

siaf e.V. für frauen

Der Verein **siaf e.V.** ist gemeinnützig und Trägerverein für unterschiedliche Frauenprojekte sowie Anlaufstelle für Frauen mit und ohne Kinder.

Ziel von **siaf e.V.** ist, die Verwirklichung von Frauenrechten, Gleichberechtigung und Gleichstellung – auch im Zusammenleben mit Kindern – zu fördern. Die Erweiterung weiblicher Lebensentwürfe, die Stärkung der Selbsthilfekräfte von Frauen, die Förderung ihrer Fähigkeiten und Begabungen und die Unterstützung in Krisen und Notlagen sind unsere Anliegen.

Beratung. Wir beraten Frauen professionell und individuell in Rechtsfragen, zu schwierigen Lebenssituationen und Themen des Alltags.

Angebote. Wir entwickeln laufend Angebote für Frauen, Mütter, **Eltern & Kinder** und organisieren pädagogische und kulturelle Vorträge, Seminare und Veranstaltungen.

Das **café glanz für frauen** ist ein Treffpunkt und Veranstaltungsort. Hier fördern wir die Vernetzung der Frauen untereinander und ermöglichen Initiativen zur Entwicklung und Durchführung eigener Projekte und für Selbsthilfegruppen. Im **café glanz** arbeiten Frauen in einem Beschäftigungsprojekt und gestalten ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben. Es wird mittags frisch gekocht, und es gibt feine Kuchen und Getränke.

Die Einrichtung alfa_m bietet spezifische Beratung, Seminare und Treffen für allein erziehende Frauen mit ihren Kindern.

Das Kontakt Netz alfabeta ist spezialisiert auf die Bedürfnisse von allein erziehenden Frauen mit Kindern mit Behinderung. Es hat seit seinem Start 2007 drei Auszeichnungen erhalten:

AZ-Stern 2009
Good practice 2010 und den
Berliner Gesundheitspreis 2010

Wir mischen uns ein, um Fraueninteressen voranzutreiben, u.a. durch Veranstaltungen, sozialpolitische Initiativen und Kooperationen mit Projekten, Institutionen und Stiftungen.
www.siaf.de

Um unsere Kursgebühren decken zu können, sind wir auf Ihre Spenden angewiesen. Unser Spendenkonto ist:

siaf e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE59 7002 0500 0007 8257 00
BIC BFSWDE33MUE

Unterstützen Sie siaf e.V. durch Ihre Spende!
Spenden sind steuerlich absetzbar.



Unsere Räume sind barrierefrei
und offen für Frauen



siaf e.V.

Sedanstraße 37
81667 München

Tel. 089/45 80 25 - 0
Fax 089/45 80 25 - 13

info@siaf.de
www.siaf.de

Geschäftsstelle

Öffnungszeiten:

Dienstag: 10.00–12.00 Uhr
Mittwoch: 10.00–12.00 Uhr und
14.00–16.00 Uhr
Donnerstag: 10.00–12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

café glanz

Sedanstraße 37, 81667 München

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen
Dienstag bis Donnerstag: 09.30–18.00 Uhr
Freitag: 09.30–14.00 Uhr

Café mit offenem Kinderzimmer

Dienstag: 09.30–12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00–17.00 Uhr

Anmeldung und nähere Infos in der **Geschäftsstelle**.
Ausführliche Infos zu unseren Angeboten finden Sie auf ausliegenden Flyern und Aushängen im **café glanz** oder unter **www.siaf.de**

Sommerschließung

Café Glanz: 12.08.19 bis 08.09.19
Geschäftsstelle: 12.08.19 bis 02.09.19

Gefördert von der



Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Stadjugendamt



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND



Programm

Januar bis Juli 2019

siaf e.V.

sozial · integrativ · aktiv

für frauen



www.siaf.de

Treffpunkt und Veranstaltungsort

Das Café Glanz mitten in Haidhausen ist ein Ort der Begegnung für alle Frauen dieses Stadtteils und weit darüber hinaus. Hier ist der Dreh- und Angelpunkt aller Aktivitäten und Angebote des Vereins. Das Café beheimatet ein Beschäftigungsprojekt für Frauen zum Wiedereinstieg ins Berufsleben und versteht sich als Ort für Integration und Inklusion. Treffen Sie Freundinnen, kommen Sie zu unserem täglich frisch gekochten Mittagessen. Oder haben Sie Interesse, selbst etwas zu initiieren?
Ein herzliches Willkommen für alle Frauen mit und ohne Kinder!

