

Mai-August 2019

münchner frauenforum

Rumfordstr. 25 • 80469 München • Telefon: 089-29 39 68 • Fax: 089-29 16 23 91 • www.muenchner-frauenforum.de • info@muenchner-frauenforum.de
• <https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum> •

Träger: Verein für Fraueninteressen e.V.  www.fraueninteressen.de

Information • Beratung • Vernetzung

- Frau ▲ Beruf ▲ Existenz
Veranstaltungsforum, Job & mehr
- Frauen & Finanzen
- Gesundheit & mehr
- Kunst & Kultur
- Miteinander
- Projekt:
"Frauen – STARK in die Zukunft" *
- Rechtsinformationen

„Seiba sei“ – Mut zum eigenen Ausdruck“ *

Michaela Dietl

Akkordeon- & Melodica-istin, Stimmkünstlerin & Performerin, Textdichterin & Komponistin

Donnerstag, 18.07.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Näheres siehe unten

Job & mehr

Coaching

Ressourcen und Potenziale entdecken; Klarheit und Struktur erlangen; Ziele definieren und umsetzen; Motivation und Mut zum Tun gewinnen.

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bei Verhinderung bitten wir um Benachrichtigung bis 24 Stunden vorab.

▪ Coaching am Montagvormittag/-nachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Montag, 13.05., 20.05., 27.05., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07. und 29.07.2019 jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Montag, 06.05. und 03.06.2019 von 12.30 bis 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Mittwochnachmittag

Petra Frommel, Business-Coach, Mediatorin

Mittwoch, 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07.2019 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching am Donnerstagnachmittag

Anja Merkel, Business-/Personal-Coach, Mediatorin

Donnerstag, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 27.06., 04.07., 18.07., 25.07. und 01.08.2019 jeweils v. 13.30 bis 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- für 50 Minuten

▪ Coaching in Bewegung am Donnerstagmorgen Wieder im Programm!!!

Beim Walken an der Isar – für Frauen jeden Alters mit Anja Merkel, Business-/Personal-Coach immer **donnerstags** (mit Ausnahme der Schulferien sowie am 06.06.2019)

Körper und Geist bewegen und dabei positive Veränderungen anstoßen! Bei schlechtem Wetter drinnen.

60 Minuten von 8.30 bis 9.30 Uhr, Treffpunkt vor dem mff

Kostenlos, es wird jedoch um Anmeldung gebeten!

Infos & Anmeldung für alle Coachings:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Zusatztermine nach Vereinbarung möglich!

Job - Sprechstunde

Tipps und Fragen zur Bewerbung

Jeweils 30 Minuten

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Freitag, 24.05. und 12.07.2019 von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 15,- für jeweils 30 Minuten

Infos & Anmeldung: ✉ bh@BHerder.info

Zusatztermine auf Anfrage möglich!

Büro-Öffnungszeiten:

**Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr
Montag und Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr
mff geschlossen am 30.05., 06.06., 11.07.
und vom 05.08. bis 30.08.2019**

Kommunikation

„Seiba sei – Mut zum eigenen Ausdruck“ *

Michaela Dietl, Akkordeon- & Melodica-istin, Stimmkünstlerin & Performerin, Textdichterin & Komponistin
Donnerstag, 18.07.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Seit Jahren ist Michaela Dietl mit Akkordeon u. Stimme unterwegs, in vielen Sprachen, vor allem ihrer ganz eigenen Phantasiesprache. In diesem Workshop möchte sie Mut machen, musikalisch unterstützt zu experimentieren ... sei es albern, sei es dramatisch, sei es wie es sei. „Trau Dich“ mit der eigenen Stimme den eigenen Ausdruck zu entdecken, um Ängste u. Zweifel zu überwinden. Improvisation ist das Spiel mit dem Unerwarteten - die Überraschung als das Elixier des Lebens.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Job & mehr

"Stolperstein Vorstellungsgespräch: Gut gewappnet auf dem Weg zum neuen Job"*

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Freitag, 28.06.2019 von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Erfahrungsgemäß stellt das Vorstellungsgespräch die größte Hürde im Bewerbungsprozess dar. Im Workshop werden Sie gezielt auf diesen Termin vorbereitet. Sie lernen mit unangenehmen Fragen umzugehen und selbst die richtigen Fragen an das Unternehmen zu stellen. Das Präsentieren Ihrer Kompetenzen wird dabei im Vordergrund stehen. Außerdem wird auf den selbstbewussten Umgang mit Lücken im Lebenslauf und auf die knifflige Frage nach der Gehaltsvorstellung eingegangen. Sie üben anhand konkreter Beispiele und erhalten konstruktives und positives Feedback.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de



