



Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Kurse, Fortbildungen und Workshops

Programm
Juli – Dezember 2023

Wie die Zeit vergeht! 2008 – 2023

Die Zeit

Man kann sie nicht riechen,
man kann sie nicht schmecken,
man kann sie einfach
nirgends entdecken.

Man kann sie vergeuden,
man kann sie vergessen.
Doch was man versäumt hat,
kann man nicht messen.

Man kann sie nicht kaufen,
man kann sie nicht borgen.
Man sucht das Gestern,
schon ist es morgen.

*Man kann sie gut nutzen
und jemandem schenken,
und wenn man Zeit hat,
an sie denken.*

Gerald Jatzek

Wir über uns

Der Schwerpunkt des Seminars liegt in der Gewinnung und Schulung mehrsprachiger Münchnerinnen und Münchner, die sich ehrenamtlich engagieren wollen und gerne ältere Migrantinnen und Migranten in ihrem Alltag unterstützen möchten.

Anhand spezifischer Kurse werden ehrenamtliche Lotsinnen und Lotsen geschult, damit sie später durch persönlichen Kontakt als Besuchs- und Begleitdienst die Zielgruppe in ihrem Alltag unterstützen.

Die Kurse stellen kulturelle Verschiedenheiten dar, gehen auf religiöse Hintergründe und Entwurzelung ein, setzen sich mit der eigenen und fremden Lebenswelt auseinander und zeigen Veränderungen im Alter auf. Das deutsche Sozialsystem, die Grundprinzipien sowie Rechtsfragen des Ehrenamtes werden erklärt. Die Kurse bereiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassend auf die Rolle des Ehrenamtes vor. Der spätere Einsatz findet in Kooperation mit anderen Institutionen statt und wird durch sozialpädagogische Beratung optimal ergänzt. Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über unsere Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Zina Boughrara und Sophia Eschlbeck



DANKE

an alle mehrsprachigen Helfer*innen für tolle 15 Jahre
Engagement und für die wertvolle Begleitung älterer
Münchner*innen mit Migrationsbiografie!



Porträt aus dem Seminar

Mehrsprachige Helferin

Sprache ist für mich ein Raum, in dem ich mich wohl fühle. Dieses Gefühl gebe ich gerne weiter und schenke durch meine ehrenamtliche Tätigkeit älteren Menschen aus dem arabischen Sprachraum etwas Zeit und stehe ihnen bei alltäglichen Herausforderungen im Alter zur Seite. Im Gegenzug erfahre ich unbeschreibliche Gefühle des Vertrauens und der Dankbarkeit.

Tahrir Shamani, 64 Jahre, aus dem Irak, Helferin beim Seminar seit 2009



Inhaltsverzeichnis

Kurse

- 6 Kurs für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
- 7 Aufbaukurs für mehrsprachige Demenzhelfer*innen

Fortbildungen, Führungen und Workshops

- 8 Das Islamische Forum Penzberg
- 9 Pflegezentrum Rupert-Mayer Kochel am See
- 10 Interkulturelle Woche - Neue Räume
 - 10.1 Die Religion der Sikh kennenlernen
 - 10.2 Pasinger Moschee
- 12 Die 9. Münchner Woche für seelische Gesundheit
- 13 Islamische Bestattungen in München
- 14 Beth Shalom - Liberale jüdische Gemeinde
- 15 Yoga für alle - Bewegung im Sitzen
- 16 Kreativwerkstatt der Kulturen
- 17 Al Qantara - Online Gutes tun
- 18 Inhouse-Schulungen

Kurs für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

An sechs Nachmittagen erhalten Sie Einblicke in Lebenswelten von älteren Menschen mit Migrationsgeschichte. Sie erfahren Wissenswertes übers Altern und über die Versorgungs- und Begegnungsangebote. Auch auf Ihre Rolle im Ehrenamt werden Sie gut vorbereitet, damit Sie sicher agieren und einsamen, bedürftigen Senior*innen mit Migrationsgeschichte zur Seite stehen können.

