

Düşük eşikli açık program dışarıdan görülmeyen bir odada gerçekleştirilir. Çok dilli grup liderinin göçmenlik geçmişi vardır. Kadınlar için bir saatlik jimnastiğin ardından çocuklar için 30 dakikalık jimnastik vardır.

Kimler için: Göçmen kökenli anneler ve çocuklar

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

Program ücretsizdir, bağışlar kabul edilir.

📅 Salı günleri 09:15 - 10:15, tatillerde değil.

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/>

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
hareket, sağlık, spor, egzersiz**

JuLes – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen (Lezbiyen ve biseksüel kız çocukları için boş zamanı değerlendirme grubu)

JuLes - Lezbiyen ve biseksüel kızlar için boş zaman grubu

JuLes, bir şeyler yapmak ve yeni insanlarla tanışmak isteyen 14-19 yaş arası genç lezbiyen ve biseksüel kızlar (ve cinsel yönelimlerini sorgulayan kişiler) için bir boş zaman grubudur.

Gruba ilk kez katılma konusunda emin değilseniz veya grup hakkında herhangi bir sorunuz varsa, lütfen istediğiniz zaman bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

Toplantılarımız güvenli bir alandır, bu nedenle anonimliğinizi korumak için fotoğraf veya video çekilmez.

Program trans kadınlara ve non-binary bireylere açıktır.

Program ücretsizdir. Bazı etkinlikler için küçük bir ücret alınmaktadır.

📅 Her ayın ilk Cumartesi günü saat 15:00'te. Diğer tüm hafta sonları Pazar günleri saat 15:00'te [gençlerle](#) birlikte.

JuLes | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

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

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

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri için bilgi içerir:
Lgbt, gençlik grubu, queer

JuLeZ – offenes Angebot für junge LBT* (Genç LBT* için açık hizmet)

JuLeZ – offenes Angebot für junge LBT* (Genç LBT* için açık hizmet)

JuLeZ, aynı cinse yakınlık duyan 27 yaşına kadar olan kız çocukları* ve genç kadınlar* için bir hizmet merkezidir. JuLeZ, benzer durumda olan kız çocukları* ve genç kadınlar* ile iletişime geçme fırsatı sunuyor. Hizmetin amacı, pozitif kimlik geliştirmek, grup ve sosyal pedagoğ yardımıyla destek sağlamak ve bir sosyal ağ kurmaktır.

Konulu akşam toplantıları, Coming Out, partnerlik, trans* ve çeşitlilik, yaratıcı etkinlikler, film akşamları ve diğer benzer dernekler ile işbirliği etkinlikleri gibi pek çok etkinlik düzenlenmektedir.

Hangi etkinliklerin planlandığını kız çocukları* ve genç kadınlar* Facebook ve Instagram gibi sosyal medyalar üzerinden öğrenebilirler. 18 yaş altı* kız çocukları* için bir grup ve 18 yaş üstü genç kadınlar* için bir grup bulunmaktadır.

[Daha fazla bilgi](#)

Kimin için: 27 yaşına kadar lezbiyen, biseksüel ve queer (kuir) kız çocukları* ve genç kadınlar*

Bina ve mekanlara engelsiz giriş ve engelli kişilere uygun WC mevcuttur.

Masraflar: Akşam yemeği için isteğe bağlı katkı payı

JuLeZ - junge lesbische und bisexuelle Frauen bei Zora (Genç Lezbiyen ve Biseksüel Kadınlar için Hizmet Merkezi)

Jahnstraße 38

[089/23889143](tel:08923889143)

julez@imma.de

WILMA – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Frauen (Lezbiyen ve biseksüel kadınlar için boş zamanı değerlendirme grubu)

WILMA - Lezbiyen ve biseksüel kadınlar için boş zaman grubu

WILMA, birlikte bir şeyler yapmak ve yeni insanlarla tanışmak isteyen 18-27 yaş arası genç lezbiyen ve biseksüel kadınlar (ve cinsel yönelimlerini sorgulayan kişiler) için bir boş zaman grubudur.

İlk kez katılma konusunda emin değilseniz veya grup hakkında herhangi bir sorunuz varsa, istediğiniz zaman bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Toplantılarımız güvenli bir alandır: Anonimliğinizi korumak için fotoğraf veya video çekilmemektedir.

Program trans kadınlara ve non-binary bireylere açıktır.

Program ücretsizdir. Bazı etkinlikler için küçük bir ücret alınmaktadır.

📅 Toplantı ayda iki kez, genellikle 19:00 - 22:00 saatleri arasında gerçekleşmektedir. Kesin tarihleri 📍 [adresinde](#) bulabilirsiniz.