Besuchen Sie uns auch auf Facebook

<https://www.facebook.com/muenchner.frauenforum>

Gesundheit

"5G – Schöne neue Mobilfunkwelt?"* Chancen und Risiken des neuen Mobilfunkstandards

Informations- und Diskussionsabend mit Tanja Saß, Journalistin und Kesari Reber, Heilpraktikerin

Donnerstag, 16.05.2019 von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Wer sich zu 5G kundig machen will, stößt meist auf Informationen zur anstehenden Frequenzversteigerung der beteiligten Mobilfunkanbieter. Politik und Wirtschaft beschäftigen sich vor allem mit den Chancen des fünften Mobilfunkstandards und der allumfassenden Digitalisierung: Smart City, autonomes Fahren, Video-Streaming in Echtzeit. Der Preis dafür ist eine bis zu hundertfach erhöhte Strahlung mit erheblichen gesundheitlichen Risiken für Mensch und Umwelt. Diese wurden durch renommierte Wissenschaftler in Studien bestätigt. Heilpraktikerin Kesari Reber zeigt anhand von Beispielen aus der Praxis den sinnvollen Umgang mit Mobilfunkstrahlung. Journalistin Tanja Saß klärt über die gesundheitlichen Risiken von 5G auf. Frauen u. Männer sind herzlich dazu eingeladen.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

Erfolgswerkstatt

Einmal Impfen gegen Liebeskummer, bitte!

Anja Merkel, Mediatorin, zert. Trauerbegleiterin, Coach

**Montag, 13.05., 03.06. und 15.07.2019
jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr**

Wer kennt ihn nicht: Diesen tiefen Herzschmerz, wenn die Liebe zerbricht ... Wie können wir mit unserem Liebeskummer am besten umgehen? Wie unsere Traurigkeit überwinden? Und wie lernen wir wieder zu lachen, zu leben und vielleicht sogar neu zu lieben? Hier treffen sich gebrochene Herzen, die wieder genesen möchten. Einstieg jederzeit möglich.

Kostenbeitrag: € 6,- pro Treffen

Infos & Anmeldung:

☎ 089 - 29 39 68 ✉ info@muenchner-frauenforum.de

125 Jahre Verein für Fraueninteressen



Feiern Sie mit uns am **10.05.2019**

Tag der offenen Türen

in allen Einrichtungen des Vereins von 13.30 bis 16.30 Uhr.
Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Veranstungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Kum Nye – Eine Einführung in tibetisches Yoga

Dr. Renate Kussmal, Kum Nye Lehrerin

Dienstag, 07.05.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Die alte Heilmethode der Tibeter umfasst leicht erlernbare Körper- und Atemübungen, Selbstmassage und Meditations-techniken. Diese Selbsthilfemethode bietet einen Weg zur Auflösung körperlicher Beschwerden sowie emotionaler Ver-spannungen und bringt tiefe Entspannung für Körper und Geist. Wir führen zum Kennenlernen einige alltagstaugliche Übungen für Sie zuhause durch.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 089 – 89 68 91 29 ☒ info@heilmeditation.eu

www.heilmeditation.eu

Erlebnis-Coaching mit Pferd: Neue Wege wagen!

Carmen Schottenheim, Dipl.-Psychologin & Coach

Mittwoch, 08.05.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Sie wollen etwas in Ihrem Leben verändern, privat oder be-ruflich, mehr Selbstbewusstsein und Tatkraft verspüren, muti-ger werden. Profitieren Sie von Pferde-gestütztem Coaching! Pferde spiegeln unser Verhalten, sie folgen und trauen uns, wenn wir uns trauen. Sie geben uns Klarheit, Präsenz, Stärke. Ein Vortrag über Erfahrung – Veränderung – Wirkung!