Ort Seminar, Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termine 6 Nachmittage, jeweils 13:00 – 17:30 Uhr

12.09.23 + 13.09.23 + 19.09.23 + 20.09.23 + 26.09.23 + 27.09.23

Preis 15€ (bei Bedarf auch kostenlos)

Kursinhalte

Eine kleine Auswahl der Themen im Kurs:

- Möglichkeiten der Begleitung älterer Menschen
- Grundlagen der Pflegeversicherung
- Beratungs- und Pflegeangebote in München
- Gesunde Ernährung im Alter
- Alterstypische Erkrankungen und Hilfen
- Aktivierung der Ressourcen älterer Menschen
- Unfälle vermeiden im Haushalt
- Depression im Alter und Notfallhandeln
- Ehrenamt und rechtliche Rahmenbedingungen

**Kurs für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
+ Aufbaukurs für mehrsprachige Demenzhelfer*innen
= Demenzhelfer*in (§45a, c SGB XI)**

Aufbaukurs für mehrsprachige Demenzhelfer*innen

An sechs Nachmittagen erfahren Sie interessante Aspekte über das Thema Demenz, zu welchen Folgen der Abbau geistiger Funktionen führt, und wie Alltagskompetenzen mit der Zeit verloren gehen. Anhand von unterschiedlichen Empfehlungen erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit Menschen mit Demenz und gewinnen Einblicke, wie Sie pflegende Angehörige in ihrem Pflegealltag unterstützen können.

Demenz und Migration

Demenz ist eine Krankheit. Alte Menschen mit Demenz vergessen viel. Zuerst oft nur einfache Dinge und Wörter, aber dann immer mehr: Die Namen von Freunden, die eigene Adresse etc. Ältere Migrant*innen vergessen auch manchmal die deutsche Sprache und dass sie in Deutschland sind. Die Krankheit Demenz kann man nicht heilen. Aber man kann den Familien und Betroffenen helfen!

Ort Seminarraum, Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termine 6 Nachmittage, jeweils 13:00 – 17:30 Uhr

10.10.23 + 11.10.23 + 17.10.23 + 18.10.23 + 24.10.23 + 25.10.23

Preis 15€ (bei Bedarf auch kostenlos)

Kursinhalte

Eine kleine Auswahl der Themen im Kurs:

- Demenzhelfer*innen im Einsatz
- Alltag erkrankter Migrant*innen
- Grundlagen der Krankheit Demenz
- Angebote für demenziell Erkrankte
- Wertschätzende Kommunikation
- Möglichkeiten Konflikte zu lösen
- Biographiearbeit mit erkrankten Migrant*innen
- Aktivierende Beteiligung der Pflegebedürftigen
- Die Situation der Angehörigen

Das Islamische Forum Penzberg

Interreligiöse Begegnung

Südlich von München hat sich eine kleine islamische Gemeinde zu einem wichtigen gesellschaftlichen Faktor in Penzberg und Umgebung entwickelt. Das Forum versteht sich als eine Einrichtung der Begegnung und des Austausches der Religionen und Kulturen.

Gönül Yerli wird uns durch die Moschee führen. Nach der Besichtigung der Moschee haben wir die Möglichkeit bei einer Tasse Tee mit Vertretern des Hauses ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation mit der Interkulturellen Akademie der Diakonie München und Oberbayern

Termin Freitag, 07.07.23

Treffpunkt München Hbf, Gleis 27-36 um 12:30 Uhr

Kosten 10 Euro (bei Bedarf kostenfrei)

Anmeldung bis 16.06.2023 erwünscht



Pflegezentrum Rupert- Mayer

Malerisch in Kochel am See

Das evangelische Pflegezentrum Rupert-Mayer bietet Senior*innen einen besonders schönen Ort für das Wohnen im Alter. Mit traumhaftem Blick auf den See, umgeben von einem wunderschönen Bergpanorama, bietet es Besucher*innen schon beim ersten Betreten ein gutes Gefühl.

Im Rahmen einer Führung lernen wir das Pflegeheim kennen. Außerdem wollen wir die Gelegenheit nutzen, die schöne Umgebung und Natur zu genießen.

Termin Mittwoch, 12.07.23

Treffpunkt München Hbf, Gleis 27-36 um 8:40 Uhr

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 23.06.2023 erwünscht



Interkulturelle Woche

Neue Räume

Die Religion der Sikh kennenlernen — Führung im Münchner Gurdwara Tempel

In einer Führung von Amardip Sing, einem Mitglied des Tempels, werden wir Einblicke in Glaubenspraxis und Philosophie dieser religiösen Gemeinschaft erhalten. Anschließend gibt es die Möglichkeit weiteren Austauschs bei einem gemeinsamen Essen.