Offene Treffen

Sing mit – COMADRES

Gemeinsam singen mit Liedern aus aller Welt. Keine Vorkenntnisse nötig. Mit Monica Sardi (Gesangspädagogin, Sängerin). Dienstags; Kennenlernen am **15.01.19; 22.01./ 29.01./ 05.02./ 26.02.19**, 17.30–18.15 Uhr. Kostenbeitrag: gesamt 15 Euro. Anmeldung bitte bis 07.01.19. Späterer Einstieg möglich. Kinder willkommen

Brunch für Familien und Alleinstehende

Sonntag, 24.02.19, 10.00–14.00 Uhr, **Anmeldung** bis 18.02.19
Sonntag, 30.06.19, 10.00–14.00 Uhr, **Anmeldung** bis 24.06.19
Für Mütter, Väter, Kinder, Omas, Opas und Alleinstehende. Mit köstlichem Büffet mit kalten und warmen Speisen. Mit Kinderbetreuung. Plätze: 25 Erw. u. 15 Kinder. **Anmeldung bitte unter:** info@siaf.de

Flohmarkt

Samstag, **11.05.19**, 10.00–15.00 Uhr, (keine gewerblichen Anbieter)
Mit Kinderbetreuung. Plätze: 12. **Anmeldung bitte unter:** info@siaf.de

Café mit offenem Kinderzimmer

bei schönem Wetter auch im Garten und auf dem Spielplatz
dienstags, 09.30–12.00 Uhr
donnerstags, 14.00–17.00 Uhr. Kostenbeitrag: jeweils 2 Euro

Wollfühlcafé – einfach kommen!

Stricken und Häkeln in heiterer Runde bei Kaffee und Kuchen
Jeden 2. Freitag im Monat, **11.01./ 08.02./ 08.03./ 12.04./ 10.05./ 14.06./ 12.07.19**, 10.00–12.00 Uhr

Café Auszeit

Angebot für pflegende Frauen und ihre zu pflegenden Angehörigen.
Treffen, Austauschen, Fragen stellen. Leitung: Martina Peinhofer, Krankenschwester und Pflegewirtin (FH). Mittwochs, 15.00–17.30 Uhr,
30. 01./ 27. 02./ 27. 03./ 24. 04./ 29. 05./ 26. 06.19

Kunst & Kultur

Filmabende *Eintritt frei, auf Spendenbasis*

Filmabend im Rahmen des Internationalen Frauentages

Unsere kleine Schwester

Japanischer Spielfilm aus dem Jahr 2015
Dienstag, **12.03.19**, Einlass: 18.30 Uhr, Beginn: 19.00 Uhr

Begabt – Die Gleichung eines Lebens

US-amerikanischer Spielfilm aus dem Jahr 2017
Dienstag, **14.05.19**, Beginn: 18.30 Uhr

Lesungen *Eintritt frei, auf Spendenbasis*

Lesung im Rahmen des Equal Pay Day 2019

Aufgaben kam nie in Frage

Warum ich dafür kämpfe, dass Frauen ihr eigenes Geld haben.
Moderierte Lesung mit **Helma Sick**. Mittwoch, **06.03.19**, 19.00 Uhr

Mir träumte meine Mutter wieder

Autorinnen und Autoren über ihre Mütter.
Lesung mit **Renée Rauchalles**. Dienstag, **09.04.19**, 19.00 Uhr

Die Kehrseite des deutschen Wunders

Franziska zu Reventlow und der Erste Weltkrieg. Lesung mit
Dr. Kristina Kargl und **Prof. Dr. Waldemar Fromm**.
Mittwoch, **03.07.19**, 19.00 Uhr

Ausstellungen

Vernissage am Freitag, **01.02.19**, 19.00 Uhr

Augenblicke der Begegnung

Angelika Blazek, Bilder in Acryl. Ausstellung bis zum 05.04.19

Vernissage am Freitag, **12.04.19**, 19.00 Uhr

The Feminin Touch – Die Kraft der Sanftheit

Ramona Romanu, Ölmalerei. Ausstellung bis zum 05.07.19

Vernissage am Freitag, **12.07.19**, 19.00 Uhr

Der Mensch im Dialog mit der Natur

Angela Hahn, Acryl auf Leinwand. Ausstellung bis zum 11.10.19

Politik & Gesellschaft

Vortragsreihe - Familien im Wandel – Zusammenleben heute

Die Patchworkfamilie

Ein Vortrag von Renate Liebl, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle München Süd, Erzdiözese München und Freising. Dienstag, **28.05.19**, 18.30 Uhr. Eintritt frei, bitte spenden. Anmeldung erbeten!