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 01590 – 136 23 71 ☒ info@novavia-training.de

www.novavia-training.de

Finanzwissen – leicht gemacht

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 15.05.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Viele Anlegerinnen wollen sich zunehmend selbst mit dem Thema Geldanlage auseinandersetzen. Dieser Vortrag erklärt grundlegende Begriffe, die jede Anlegerin wissen muss und erläutert detailliert die verschiedenen Anlageprodukte mit Chancen und Risiken, damit Sie mit Ihren Anlagen sorgenfrei, sicher und unabhängig durch alle Lebensphasen kommen!

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 089 – 64 58 25 ☒ info@bavariafinanzanlagen.de

Locker und voller Energie in den Tag!

Anita Schlagbauer, Core-Development, Dipl.-Biologin

Dienstag, 21.05.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Veranstungsforum

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Keine Angst vor Altersarmut

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 03.07.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

In Zukunft reicht die gesetzliche Rente nicht mehr zum Leben. Wie Sie rechtzeitig mit privater Vorsorge Ihre Rentenlücke schließen können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Nehmen Sie Ihre Vorsorge selbst in die Hand!

Kostenbeitrag: kostenlos

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung

☎ 089 – 64 58 25 ☒ info@bavariafinanzanlagen.de

Fühlen Sie sich Zuhause gestärkt wie eine Königin?

Yvette Goldmann, Experte für Raumpsychologie + Feng Shui

Donnerstag, 04.07.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wir benötigen Kraft und Ausdauer für unser Leben. Aber wo werden wir gestärkt, inspiriert, wo tanken wir Energie? Im eigenen Zuhause - Räume umgeben uns wie eine zweite Haut. Welche Wohnung passt zu mir, welche Dynamik drückt sie aus, was stärkt/was schwächt mich und was hat das alles mit mir zu tun? Wir gehen auf eine innere räumliche Reise - bringen Sie gerne Ihren Grundriss mit.

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0171 – 520 62 88 ☒ kontakt@yvette-goldmann.com

www.yvette-goldmann.com

„Spieglein, Spieglein in meiner Hand...

was gibt es alles zu entdecken?“

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Coach, Profilerin

Mittwoch, 10.07.2019 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Wo liegen meine Begabungen/meine Blockaden? Passt er/sie als Partner zu mir? Eigene ich mich für einen bestimmten Job? Wie tickt mein Kind? Dies ist nur ein kleiner Auszug der Fragen, die Ihnen die Psychophysiognomik (= GesichtslESEKUNST) beantworten kann. Es gibt aber noch viel mehr zu entdecken. Aus dem äußeren Erscheinungsbild eines jeden Menschen lassen sich Rückschlüsse auf seine Fähigkeiten, Erfahrungen, Anlagen, Talente, sein Verhalten sowie seine Persönlichkeit ziehen. Lassen Sie sich überraschen und begeistern. Bringen Sie bitte einen kleinen Handspiegel zum Vortrag mit!

Kostenbeitrag: € 10,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung

☎ 0173 – 373 42 24 oder 089 – 23 07 75 56

☒ post@mecome.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die Referentinnen verantwortlich.
Informationen und Anmeldung direkt bei ihnen!

Besser eine Mediation im münchner frauenforum als ein Prozess vor Gericht!

Anja Merkel, Rechtsanwältin & Mediatorin

Individuelle Termine & Kosten auf Anfrage

Infos & Anmeldung: 089 - 29 39 68

☒ info@muenchner-frauenforum.de

Fragen zum Arbeitsrecht – Informationsabend

Carmen Wieser, Rechtsanwältin, Schwerpunkt Arbeitsrecht

Montag, 06.05.2019 und 24.06.2019 jeweils um 18.00 Uhr

Dienstag, 16.07.2019 um 18.00 Uhr

kostenlos mit Anmeldung

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 45 24 48 0 www.ht2w.de

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Kanzlei Maltry, Rechtsanwältinnen, Schwerpunkt Familienrecht

Freitag, 24.05., 21.06. und 12.07.2019 jeweils um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 30 77 91 44

Beratung bei Trennung und Scheidung

Birgit Rothley, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Donnerstag, 09.05. und Mittwoch, 26.06.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 – 12 76 34 67 www.lex-familia.de