Ort Neumarkter Str. 70, 81673 München

Termin Dienstag, 26.09.23 von 15:00 — 17:00 Uhr

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 08.09.2023 erwünscht

Pasinger Moschee

Wir laden Sie zu einer Führung durch das türkisch-islamische Kulturzentrum ein. Nach dem Rundgang referiert Volkan Türklü, Beauftragter für den interreligiösen Dialog in der türkisch-islamischen Gemeinde Pasing, zum Thema „Neue Räume — wie sich die Pasinger Moschee als Raum der Begegnung versteht, wie sie sich zum beliebtesten und meist besuchten Treffpunkt im interkulturellen und interreligiösen Dialog entwickelt hat und wie sie Menschen aller Glaubensrichtungen vereint“.

Ort Planegger Str. 18a, 81241 München

Termin Donnerstag, 28.09.23 von 17:00 — 19:00 Uhr

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 08.09.2023 erwünscht

Die Veranstaltungen im Rahmen der Interkulturellen Woche finden in Kooperation mit der Interkulturellen Akademie der Diakonie München und Oberbayern statt.



Das seelische Gleichgewicht finden

Das Altern ist oft begleitet von seelischen Belastungen. Ältere Menschen werden verletzlich und haben ein stärkeres Bedürfnis nach Schutz. Ein frühzeitiges Aufsuchen von Hilfe kann viele psychische Krankheiten vermeiden bzw. abmildern. Im Vortrag erfahren Sie, welche Hilfsmöglichkeiten es bei seelischen Erkrankungen, auch für Menschen mit Migrationshintergrund, gibt. Außerdem werden Strategien zur Bewältigung vorgestellt.



Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 12.10.23 von 15:00 – 17:00 Uhr

Referentin Almina Bildl

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 29.09.2023 erwünscht



Islamische Bestattungen in München

Wo und wie werden Muslime in München bestattet? Welche Rituale werden im Todesfall vollzogen? Salih Güler beantwortet Ihnen diese Fragen bei einer Führung durch sein islamisches Bestattungsinstitut „Hakim-i Guraba“ in Giesing. Auf Wunsch besichtigen wir zudem den Waschraum für die islamische Totenwaschung. Auch werden wir auf die Möglichkeit einer sarglosen Bestattung eingehen, die es seit April 2021 durch die Aufhebung der Sargpflicht in Bayern gibt. Diese Form der Bestattung ist nicht nur für Menschen muslimischer Glaubenszugehörigkeit von Relevanz.

In Kooperation mit der Interkulturellen Akademie der Diakonie München und Oberbayern

Ort Ständlerstr. 35, 81549 München

Termin Donnerstag, 19.10.23 von 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten 10 Euro (bei Bedarf kostenfrei)

Anmeldung bis 29.09.2023 erwünscht



Beth Shalom

Liberaler jüdischer Gemeinde München

Bei einer Führung in der liberalen jüdischen Gemeinde Beth Shalom in München erhalten wir Einblick in das Innere der Synagoge und das Gemeindeleben. Wir erfahren welche Funktion die Synagoge hat und wie Pluralität im Judentum gelebt wird. Außerdem wird es Raum für ein Gespräch und eigene Fragen geben.

In Kooperation mit der Interkulturellen Akademie der Diakonie München und Oberbayern

Ort Steinerstr. 15, 81369 München

Termin Dienstag, 14.11.23 von 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten 5 Euro

Anmeldung bis 13.10.2023 erwünscht

Yoga für alle

Bewegung im Sitzen

Yoga ist eine praktische Lebensphilosophie aus Indien, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringen soll. Das tolle ist: Yoga passt sich den einzelnen Menschen an. So können auch Menschen mit Einschränkungen Yoga praktizieren, z.B. auf einem Stuhl.

An diesem Nachmittag werden wir über die Philosophie des Yoga sprechen und einige sanfte Übungen kennenlernen, die Sie für sich und Ihre zu betreuenden Senior*innen nutzen können.

In Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff Pasing



Ort Josef-Felder-Str. 45, 81241 München

Termin Dienstag, 21.11.23 von 16:00 – 18:00 Uhr

Referentin Sophia Eschlbeck, Sozialpädagogin

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 10.11.2023 erwünscht



Kreativwerkstatt der Kulturen

Angebot für Ehrenamtliche

Das Seminar feiert dieses Jahr sein 15-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass möchten wir gemeinsam die interkulturelle Vielfalt des Seminars würdigen und künstlerisch veranschaulichen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie mit den eigenen Händen Ihr persönliches Kunstprojekt aus Ton und mit viel Farbe.