Wilma | diversity e. V

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

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

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

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
LGBT, gençlik grubu

Dünyanın dört bir yanından gelen kadınlar için kültürlerarası değişim

Dünyanın dört bir yanından gelen kadınlar için kültürlerarası değişim - "Fremd-Vertraut", Almanya'da yaşam

Küçük, resmi olmayan bir grupta Almanca pratik yapmak ve Almanya'daki yaşam hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Dünyanın dört bir yanından gelen kadınlara, Almanca konuşma korkularını samimi ve rahat bir ortamda yenme fırsatı sunuyoruz. Küçük gruplar halinde, çeşitli konuların yardımıyla dil ve kültürel becerilerimizi birlikte geliştiriyoruz. Fikir alışverişinde bulunuyor, birbirimizden ve birbirimizle öğreniyor ve şehirde gezilere çıkıyoruz. Yeni katılımcıları ağırlamaktan mutluluk duyuyoruz!

Kimler için: Temel Almanca bilgisine sahip dünyanın her yerinden kadınlar
Giriş koşulları: Sadece kadın okuyucular için

Program ücretsizdir.

Yer sayısı sınırlıdır. WhatsApp / telefon veya e-posta ile kayıt yaptırabilirsiniz.

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Bir engelli tuvaleti bulunmaktadır.

📅 "Fremd-Vertraut" yılda iki kurs düzenlemektedir: İlkbahar ve sonbaharda, her biri 6 hafta
Pazartesi ve Çarşamba günleri sabah 9.30 - öğlen 12.30 arası

fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.

📍 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

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

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

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

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
Almanca öğrenmek

Herkese Açık Dikiş Atölyesi

Herkese Açık Dikiş Atölyesi

Hoş geldiniz! Her Çarşamba Bellevue di Monaco'nun bodrum katındaki atölyede dikiş dikmek, fikir alışverişinde bulunmak, sohbet etmek ve Almanca pratik yapmak için buluşuyoruz Burada ipuçları ve profesyonel destek alabilir, makinelerimizi ve dikiş malzemelerimizi kullanabilirsiniz. Atölye sadece kadınlar içindir.

 [Daha fazla bilgi](#)

Kimin için: dikiş dikmeyi seven, terzi mülteci kadınlar

Çocukları yanınızda getirebilirsiniz.

Hizmet ücretsizdir.

Bellevue di Monaco (Kültür Merkezi)

Müllerstraße 6, Kelleratelier

80469 München

 [089/55057750](tel:08955057750)

 naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de

 Çarşamba 16:00 - 18:00

IG Klettern München + Südbayern e.V. / Bayerns Beste Gipfelstürmer (Bavyera'nın En İyi Zirve Dağcıları)

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bavyera'nın en iyi dağcıları

Ostbahnhof ("Heavens Gate") adresindeki tırmanma salonumuzda düzenli olarak tırmanma grupları düzenliyoruz. Ayrıca Bavyera kırsalında ve Avusturya, İtalya ve Macaristan'da etkinlikler ve geziler düzenliyoruz. Bazı aktiviteler sadece bir gün, bazıları ise bütün bir hafta sonu veya daha uzun sürmektedir.

Kimler için: 6 ila 27 yaş arası çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için. Engelli ve/veya ciddi hastalığı olan kişiler için.

Mülteci kızlar ve genç kadınlar için özel programlar bulunmaktadır.

Yer sayısı sınırlıdır.

Kurslar Ekim'den Ağustos'a kadar sürmektedir.

Kurslar düşük gelirli mülteciler için ücretsizdir.

 Kurslar Peştuca ve Dari dillerinde düzenlenebilmektedir.

Engelli tuvaleti bulunmaktadır. Tırmanma merkezi engelsizdir.

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

Speicherstr. 21

81671 München

 [089/200030714](tel:089200030714)

@team@gipfelstuermer-muc.de

[@Web sitesi](#)

**Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içerir:
Bütünleştirici teklifler, LGBT**

Aicha'nın kadınlar için kahvaltı toplantısı

Aicha'nın kadınlar için kahvaltı toplantısı



Rahat bir kahvaltı eşliğinde diğer kadınlarla tanışmak ister misiniz? Burada yeni bağlantılar kurabilirsiniz.

Aicha, birlikte pek çok şey yapabilmeniz için orada:

- Birlikte kahvaltı yapın
- Sohbeta katılın
- Birlikte geziler planlayın ve gezilere çıkın
- Çeşitli konular hakkında bilgi alın
- Sorularınızı yanıtlayın

Program ücretsizdir.

Kimler için: Kadınlar (ve çocukları) için

Toplantılar, başka bir buluşma yeri kararlaştırılmadığı sürece her zaman Bellevue di Monaco'da gerçekleşir. Bize katılmak ister misiniz? Whatsapp üzerinden doğrudan Aicha'ya kaydolun:



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

 Her Salı 10:00 - 12:00

Binaya ve odalara engelsiz erişim vardır. Engelli tuvaleti bulunmaktadır.

 [Teklif için](#)

Bellevue di Monaco

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

@angebote@bellevuedimonaco.de

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

 <https://bellevuedimonaco.de/>

Bu metin aşağıdaki arama terimleri hakkında bilgi içermektedir:
kadınlar, kadın buluşma yeri, güvenli alan, kahvaltı