Scheidungsrecht und Mediation

Birgit Führer, Rechtsanwältin,

Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

Dienstag, 04.06. und 02.07.2019 um 19.00 Uhr

kostenlos www.birgitfuehrer.de

Infos & Anmeldung: ☎ 089 – 23 23 08 20

Beratung zu Finanzen und Versicherungen

Angelika Brunner, Fachwirtin für Finanzberatung

Einzelberatung (kein Vortrag)

Montag, 13.05.2019 zwischen 17.00 und 19.00 Uhr

kostenlos www.finanzberatungvonfrauzufrau.de

Infos & Anmeldung: ☎ 0177 – 377 11 87

Geld tut Frauen gut

Einzelberatung & individuelle Tipps zu Fragen rund ums Geld

Susanne Fischer, Dipl.-Kauffrau

Mittwoch, 29.05. und 26.06.2019 um 16.30 Uhr

kostenlos

Infos & Anmeldung:

☎ 089 – 64 58 25 ☒ info@bavariafinanzanlagen.de

Erleben Sie, wie Sie mit einfachen praktischen Übungen Ihr Energieniveau in wenigen Minuten erhöhen und Ihre Tatkraft stärken. Atem, Körpergefühl und bewusstes Spüren bringen Sie zurück in Ihre Mitte.

Kostenbeitrag: € 8,-

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne spontan
☎ 01512 – 67 46 428 ☒ An.Schlagbauer@gmail.com

Sprache wirkt!

Sieglinde Steßl, Trainerin für bewusste Sprache

Donnerstag, 23.05.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

In der Kommunikation liegt eine große Kraft, die gestalterisch wirkt. Es liegt an jedem Einzelnen von uns diese auszuschöpfen. Wir werden uns die Wirkung des gesprochenen Wortes bewusst machen. Durch Änderung der Wortwahl, des Satzbaus oder der Aussprache können wir viel bewirken und nachhaltig Einfluss auf unser Empfinden, Denken, Sprechen u. Handeln erreichen.

Kostenbeitrag: € 7,-

Infos & Anmeldung: ohne Anmeldung
☎ 089 – 12 02 05 64 www.logos-muenchen.com

Offener GFK-Treff in München

Netzwerk „Gewaltfreie Kommunikation München e.V.“

Sonntag, 26.05. und 28.07.2019 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Das Netzwerk bietet eine neue Möglichkeit, sich über die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zu informieren und auszutauschen. Bei unseren offenen GFK-Treffen haben Sie/hast Du die Gelegenheit zum Kennenlernen, „Reinschnuppern“ und zur Unterstützung und Vertiefung.

kostenlos ohne Anmeldung
Infos: www.gewaltfrei-muenchen.de

Systemische Strukturaufstellung Vortrag + Demo

Kornelia Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Montag, 27.05.2019 von 18.30 bis 20.30 Uhr

Folgen wir nicht bestimmten Gesetzmäßigkeiten des Lebens, führt es zu Konflikten. Diese Konflikte machen wir im Außen sichtbar, um sofortigen Zugang zu einer Lösung zu erhalten. Es ermöglicht Ihnen einen direkten Perspektivenwechsel und Integration neuer Verhaltensstrukturen. Sie haben die Möglichkeit an einer Demonstration teilzunehmen.

Kostenbeitrag: € 5,- www.kornelia-mueller.de

Infos & Anmeldung: mit Anmeldung, gerne auch spontan
☎ 0176 – 61 39 69 82 ☒ info@kornelia-mueller.de

Das münchener frauenforum wird gefördert von:

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat Stadtjugendamt

 Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

 Landkreis München

 Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

Erfolgswerkstatt

Info- und Wunschabend

Anja Merkel, Coach, Mediatorin, zert. Erfolgsteam-Leiterin
Dienstag, 28.05. und Montag, 08.07.2019
jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

Finden Sie spielerisch durch einfache Übungen (wieder) zu Ihren eigenen Wünschen und Visionen. Wir informieren Sie über das Original-Wishcraft- und Erfolgsteam-Konzept der Karriereberaterin und Bestsellerautorin B. Sher sowie unsere weiteren Workshop-Angebote.