Ort Alten- und Servicezentrum Haidhausen
Wolfgangstr. 18, 81667 München

Termine jeweils Montag, von 10:00 – 12:30 Uhr

1. Workshop: 09.10.23
2. Workshop: 16.10.23
3. Workshop: 23.10.23

Anmeldung bis 15.09.2023 erwünscht



Al Qantara

Online Gutes tun

Online Gutes tun

Freiwilligenagenturen fördern
digitales Engagement.

Die virtuelle Brücke Al Qantara bietet einen besonderen Rahmen an, Begegnungen digital zu gestalten. Mehrsprachige Ehrenamtliche und ältere Münchener*innen mit Migrationsbiografie bestreiten neue Wege des Miteinanders – ein Miteinander für mehr Verständnis, Empathie und gegenseitiges Vertrauen. Das Angebot möchte durch flexible und zeitgemäße Kommunikationsformen neue Beteiligungsmöglichkeiten schaffen, um die soziale Teilhabe zu fördern und der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken.

Haben wir Ihre Neugier geweckt? Möchten Sie dieses besondere Angebot mitgestalten? Dann melden Sie sich bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

Projektzeitraum 05.07.23 – 26.10.23

In Kooperation mit der Freiwilligen-Agentur **TATENDRANG**



Inhouse-Schulungen

Interkulturelle Verständigung

Seit alters her lernen Menschen durch den interkulturellen Austausch das Fremde und das Eigene besser kennen, nicht zuletzt durch die Wahrnehmung der Differenz. Eigenkultur und Fremdkultur treffen aufeinander, ergänzen und erweitern sich. An ausgewählten Beispielen werden kritische Episoden in interkulturellen Begegnungen beleuchtet.

Ort MiMi Projekt, Landshuter Allee 21, 80637 München

Termin Dienstag, 04.07.23 von 16:00 – 19:00 Uhr

Angebote der Altenhilfe

Wohin kann ich mich bei Fragen und Schwierigkeiten zum Thema Alter, Demenz oder Pflege wenden? München bietet in diesem Bereich ein breites Netz an Versorgungs- und Hilfsangeboten für ältere Menschen und deren Bezugspersonen. In dieser Fortbildung wollen wir uns einen Überblick über die vielfältigen Angebote der Altenhilfe in München verschaffen.

Ort MiMi Projekt, Landshuter Allee 21, 80637 München

Termin Dienstag, 07.11.23 von 16:00 – 19:00 Uhr

Engel – „Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein“

In vielen Religionen ist der Engel ein Wesen, das Gott oder den Göttern zur Seite steht, aber von ihnen unterschieden wird. Engel sind Vermittler zwischen Gott und den Menschen. Die Engel im Christentum und Islam - in ihren Unterschieden und Gemeinsamkeiten - wollen wir an diesem Nachmittag entdecken. Auch die eigenen Engelsbegegnungen kommen zur Sprache.

Ort ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München

Termin Mittwoch, 15.11.23 von 14:30 – 16.00 Uhr

Reicht noch nicht? Wollen Sie mehr Angebote?

Seminar für ehrenamtliche Dienste

Das Seminar für ehrenamtliche Dienste hat auch ein tolles Seminarprogramm mit vielen Angeboten rund um die Themen Alter, Demenz und Pflege.

Kontakt Silvia Krupp und Laura Theis

Online www.seminar-ehrenamt-muenchen.de

Email seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de

Telefon (089) 12 69 91 433

Möchten Sie Angebote in Ihrer Muttersprache? Haben wir auch!

Info – Kampagne Brücken bauen

Vorträge, Diskussionsrunden, Filme zu Themen im höheren Alter. In Ihrer Muttersprache an Ihren Treffpunkten oder in Einrichtungen der Altenhilfe. Für Vereine, Communities, Gemeinden und Gruppen bietet die Info-Kampagne kostenlose Infos mit muttersprachigen Referent*innen oder Dolmetscher*innen an.



Kontakt Laura Theis

Online www.bruecken-bauen-muenchen.de

Email brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de

Telefon (089) 12 69 91 430

Herzlich willkommen

Dobredojde | Καλώς ήρθατε | Bienvenidos
Bienvenue | Добро пожаловать | Hoş geldiniz
Ahlan wa sahlan | Mirë se vini | Chào Thân Ái
Bun venit | Welcome | Witamy | Benvenuti
Dobrodošel | Bem-vinido | Dobro došli | Karibu

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Landshuter Allee 38b, 80637 München

(089) 12 69 91 434

seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de

www.seminar-mehrsprachig.de



gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat