

# Die Woche im Frauentreffpunkt Neuperlach

## Montag

**9:30 bis 12:00 Uhr**

### **Mutter-Kind-Treff mit**

#### **Sanja Brückner und Belgis Said**

Mit der Geburt eines Kindes beginnt eine neue spannende Lebenssituation für jede Frau. Gestalte diesen neuen Lebensabschnitt aktiv mit anderen Müttern, hier bei uns.

Zusammen werden Erfahrungen ausgetauscht und gemacht. Es finden auch kleine sportliche Aktivitäten für Mama und Kind statt. Fingerspiele und einfache Lieder sind auch im Programm. Zweimal im Monat dürfen sich alle auf Musik mit Gitarre freuen. Genügend Freiraum bleibt auch für die Kleinen, miteinander zu spielen. Unsere erfahrenen Mitarbeiterinnen stehen Euch mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Fragen wie Stillen, Ernährung, Erziehung und vieles mehr rund ums Kind sowie Mutterdasein geht. Wir freuen uns auf Euch!

**15:00 bis 18:00 Uhr**

### **MontagsCafé mit**

#### **Erika Drummer und Inschi Gaiser**

Für alle Frauen, die sich gerne in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen treffen wollen, zum Gespräch, zum Kennenlernen oder auch zum Entspannen ohne Kinder.

Der **Frauentreffpunkt Neuperlach e.V.** ist als gemeinnützig anerkannt und deshalb können Sie den Jahresbeitrag von 25 € und Spenden steuerlich absetzen.

### **Wir freuen uns auf Sie!**

Stadtsparkasse München,  
IBAN DE2070150000093114668,  
BIC SSKMDEMM

## Dienstag

**9:00 bis 11:00 Uhr**

### **Büro & Information**

#### **bei Isabella Kulesza - Kowalczyk**

Information zur Arbeit des Frauentreffpunkts und zu frauenspezifischen Angeboten. Fachberatung suchenden Frauen vermitteln wir gerne Adressen von Beratungsstellen und anderen Institutionen.

**10:00 bis 13:00 Uhr**

### **FrauenCafé mit**

#### **Otti Schnopp und Gilly Henker**

Auch dienstags bietet unser Café Raum und Gelegenheit für Entspannung, interessante frauenspezifische Gespräche und Aktivitäten.

**10:30 bis 11:30 Uhr**

### **Offenes Singen**

#### **mit Bärbel Matos**

Gemeinsam singen aus Freude an den schönen Melodien, die im Laufe der Jahrhunderte und in den unterschiedlichsten Ländern entstanden sind. Das Zusammenspiel von Gesang und Instrumentalbegleitung erzeugt eine wohl-tuende Harmonie. Es kommt überhaupt nicht darauf an, ob die Stimmen laut oder leise, geübt oder "eingerostet" sind. Was zählt, ist einzig die Freude an der Musik und am Mitmachen.

1x monatlich

**Eintritt frei!**

**16:00 bis 18:00 Uhr**

### **Musikalischer Mutter-Kind-Treff**

#### **mit Sanja Brückner und Belgis Said**

Herzlich willkommen sind Groß und Klein zum gemeinsamen Singen, Tanzen, Bewegen und Musizieren.

**19:00 Uhr Plenum**

Einmal im Monat findet unsere Arbeitssitzung des Vereins Frauentreffpunkt Neuperlach e.V. statt. Alle interessierten Frauen haben die Möglichkeit, daran teilzunehmen, um unsere aktuelle Arbeit kennen zu lernen.

## Mittwoch

**10:00 bis 13:00 Uhr**

### **FrauenCafé mit literarischem Auftakt mit Inga Becker und Erika Drummer**

In gemütlicher Kaffeerunde wird Anregendes, Unterhaltsames und manchmal Lehrreiches zum Weiterlesen und Diskutieren präsentiert.

**9:00 bis 10:00 Uhr**

in *Raum20*

### **FRAUENPOWER mit Sanja Brückner**

Es erwarten euch ein Warm-up und gezielte Übungen zur Körperstraffung, Dehnung und Entspannung. Bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte bitte mitbringen.

**Anmeldung erwünscht. Kosten: 2€/ Vereinsfrauen frei!**

**!NEU!**

**10:15 bis 11:15 Uhr Yoga Flow**

### **mit Sanja Brückner**

Durch fließende Bewegungsabläufe mit Yoga- Elementen wird die Achtsamkeit gefördert im Hier und Jetzt zu sein und eigene Stärken zu erfahren.

**Anmeldung erwünscht. Kosten: 2€/ Vereinsfrauen frei!**

## Donnerstag

**9:30 bis 12:00 Uhr**

### **Spielgruppe mit Anna Pajonk**

#### **und Joanna Cicek - Leks**

Wir laden alle Mütter, Tanten und Omas mit Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren dazu ein, gemeinsam mit uns zu singen, musizieren, spielen, turnen und zu basteln. Offene Gruppe ohne Anmeldung.

**Eintritt: 1€**

**16:00 bis 18:00 Uhr**

### **Café International mit**

#### **Pelagia Pajonk und**

#### **Anna Pajonk**

Wir Frauen und Mütter aus aller Welt treffen uns jeden Donnerstag, um miteinander darüber zu reden, was uns im Alltag beschäftigt. Hier können wir unsere verschiedenen Kulturen kennen lernen durch Singen, Tanzen, Kochen und Lachen. Auch gemeinsames Spielen, Lesen und Basteln mit den Kindern macht uns Freude.

## Freitag

**9:30 bis 12:30 Uhr**

### **Spielend Deutsch lernen mit Iwona Smol**

#### **und Anna Pajonk**

Die offene Gruppe richtet sich an Frauen und Kinder. Mit deutschen Sing-, Klatsch- und Bewegungsspielen für die Kleinen und einfachen Sprachübungen aus dem Alltag möchten wir es Frauen und Kindern mit geringen Sprachkenntnissen ermöglichen, die deutsche Sprache ohne Leistungsdruck mit gegenseitiger Unterstützung zu erlernen.

### **Hausaufgabenhilfe für Grundschul Kinder**

#### **Wann:**

Montag, Mittwoch und Freitag, 14 – 16 Uhr

#### **Wo:**

in *Raum20*

#### **Kosten:**

4 € pro Kind und Nachmittag

#### **Anmeldung:**

bei Helga Hertel  
Tel: 089/ 63 89 16 32

Ein Kooperationsprojekt mit dem Kindertreffpunkt Oskar-Maria-Graf-Zentrum