Neu! Workshop für ALG 2 Aufstockerinnen

Wir arbeiten gemeinsam in der Gruppe an Ihren Fragen und Bescheiden.
Leitung: Susanne Otter und Roswitha Zirngibl, Beraterinnen siaf e.V..
Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen und Schreibzeug mit.
Nur für betroffene Frauen! Dienstag, **25.06.19**, 18.30–20.30 Uhr.
Anmeldung bitte bis 19.06.18

Eltern & Kinder

Vorträge

Vortrag – Dialog – Austausch für schwangere Frauen und werdende Eltern

Einstimmung auf das Baby

Referentinnen: Anna Czimmek, Piklerdozentin, Ärztin; Bettina Eberherr, Erzieherin, siaf e.V., Piklerpädagogin i.A.. Donnerstag, **17.01.19**, 10.00–14.00 Uhr; Dienstag, **14.05.19**, 10.00–14.00 Uhr. Kostenbeitrag: 10 Euro. Anmeldung bitte bis 10.01.19 bzw. bis 07.05.19

Vortrag mit Bildern für Eltern und Fachkräfte

Die ersten Spuren des Kindes – von den Anfängen der Mal- und Zeichenentwicklung und ihre Weiterentwicklung. Referentin: Bettina Eberherr, Erzieherin, siaf e.V., Malpädagogin Arno Stern, Paris. Donnerstag, **06.06.19**, 14.30 Uhr. Für Eltern, Fachkräfte und an der Malentwicklung Interessierte. Mit Kinderbetreuung. Kostenbeitrag: 7 Euro, 15 Euro für Fachkräfte. **Anmeldung** bitte bis 29.05.19

Vortrag mit Austausch

Einschlafen ohne Stress – ist das möglich?

Referentin: Laura Meinardi-Weichhart, Psychologin, SAFE-Mentorin, Kinderkrankenschwester. Donnerstag, **14.03.19**, 15.30 Uhr. Für Eltern und Interessierte, mit Kinderbetreuung. Kostenbeitrag: 8 Euro; Fachleute 15 Euro. **Anmeldung** bitte bis 07.03.19

Offene Elternsprechstunde

Beraterin: Laura Meinardi-Weichhart, Psychologin, SAFE-Mentorin, Kinderkrankenschwester. Donnerstag, **23.05.19**, 15.30 Uhr. Für Eltern (mit Kinderbetreuung). Kostenbeitrag: nach Möglichkeit 5 Euro. **Anmeldung** bitte bis 16.05.19

Kurse & Gruppen

Spiel- und Bewegungsraum für Mütter/Väter mit Babys und Kleinkindern von ca. 4 bis ca. 28 Monate;

Termine bitte erfragen; Kostenbeitrag: **je Kurs 110 Euro;** Beginn: **Januar 2019;**

10 x mittwochs:

Kurs 1: 09.45–10.45 Uhr ab ca. 18 Monate

Kurs 2: 11.00–12.00 Uhr ab ca. 10 Monate

10 x donnerstags:

Kurs 3: 10.30–11.30 Uhr von ca. 4 bis ca. 9 Monate

Beginn: **Mai 2019**

10 x mittwochs:

Kurs 4: 9.45–10.45 Uhr ab ca. 18 Monate

Kurs 5: 11.00–12.00 Uhr ab ca. 10 Monate

10 x donnerstags:

Kurs 6: 10.30–11.30 Uhr von ca. 4 bis ca. 9 Monate

Vorkindergarten für Kinder von 2 bis 3 Jahren;

Mittwochsgruppe von 15.00–17.00 Uhr; **Freitagsgruppe** von 10.00–12.00 Uhr; Kostenbeitrag: je Gruppe 29 Euro monatlich



mam mut

Treffen für ganz „besonders mutige“ Mamas und ihre Kinder mit Behinderung im Alter von 0–4 Jahren. Dienstags, ab **29.01./ 19.02./ 19.03./ 30.04./ 28.05./ 25.06./ 23.07.19**, 14.30–15.30 Uhr. Anmeldung bitte bis Donnerstag vor dem Termin. Kostenbeitrag: 5 Euro

Beratung, Hilfe und Unterstützung

Beratung zur kindlichen Entwicklung und zu Erziehungsfragen – nach Vereinbarung, siehe umseitig

Sprechstunde für Eltern mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren; **jeden Freitag, 11.00 Uhr, mit Terminvereinbarung.** Weitere Termine sind möglich. Kostenfrei. Spende erwünscht

Angebote speziell für **allein erziehende Frauen**

alfa_m **allein erziehende Frauen
in München**

Beratungen – nach Vereinbarung, siehe umseitig

Montagstreff *Offenes Angebot* – Austausch und Information für allein erziehende Frauen. **04.02./ 11.03./ 01.04./ 06.05./ 03.06./ 01.07.19**, 16.00–18.00 Uhr.

Gemeinsamer Ausflug, 01.07.19. Kostenbeitrag: 2 Euro für Kinderbetreuung, Verpflegung gegen Spende
Weitere Infos u. Themenschwerpunkte unter www.siaf.de

After Work Yoga *Montagstreff spezial*

Yin Yoga. Innere Ruhe und das Loslassen von Spannungen.
Referentin: Jelena Stanilov, Dipl. Soz. Päd., Yogalehrerin.

Montags, **29.04./ 13.05./ 20.05./ 27.05.19**, 18.00–19.30 Uhr; Kostenbeitrag für 4 Abende: 15 Euro/ 10 Euro ermäßigt.

Anmeldung bitte bis zum 23.04.19. Bitte bequeme Kleidung mitbringen! Kinderbetreuung bei **Anmeldung** bis 23.04.19

alfa_m - Entspannungsnachmittage

Durch Bewegung und Tanz lockern wir unsere Muskeln.

Referentin: Kornelia Müller, Heilpraktikerin

Workshop I: Freitag, **22.03.19**, 15.00–17.00 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 18.03.19 (auch für Kinderbetreuung)

Workshop II: Freitag, **19.07.19**, 15.00–17.00 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 15.07.19 (auch für Kinderbetreuung).

Details zur Kinderbetreuung jeweils bitte vorab klären. Mindestteilnehmerinnen: 4 Frauen. Kostenbeitrag: 5 Euro/ 3 Euro ermäßigt

Frühstückstreffen

für allein erziehende Frauen und ihre Kinder

10.00–12.00 Uhr; Kostenbeitrag: 6 Euro für Frauen, 3 Euro für

Kinder ab 3 Jahren, 1,50 Euro für Kinder unter 3 Jahren:

Februarfrühstück, Freitag, **22.02.19**

Anmeldung bitte bis 20.02.19

Frühlingsfrühstück, Freitag, **17.05.19**

Anmeldung bitte bis 15.05.19

Sommerfrühstück, Freitag, **12.07.19**

Anmeldung bitte bis 10.07.19

Workshop „Gemeinsam stark“

in Anlehnung an das vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelte Konzept „Starke Eltern – starke Kinder“.

Leitung: Yasmin Riza, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin (SG), Theaterpädagogin

Freitag, **15.02.19**, 17.30–19.00 Uhr

Samstag, **16.02.19**, 15.00–18.00 Uhr

Samstag, **23.02.19**, 15.00–18.00 Uhr

Mit Kinderbetreuung. Kostenbeitrag 25 Euro.

Ort: Haus Dorothee, St.-Michael-Str. 88, 81671 München.

Anmeldung bitte bis zum 31.01.19 unter: 089 2137-1236.

Eine Koop der Münchner Einrichtungen für allein Erziehende

alfabeta

Kontakt_Netz

für allein erziehende Frauen mit
Kindern mit Behinderung

Beratungen – nach Vereinbarung, siehe umseitig

alfabeta Vorsorgepaket für allein Erziehende!

**alfabeta Themenabend I
Vorsorge für den Krankheitsfall**

Was passiert, wenn mir was passiert?

Referentin: Dorothea von der Wipfel, Rechtsanwältin

Dienstag, **19.03.19**, 18.30–20.30 Uhr;

Kostenbeitrag: 4 Euro

**alfabeta Treff Spezial „Workshop Vorsorge“
Frauen sorgen vor und vernetzen sich!**

06. 04.19, 14.00–17.30 Uhr;

Kostenbeitrag: 5 Euro, 4 Euro Kinderbetreuung

alfabeta Themenabend II

Vorankündigung: **Vorsorge**, Herbst 2019

Beratungsblock zum Thema Vorsorge

4 x individuelle Beratung und praktische Unterstützung

alfabeta-Café

1x im Monat am Mittwoch im Café Glanz.

Möglichkeit zum Treffen, Kaffee trinken, Austauschen...

am **16.01./ 13.02./ 13.03./ 10.04./ 15.05./ 05.06./**

17.07.19, 10.00–12.00 Uhr

alfabeta-Treff

Samstags, **09.02./ 16.03./ 18.05./ 08.06.19**,

14.30–17.00 Uhr; Kostenbeitrag: 3 Euro für Kinderbetreuung;

Kaffee, Kuchen, frisches Obst auf Spendenbasis.

Anmeldung bitte jeweils bis zum Montag vor dem Termin!

alfabeta Sommerfest

Samstag, **13.07.19**, 14.30–17.00 Uhr;

Anmeldung bitte bis Montag, 08.07.19

alfabeta Seminar 2019 am Irmengardhof

am Chiemsee; Dienstag, **30.07.19** bis Freitag, **02.08.19**

**alfabeta - Infos, weitere Termine und Anmeldungen
für alfabeta** unter **Tel.: 089/458025 -11** oder
alfabeta@siaf.de

alfa-m.de/programm_alfabeta
alfa-m.de/programm

**Änderungen,
ausführliche Infos
und Neuankündigungen
für alle Angebote unter
www.siaf.de**

www.siaf.de

Beratung für Frauen

Wir beraten alle Frauen,

gleich, welcher Nationalität, Religion und welchen Alters, ob sie verheiratet oder allein erziehend sind, Kinder haben oder alleinstehend sind, berufstätig oder ohne Arbeit sind.

Sie wünschen sich eine professionelle Unterstützung und Begleitung bei Ihren Fragen und Problemen?

Gönnen Sie sich die Zeit, im Gespräch

- Orientierung zu finden
- Ihre Fragen zu sortieren
- neue Perspektiven zu entwickeln und
- eine gute Lösung für sich zu finden.

Wir orientieren uns dabei immer individuell an Ihren Erfahrungen, Kompetenzen und Ihrem Lebensumfeld.

Allein erziehende Frauen finden bei uns Beraterinnen, die auf ihre Fragen spezialisiert sind. Unsere Beratungen finden teils auf Spendenbasis statt, teils erheben wir Kostenbeiträge.

Sie werden bei uns von Sozialpädagoginnen, Rechtsanwältinnen, einer Erzieherin, einer Sozialwissenschaftlerin, einer Wirtschaftswissenschaftlerin und einer Psychologin beraten.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin in unserer Geschäftsstelle.

Telefon 089 - 45 80 25 0
E-Mail info@siaf.de

Beratungsthemen

Arbeiten

- Berufliches Coaching
- Wiedereinstieg in den Beruf

Besondere Lebenslagen

- Finanzielle Existenzsicherung
- Trennung und Scheidung
- Krisensituationen

Eltern sein

- Einstimmung auf das Baby
- Fragen zur kindlichen Entwicklung und Elternsein
- Erziehungsfragen
- Leben mit einem Kind mit Behinderung
- Umgangsregelung

Recht

- Erstberatung zum Familien- und Arbeitsrecht
- Erstberatung zu Hartz IV
- Mediation in Familiensachen

Weitergebildet sind wir in Systemischer Beratung und Therapie, Personenzentrierter Beratung (GwG), Pädagogik, Montessori-Heilpädagogik, SAFE - Mentoring, Coaching, Mediation sowie in Traumatherapie.

Ausführliche Informationen zu den Beratungen finden Sie unter **www.siaf.de**

Bitte informieren Sie sich hier auch gerne zu unseren Datenschutzbestimmungen.