Kostenbeitrag: € 10,-

Jetzt geh' ich's an! - Workshop

Anja Merkel, Coach, Mediatorin, zert. Erfolgsteam-Leiterin
Freitag, 26.07.2019 von 15.30 bis 20.00 Uhr und
Samstag, 27.07.2019 von 10.00 bis 17.00 Uhr

- **Auf die Plätze!** Ich entdecke meine persönlichen/beruflichen Träume, Talente und Potentiale.
- **Fertig!** Ich entwerfe meine persönliche/berufliche Zukunft und entwickle Umsetzungsstrategien.
- **Los!** Ich stärke und motiviere mich, sammle Ideen und lerne, wie ich dranbleibe.

Workshop-Gebühr: € 125,- (max. 14 Teilnehmerinnen)

Vorankündigung: Original Erfolgsteam-Workshop

Anja Merkel, Coach, Mediatorin, zert. Erfolgsteam-Leiterin
13.09. bis 15.11.2019 jeweils freitags v. 9.30 bis 12.00 Uhr
Termine: 13.09., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10.,
07.11.*, 15.11.2019 (*mit einer Ideenparty Do. abends)

Infos & Anmeldung für alle o.a. Veranstaltungen:
☎ 089 - 29 39 68 ☒ info@muenchner-frauenforum.de

Beratung

Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Montag, 27.05., 24.06., 22.07.2019 von 15.30 bis 17.30 Uhr
Was ist Ihr Anliegen? Welche Beratungsangebote gibt es im münchener frauenforum und in München? Was sind die nächsten Schritte? (jeweils 30 Minuten)

kostenlos ohne Anmeldung
Infos ☎ 089 - 29 39 68 ☒ info@muenchner-frauenforum.de

* Veranstaltung gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales im Rahmen des Projekts "FRAUEN – Stark in die Zukunft".

Schöner und gesünder wohnen - aber wie?

Ute Daumiller, Architektin

Einzelberatung (kein Vortrag)

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

kostenlos **Anmeldung:** ☎ 089 -29 39 68

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

C. Jackson, C. Palleschi-Degen, C. Supper

Jeden Dienstag von 09.45 bis 11.30 Uhr (nicht im August!)

Auch regelmäßig um 18.00 Uhr in der Seniorenbörse:
15.05., 29.05., 12.06., 26.06., 10.07. und 24.07.2019

Offener Treff für Frauen aus aller Welt, die ihre Deutschkenntnisse vertiefen wollen. Jeden Monat eine Exkursion.

kostenlos ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 30 41 50 ☒ offentreff@gmail.com

Kunst & Kultur

Ausstellung: „mal' keine zuckerpuppen“

Werke von Künstlerinnen des Malateliers „Groupe Smirage“:
Stephanie Picker, Gisela-Maria Reinhardt, Elisabeth Müllner,
Sabrina Porzelt, Elke Slawitschek und Stefanie Keller.

Vernissage: Freitag, 07.06.2019 um 19.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!
Die Bilder sind vom 03.06. bis zum 26.07.2019 zu sehen.

Summer Special:

„Farbenfroh“ der Gruppe DreiMal

Bilder in Mischtechnik mit Acryl und Ölfarben von Helena
Krezdorn, Claudia Rötzer und Beate Salomon,
Besichtigung jeden Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr und
zusätzlich nach Anmeldung bei: h.krezdorn@online.de

Vernissage: Freitag, 02.08.2019 um 18.00 Uhr

Frauen und Männer sind herzlich dazu eingeladen!
Die Bilder sind vom 29.07. bis 06.09.2019 zu sehen.

Kunst-Café

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr treffen
sich Künstlerinnen und kreative Frauen zur Vernetzung und
zum Austausch von Gedanken und Erfahrungen bei einer
Tasse Tee.

Mittwoch, 15.05., 19.06., 17.07., 21.8.2019 v. 16.00 - 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,- ohne Anmeldung

Infos: ☎ 089 - 29 39 68 ☒ info@muenchner-frauenforum.de



Träger von: • münchener frauenforum • Betreuter Umgang/ Begleitete Übergabe •
Freiwilligen-Agentur-Tatendrang • Zu Hause gesund werden • Neuer Start •
Seniorenbörse •Spurwechsel ab 55 • fremd-vertraut • FIT-Finanztraining-
Haushaltsbudgetberatung • Gesprächsforum: PolitikFrauenGesellschaft •
Hauswirtschaftliche Beratung • Juno • Offener Treff • Lesezeichen

Der Verein ist Mitglied bei:
Der Paritätische – LV Bayern, Stadtbund Münchner Frauenverbände