



Seminar für ehrenamtliche Dienste in der Gemeinde

Kurs nach § 45 SGB XI,
Fortbildungen, Vorträge und
viele mehr

Programm
Januar – Juni 2024

Willkommen beim Seminar für ehrenamtliche Dienste

2024 bringt viel Neues – lassen Sie sich überraschen

Nach vielen Jahren mit unseren Senior*innen- und Demenzhelfer*innen-Kursen passen wir uns an die neuen Gegebenheiten an: Aus zwei Kursen wird ein Kurs, mit dem Sie das Zertifikat nach §45a SGB XI als „Demenzhelfer*in“ erhalten.

Alle, die sich mit relevanten und aktuellen Themen rund um's Altern beschäftigen möchten, finden interessante Inhalte aus dem früheren Senior*innen-Kurs und vieles mehr als Einzelveranstaltungen: ob Kreativität, Spiritualität oder Informationen zu wichtigen Neuerungen - es gibt viele Angebote.

Praktische Themen zum Alltag werden in Form von lebendigen Workshops mit vielen Übungsmöglichkeiten angeboten. Ganz besonders möchten wir Ihnen den Schnuppertag „Kinaesthetics“ ans Herz legen. Dieser Tag kann als Einstieg für ein außergewöhnliches Angebot der Caritas München West sein. Mehr erfahren Sie auf Seite 12.

Wie immer freuen wir uns auf Kooperationen mit Alten- und Service-Zentren, dem Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern, Seniorenkreisen und Tagespflegeeinrichtungen. Durch diese Kooperationen können wir Angebote auch an anderen Orten anbieten - vielleicht sogar in Ihrer Nachbarschaft. Lassen Sie sich von beliebten alten und neuen Themen begeistern.

Für alle Kurzzentschlossene: Es lohnt sich immer – auch nach Anmeldeschluss - nachzufragen, immer wieder gibt es ein freies Plätzchen!

Wir freuen uns auf wertvolle lebendige Begegnungen mit Ihnen.

Silvia Krupp und Laura Theis
Seminar für ehrenamtliche Dienste

Inhaltsverzeichnis

Seite	Datum 2024	Thema
4	25. Januar	Auch wir werden älter!
5	19. Februar	Vorsicht Stolperfallen Umgang mit Stürzen
6	21. Februar	Hab Mut – Die Zukunft wird gut.
7	22. Februar	Ein Abend im Märchenland
8	26. Februar	Man wird nicht jünger! – Vollmachten und Verfügungen
9	1. März	Mutige Frauen, die die Welt veränderten
10-11	4. -18. März	Demenzhelfer*innen-Kurs nach § 45 SGB XI
12	15. März	Kinaesthetics für pflegende Angehörige Mehr bewegen, weniger heben
13	21. März	Reden, Schweigen, Laufen Ausflug in den botanischen Garten
14	12. April	Perlen des Glaubens
15	15. April	Internet-Kriminalität – Schutz und Sicherheit im Alter
16	25. April	Schweigen ist Silber – Reden ist Gold
17	6. Mai	Rätselabend rund um unnützes Wissen
18	15. Mai	Die Bedeutung der Biographie
19	6. Juni	Sommerliche Freude und Leichtigkeit Qi-Gong
20	10. Juni	Wertschätzender Umgang mit Biographien
21	13. Juni	Griffe und Transfer Gute Unterstützung im Alltag
22	19. Juni	Ägypten und Rom – Die Spuren des Morgenlandes
23		Teilnahmemodalitäten
24		Kontakt und Anfahrt

Auch wir werden älter!

Wie können wir uns dem Thema Altern annähern

Wir leben in einer alternden Gesellschaft – immer mehr Menschen werden sehr alt.

Wie können wir gut mit dem Prozess des Alterns umgehen? Welches Wissen aus der Vergangenheit kann uns unterstützen? Können Vorbilder oder neue Konzepte uns unterstützen?

An diesem Abend machen wir uns gemeinsam auf den Weg, um mit Neugierde und Offenheit das Thema anzuschauen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 25.01.2024 von 17 – 19 Uhr

Referentin Silvia Krupp, Gerontologin

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (18.01.2024)

Vorsicht Stolperfallen

Umgang mit Stürzen

In Bewegung bleiben

Auch wenn sich im Alter Beweglichkeit und Reaktionsvermögen verändern, gilt es durch Bewegung Selbstständigkeit und Aktivität zu erhalten. An diesem Nachmittag schauen wir auf unterschiedlich Alltags- und Lebensbereiche, in denen wir Stolperfallen begegnen. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Sturzvermeidung. Sollte es dennoch zu einem Sturz kommen, gibt es praktische Übungsmöglichkeiten, wie wir Menschen in dieser Situation helfen können.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 19.02.2024 von 17 – 19.30 Uhr

Referentin Nese Ebel, Gesundheits- u. Krankenpflegerin,
Palliative-Care-Fachkraft

Kosten 5 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (12.02.2024)



Hab Mut – die Zukunft wird gut!

Mit diesem Satz wurde die Referentin Frau Zöbeley als Kind und Jugendliche oft von ihrer Mutter in den Tag geschickt. Fast wie ein Mantra oder Segen hat er sie begleitet.

Darin steckt „Mut“ und „Zukunft“. Um beides soll es in diesem Vortrag gehen:

Was ist Mut? Wann war ich mutig? Kenne ich mutige und Mut machende Vorbilder?

Und wie steht es mit der Zukunft? Wie blicken wir auf sie? Was ist Prognose und was Regnose?

Hat beides etwas miteinander zu tun? Und wo stehen wir?

Neben einem PowerPoint-Vortrag können wir gemeinsam darüber ins Gespräch kommen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Mittwoch, 21.02.2024 von 17 – 18.30 Uhr

Referentin Kirsten Zöbeley, Diakonin, Offene Altenarbeit
für evangelische Kirchengemeinden

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (14.02.2024)

Ein Abend im Märchenland

Wenn das Thema „Winter“ sich mit dem Thema „Märchen“ zum Stelldichein verabredet, entsteht ein wohliges Knistern in uns und bunte Bilder purzeln in unserem Kopf.

Lassen Sie sich von der Kunst- und Musiktherapeutin Beate Muster in das Märchen „Frau Holle“ entführen. Erleben Sie den Genuss des Zuhörens und Einbezogenenseins. Genießen Sie Inspirationen der erfahrenen Referentin, um auch selbst bei alten Menschen und Menschen mit Demenz mit Hilfe eines Märchens Erinnerungen zu wecken, Freude und Wohlgefallen zu schenken und eine märchenhafte Zeit der Gemeinsamkeit zu erleben.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 22.02.2024 von 17 – ca. 18.30 Uhr

Referentin Beate Muster, Kunst- und Musiktherapeutin

Kosten 5 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (15.02.2024)



Man wird nicht jünger!

Informationsabend zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Wie kann man für das Alter, Krankheit oder Unfall sinnvoll und selbstbestimmt Vorsorge treffen?

Wie legt man fest, wer seine Angelegenheiten regelt, wenn man dazu selber nicht mehr (vollständig) in der Lage ist?

Wie kann man vermeiden, dass das Betreuungsgericht jemand fremden als gesetzliche/n Vertreter*in einsetzt?

Wer kümmert sich darum, dass sich die Ärzt*innen auch an die Patientenverfügung halten, wenn man sich selber nicht mehr dafür einsetzen kann?

Welche Aspekte muss man bei der Erstellung einer Patientenverfügung beachten?

Um diese und andere Themen geht es an diesem Abend, es gibt Platz für Ihre Fragen.

In Kooperation mit dem Betreuungsverein Diakonie München und Oberbayern – Innere Mission e.V.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 26.02.2024 von 17 – 18.30 Uhr

Referentin Doris Lechner, Mitarbeiterin Betreuungsverein Diakonie München und Oberbayern

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (19.02.2024)

Mutige Frauen, die die Welt veränderten

Hildegard von Bingen, Maria Sybilla Merian, Coco Chanel und viele andere – zu allen Zeiten gab es Frauen, die den Mut und die Begabung hatten, die ihnen von der Gesellschaft gesetzten Grenzen zu überwinden.

Wir lernen acht außergewöhnliche Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten kennen und erfahren Wissenswertes aus der Geschichte der Frauenbewegung.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Freitag, 01.03.2024 von 14.30 – 16 Uhr

Referentin Claudia Rohfleisch, Dipl. Päd. (Univ.)

Kosten 3 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (26.02.2024)



Demenzhelfer*innen-Kurs nach § 45 SGB XI

Der Kurs Demenzhelfer*innen bietet relevante Themen rund um das Altern und gerontopsychiatrischen Erkrankungen. Die Teilnehmenden erhalten nach Absolvierung aller Kurseinheiten ein Zertifikat nach § 45 SGB XI.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termine 5 Kurstage jeweils von 9.30 – 16 Uhr

04.03. + 07.03. + 11.03. + 14.03. + 18.03.2024

Kosten 20 €

Anmeldung bis 26.02.2024 erwünscht

Referent*innen

Silvia Krupp, Gerontologin, Kursleitung

Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Birgit Mellert, Meisterin der Hauswirtschaft

Peter Gallwas, Sozialpädagoge

04.03.2024 | Alterstypische Erkrankungen

Einführung, rechtliche Rahmenbedingungen, Geriatrische Krankheitsbilder

Notfallhandeln

Überprüfung der Vitalzeichen, Notruf, lebensrettende Sofortmaßnahmen

07.03.2024 | Demenzen – Biographie

Grundlagen Demenz, Lebensgeschichtliche Orientierung für aktive Beteiligung an der Tagesgestaltung

Pflegende Angehörige

Erkennen der Belastungsfaktoren, Entlastungsmöglichkeiten, Förderung der Ressourcen, Selbstfürsorge, Haltung und Wertschätzung

11.03.2024 | Kommunikation und Anregungen

Grundlagen der Kommunikation und Validation, Veränderungen des Gesprächsverhaltens

Grundsätze der Hygiene und aktivierenden Begleitung

Hygiene hinsichtlich der Nahrungszubereitung und der Wohnung, Begleitung und Aktivierung

Umgang mit Herausforderungen

Wertschätzender Umgang mit Verhaltensveränderungen, Konfliktlösungsstrategien

Die Pflegeversicherung

Überblick zu Grundlagen und Leistungen

Umgang mit Hilfsmitteln

Brille, Rollator, Rollstuhl richtig einsetzen

18.03.2024 | Entlastungsangebote

Überblick, Grundlagen der Versorgung, Zusammenarbeit und Vernetzung mit anderen Akteuren

Rolle der Helfenden

Aufgabenprofil, Reflexion der eigenen Rolle im Unterstützungsnetz

Abgrenzung und Selbstpflege

Erkennen eigener Bedarfe

Rollenklärung und soziale Hilfen – Kursabschluss



Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Mehr bewegen, weniger heben

Unter Kinaesthetics versteht man die Lehre von der Bewegung und der Wahrnehmung. Es geht um die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegung und Aktivitäten.

Insbesondere zur Mobilisierung der Erkrankten, etwa aus der Rückenlage zur Bettkante, von dort zum Stuhl usw., anstatt unter hohem Einsatz von Körperkraft die Erkrankten vom Liegen zum Sitzen zu bekommen. Es geht also um anstrengungsärmere Unterstützung und um die Vermeidung von Verspannungen und Rückenschmerzen.

An diesem Schnuppertag geht es um Grundlagen, praktische Übungen, Pflege- und Bewegungssituationen aus Ihrem Alltag.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Freitag, 15.03.2024 von 9.30 – 16 Uhr

Referentin Edeltraud Zippel, Kinaesthetics Trainerin,
Lehrerin für Pflegeberufe

Kosten 10 €

Anmeldung unter 089 12 69 91 433

Anmeldeschluss 29.02.2024

Seit langem bietet die Fachstelle für pflegende Angehörige, Caritas München West, Kinaesthetics Kurse und individuelle Schulungen zu Hause an. Zu weiteren Kursen in 2024 erfahren Sie mehr bei Frau Kaller (089 82 99 200).

Reden, Schweigen, Laufen

Ein gemeinsamer Ausflug in den botanischen Garten

Alleine spazieren gehen mag manchmal herausfordernd sein, vielleicht fällt es in Gemeinschaft leichter? An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam im Außengelände des botanischen Garten spazieren gehen.

Freuen Sie sich auf nette Gespräche, den Austausch oder auch das gemeinsame Schweigen.

Laura Theis wird Sie begleiten und Ihnen Impulse geben.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 21.03.2024 ab 13.30 Uhr

Referentin Laura Theis, Internationale Migration und Interkulturelle Beziehungen (M.A.)

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (14.03.2024)



Perlen des Glaubens

„Perlen des Glaubens“ – das ist der Name eines Perlenarmbandes, das ein schwedischer Bischof vor zwanzig Jahren entwickelte. Jede der achtzehn Perlen des Armbandes steht für einen Aspekt des Lebens und des Glaubens. Das Perlenarmband hilft beim Nachdenken über das eigene Leben, es kann zum Gebet und zur Meditation verwendet werden. Wir erfahren einiges über die Entstehung der „Perlen des Glaubens“, lernen die einzelnen Perlen kennen und sprechen über deren Bedeutung für uns.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Freitag, 12.04.2024 von 14.30 – 16 Uhr

Referentin Claudia Rohfleisch, Dipl. Päd. (Univ.)

Kosten 3 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (04.04.2024)



Internet-Kriminalität Schutz und Sicherheit im Alter

Das Internet und die Sozialen Medien haben unseren Alltag und unser Kommunikationsverhalten stark verändert. Moderne Informations- und Kommunikationstechnik bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte – weder beruflich noch privat. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Möglichkeiten für Betrügereien entstanden.

In vielen Fällen können Sie sich jedoch durch vorbeugende Maßnahmen und ein angemessenes Risikobewusstsein davor schützen, Opfer einer Straftat im Internet zu werden.

An diesem Abend informiert Herr Helfrich in gewohnt verständlicher und ansprechender Art, wie genau wir uns schützen können. Es bleibt Zeit für Ihre Fragen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 15.04.2024 von 17 – 18.30 Uhr

Referent Arno Helfrich, Kriminaloberrat a.D.

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (08.04.2024)

Schweigen ist Silber – Reden ist Gold

Gespräche sachlicher
und friedlicher führen

„Du kommst immer zu spät.“

„Sie sind total inkompetent.“

„Du bist ein egoistischer Mensch.“

In diesem Kommunikationskurs für alltägliche Gesprächssituationen geht der Referent auf folgende Bereiche ein:

Welche Hintergründe und Möglichkeiten gibt es, mit Kritik, „blöden Sprüchen“ oder „Anmache“ besser umzugehen? Wie können wir die Wahl unserer Worte und Formulierungen bewusst und zielführend anwenden?

Der erfahrene psychologische Berater bietet Einblicke in sprachwissenschaftliche Grundlagen und Erklärungsmodelle.

Freuen Sie sich auf ein lebhaftes Seminar mit vielen Fallbeispielen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 25.04.2024 von 9.30 – 16 Uhr

Referent Rainer Michaelis, Psychologischer Berater,
Heilpraktiker nur für Psychotherapie

Kosten 10 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (18.04.2024)

Rätselabend rund um unnützes Wissen

Mit Freude und Humor
Gruppentreffen gestalten

Wie schön ist es, wenn sich in unserem Kopf viele unnütze „Weisheiten“ ansammeln – und wie schön ist es erst, wenn wir uns mit anderen darüber austauschen! Mit einem Augenzwinkern sprechen wir darüber, warum weder Paul McCartney noch Ringo Starr eine Karriere als Polospieler hätten machen können, und warum Kanzler Adenauer einen BMW als Dienstwagen ablehnte. Wir begeben uns auf eine musikalische Reise mit Sportlern und anderen Prominenten. Auch Bewegung kommt nicht zu kurz.

Freuen Sie sich auf einen Abend mit viel Humor – und bestimmt finden Sie Tipps für die Gestaltung Ihrer Angebote für Senior*innen! Viele Ideen sind auch für Menschen mit Demenz geeignet.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 06.05.2024 von 17 – 19 Uhr

Referentin Silvia Krupp, Gerontologin

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (29.04.2024)



Die Bedeutung der Biographie

Kreative Ideen zum Thema

Wir kennen Biographien prominenter Menschen, hören oder lesen, was sie erlebt haben und was ihnen wichtig war. Und wie ist das bei uns? Was bedeuten zeitgeschichtliche Ereignisse für unser Leben?

An diesem Nachmittag geht es mit kreativen Methoden rund um das Thema Biographie: Was prägt uns im Alltag und bestimmt unsere Vorlieben und Abneigungen? Warum hängen wir an Gewohnheiten? Kann biographisches Wissen Freude in unseren Alltag zaubern? Freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag.

In Kooperation mit dem ASZ-Untergiesing

Ort ASZ-Untergiesing, Kolumbusstraße 33, 81543 München

Termin Mittwoch, 15.05.2024 von 14.30 – 16 Uhr

Referentin Silvia Krupp, Gerontologin (FH)

Kosten kostenfrei

Anmeldung unter info@asz-untergiesing.de
Tel. (089) 24 41 39 10 erwünscht

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (08.05.2024)

Sommerliche Freude und Leichtigkeit –

Uns lebendig fühlen im Einklang mit der Natur

Die sommerlichen Verhältnisse – Wärme, Hitze und Trockenheit – spiegeln sich auch in unserem Körper. Die aufmerksame Qi-Bewegung bringt den Körper in Balance von Yang und Yin. „Die Wolkenhände“ als zentrale Übung lassen Ruhe und das Fließen des Qi entstehen. Alle Übungen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 06.06.24 von 14 – 16.30 Uhr

Referentin Gerda Radlmaier-Hahn, Sozialpädagogin,
Qi Gong Lehrerin

Kosten 5 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (29.05.2024)



Das hab' ich immer so gemacht!

Wertschätzender Umgang mit Biographien

Bei der Begleitung von Menschen mit Demenz kann es zu Missverständnissen kommen, weil „diese Alten anscheinend immer ihren Kopf durchsetzen wollen und seltsame Dinge tun.“ Und wie ist es zu verstehen, wenn Fachleute sagen, dass alles, was Menschen mit Demenz tun einen Sinn hat?

Mit Blick auf „das war in dieser Zeit eben so“ bis hin zu „das war mein individueller Weg“ gibt es viele interessante Details zu entdecken. Freuen Sie sich auf eine kleine Reise in die Biographiearbeit.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 10.06.2024 von 9.30 – 16 Uhr

Referentin Silvia Krupp, Gerontologin

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (03.06.2024)



Griffe und Transfer

Gute Unterstützung im Alltag

Bei der Begleitung pflegebedürftiger Menschen begegnen uns Situationen, in denen fachgerechte Handgriffe wichtig sind. Wie kann ich beim Anziehen einer Jacke unterstützen, wie beim Wechsel vom Rollstuhl auf die Couch etc.

An diesem praxisnahen Nachmittag üben Sie mit der erfahrenen Ergotherapeutin diese Tätigkeiten. Freuen Sie sich auf einen interessanten Austausch und fachliche und freundliche Unterstützung.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 13.06.2024 von 16 – 19 Uhr

Referentin Christin-Carolin Schulze, Ergotherapeutin

Kosten 5 €

Anmeldung bis 7 Tage vor der Veranstaltung (06.6.2024)

Ägypten und Rom – Die Spuren des Morgenlandes

Auch im antiken Rom war Ägypten beliebt – so schuf sich Kaiser Hadrian in seiner Villa in Tivoli einen Nachbau des Nils und noch heute stehen in Rom mehr Obeliskens als in Ägypten.

Die Führung beleuchtet die ptolemäische Zeit mit der letzten Herrscherin Kleopatra VII. und geht auf das Nachwirken der altägyptischen Kultur in römischer und frühchristlicher Zeit ein.

In Kooperation mit dem Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Ort Staatliches Museum Ägyptischer Kunst
Gabelsbergerstr. 35, 80333 München

Termin Mittwoch, 19.06.2024 von 14.45 – 16 Uhr

Kosten 5 Euro

Anmeldung bis 31.05.2024 erwünscht

Teilnahmemodalitäten

Sie können sich unter (089) 12 69 91 433 oder seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de anmelden.

Alle Angebote sind auf unsere Zielgruppen Zu- und Angehörige alter Menschen, ehrenamtlich Engagierte und Interessierte ausgerichtet.

Sollten Sie nach Anmeldung 3 Tage vor der Veranstaltung keine weiteren Informationen von uns erhalten haben, bitten wir höflich um Kontaktaufnahme, um sicherzustellen, dass Sie auf der Teilnahmeliste stehen. Danke!

Die Förderung der Landeshauptstadt München ermöglicht uns, moderate Teilnahmegebühren zu erheben. Eine Befreiung von diesen Gebühren ist selbstverständlich möglich.

Der Kurs

- vermittelt Sicherheit
- bietet Austausch mit Fachleuten aus Lehre und Praxis
- ermöglicht Kontakt und Begegnungen
- wird von erfahrenen Referent*innen durchgeführt
- bietet die Möglichkeit, sich als ehrenamtliche Helfer*in nach § 45 SGB XI zu qualifizieren

Inhouse-Schulungen und Vorträge

Wir bieten im Dekanat München auch Inhouse-Schulungen und Vorträge zum Themenbereich »Ehrenamtliche in der häuslichen Versorgung« an.

Das Themenspektrum umfasst u.a.:

- Älterwerden heute, Altern und Altersbilder
- Themen rund um Demenzen, z.B. Krankheitserleben, Ernährung, Spiritualität, Humor, Kommunikation
- Informationen und Fragen rund ums Ehrenamt
- Biographieorientierung – Umsetzung im Alltag
- Beschäftigung und Methoden der Alltagsgestaltung

Alle gewünschten Themen werden mit den kooperierenden Einrichtungen individuell abgestimmt.

Kontakt, Anmeldung und Anfahrt

Seminar für ehrenamtliche Dienste in der Gemeinde

Silvia Krupp und Laura Theis

Landshuter Allee 38b, 80637 München

(089) 12 69 91 433

seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de

www.seminar-ehrenamt-muenchen.de



gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat