



Offene Altenarbeit für evangelische Kirchengemeinden

Alles ist Leben

Fortbildungsprogramm 2024
für Multiplikator*innen in der
kirchengemeindlichen Seniorenarbeit

Alles ist Leben

Liebe Seniorenkreisleiter*innen!
Liebe Multiplikator*innen in der kirchenge-
meindlichen Seniorenarbeit!

Leben ist vielfältig und verändert sich ständig.
Was treibt uns um, was brauchen wir und was
tut gut? Wie können wir uns stärken und
trotzdem beweglich bleiben, für uns selbst und
für unsere Zielgruppe?

Liebe, Glaube, Humor, Glück, Freude an der
Bewegung und im Spiel, unsere Sinne, Austausch
und eine Aufgabe - das sind einige der Themen,
die im Jahr 2024 in den Fortbildungen
vorkommen werden, unter der Überschrift:

Alles ist Leben

Zweierlei kommt mir dazu in den Sinn:
„Leben und leben lassen“ - das ist ein wunder-
bares Lebensmotto: tolerant, liebenswürdig und
verantwortungsvoll. Aber leider wird das zuneh-
mend schwieriger in unserer Welt, die immer
„enger“ wird!

Und - „Komm, wir machen es uns schön!“

Nach dem Motto:

Wenn es uns gutgeht, strahlt es über uns hinaus.

Dazwischen bewegen wir uns und haben wohl
die Aufgabe das Leben einerseits fröhlich, bunt
und sinnenfroh und andererseits realitätsnah,
verantwortungsbewusst und zukunftsfähig zu
gestalten und dankbar anzunehmen, was kommt
und etwas daraus zu machen.

Es würde mich freuen, wenn Sie sich durch dieses
Programm ansprechen und mitnehmen lassen!
Und natürlich soll weiterhin der Austausch und
das Miteinander innerhalb Ihrer Gruppe als
Seniorenkreisleiterinnen und Seniorenkreisleiter
ein wichtiger Bestandteil jeder Fortbildung sein.

Machen wir es uns schön!

Ihre

Kirsten Zöbeley

Inhaltsverzeichnis

Seite

- 5 Zeiten und Anmeldung
- 6 „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe!“
Jahreslosung 2024
- 7 „Jedes Ding hat drei Seiten...“
- 8 Hauptsache gesund!
- 9 Impulstag zu unseren Sinnen
- 10 Übers Glück
- 12 Spielen, spielen, spielen!
- 14 Life Kinetik – Prävention beginnt im Kopf
- 15 Vorsorge ist besser als Sorge
- 16 Aller guten Dinge sind drei oder vier oder...
- 17 Ehrenamt = Amt und Ehre?
- 19 „Uns ist ein Kind geboren“

Zeiten und Anmeldung

Tage

7 x Mittwochvormittag, 3 x Freitagvormittag und
1 x Impulstag (Mittwoch)

ab 9.30 Uhr Beginn mit Kaffeetrinken und
kleinem Imbiss, 10 - 12 Uhr Fortbildung

Ort

Falls nicht anders angegeben:

Offene Altenarbeit der Hilfe im Alter gGmbH
Landshuter Allee 38 b, 80637 München

Kosten

50 € gesamte Fortbildungsreihe (ohne Impulstag)
8 € je Einzelveranstaltung

Die Kosten für Ihre Teilnahme an den Fortbildungen
werden von der Kirchengemeinde erstattet.

Bezahlung

Bitte bringen Sie das Geld in bar mit, Sie erhalten
einen Zahlungsbeleg.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Multiplikator*innen
in der Seniorenarbeit.

Anmeldung

Telefonisch unter (089) 12 69 91 436 oder per
Email: offene-altenarbeit@diakonie-muc-obb.de
Kommen Sie auch gerne einmal unverbindlich zum
Schnuppern!

„Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe!“

Termin Mittwoch, 24.1.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentinnen Sybille Lohrer, Kirsten Zöbeley

So lautet die Jahreslosung 2024.

Sie steht am Ende des 1. Briefes des Apostels Paulus an die Gemeinde in Korinth. Eine starke Aufforderung! Oder ist es eine Ermahnung?

Mit einer umfassenden Liebe hatten also auch schon damals die Menschen in den ersten christlichen Gemeinden Schwierigkeiten. Und heute?

Wie schon in den letzten Jahren möchten wir gleich zu Anfang des Jahres die Möglichkeit dazu geben, sich mit der Jahreslosung auseinander zu setzen:

Sie erhalten Informationen und Deutungen, können sich austauschen und bekommen Materialien und Anregungen für die Arbeit mit den Seniorinnen und Senioren in Ihren Kirchengemeinden an die Hand.

„Jedes Ding hat drei Seiten...“

Termin Freitag, 9.2.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentinnen Bärbel Zimmermann, Kirsten Zöbeley

...eine positive, eine negative und eine komische.“ Karl Valentin hat mit dieser Aussage den Nagel auf den Kopf getroffen. Obwohl wir meistens nur zwei Seiten einer „Medaille“ sehen, würde uns die dritte oft guttun: Dinge nicht so ernst und Fehler der Menschen weniger wichtig zu nehmen, besonders die eigenen. Die Fehltritte und Pannen im Leben mit Humor sehen und trotzdem daraus lernen, das ist der Clown in uns, wenn wir ihn denn leben würden.

Lassen Sie uns die humorvolle Sicht der Dinge mit Hilfe von zwei Clowninnen entdecken: spielerisch, ernsthaft und doch leicht.

Nehmen Sie Anregungen für Ihre Arbeit in den Seniorenkreisen mit, um dort das Schmunzeln, Amüsieren und Lachen zu fördern!



Hauptsache gesund!

Termin Mittwoch, 20.3.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentin Adelheid Schulte-Bocholt

„Wir alle können durch Krankheit schnell und unerwartet auf Hilfe angewiesen sein. Oft sind es auch die Angehörigen, die Entscheidungen treffen und hierfür Beratung und Unterstützung brauchen. Nicht wenige Menschen, insbesondere alte Menschen, fühlen sich im Dschungel des Gesundheitswesens verloren und bedürfen einer unabhängigen Information und Beratung. An dieser Stelle ist der Gesundheitsladen ein guter Adressat und ein wichtiger Baustein im Münchner Gesundheitswesen.“

Kennen Sie den Gesundheitsladen in München? Aus diesem gemeinnützigen Informations- und Kommunikationszentrum bekommen wir Besuch und werden umfassend in einem Vortrag über dessen Aufgaben und Ziele informiert. Zusätzlich gibt es ein aktuelles Thema, das der besonderen Aufmerksamkeit bedarf.



Impulstag zu unseren Sinnen

Termin Mittwoch, 24.4.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentin Kirsten Zöbeley

Am Internationalen Tag des Lärms, dem 24. April, wird unser Impulstag sein.

Am Vormittag findet eine Fortbildung zu unseren Sinnen statt:

hören - sehen - riechen - schmecken - fühlen ...

Wir leben wie selbstverständlich mit unseren Sinnen, wenn wir sie noch alle beisammen haben, aber was geschieht, wenn einer geschwächt oder defekt ist, oder womöglich ausfällt?

Wie viele Sinne haben wir? Welche Sinnesorgane sind für sie zuständig und wo befinden die sich? Welcher Sinn ist für Sie der wichtigste?

Und was ist mit dem sogenannten sechsten Sinn? Danach machen wir uns zum Gesundheitsladen auf zum „Tag des Lärms“ mit vielen Infos und Aktionen.

Auf dem Weg dahin kehren wir ein, um dann gestärkt und vergnügt alles zum Thema Hören, Lärm usw. zu erfahren und zu erleben nach dem Motto:

„Unsere Ohren sind immer offen, da lohnt sich der Einsatz für eine Welt, die gut klingt.“

Übers Glück

Termin Mittwoch, 15.5.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentin Kirsten Zöbeley

Jeder ist seines Glückes Schmied!

Das Glück liegt auf der Straße, man muss es nur aufheben!

Mehr Glück als Verstand!

Glück im Unglück!

Glück auf!

Ist Glück ein kurzer Moment des Hochgefühls oder ein Zustand? Hat man Glück oder hat es eben nicht? Was ist Glück und was macht glücklich und wo bzw. wie findet man das Glück?

Glückskinder, Glücksbringer, Glückshormone, Sprichwörter, Lieder, Geschichten übers Glück und was sagen die Religionen dazu? - alles soll vorkommen.

Das Glück hat viele Facetten, Bedeutungen und Aspekte. Sich damit zu befassen, ist spannend, lustig und sinnvoll.

Diesen Vortrag können Sie auch in abgespeckter Version für Ihre Seniorenkreise buchen.



Spiele, spielen, spielen!

Termin Freitag, 21.6.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentinnen Karin Joelsen, Kirsten Zöbeley

„Wir hören mit dem Spielen nicht auf, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir mit dem Spielen aufhören.“

George Bernhard Shaw hat mit diesem Ausspruch etwas sehr Entscheidendes zum Ausdruck gebracht: viele Erwachsene hören auf zu spielen, weil sie meinen, das sei kindisch. Aber das ist fatal, denn das Spielen hält uns geistig fit, sozial beweglich und lernfähig, lässt uns lachen und Freude empfinden und hilft uns, die Verbindung zu unserem inneren Kind herzustellen.

Gespielt wird auf der ganzen Welt in allen Altersstufen. In dieser Fortbildung können Sie viel darüber erfahren und interessante, kurzweilige und lustige Spiele für Senior*innen kennenlernen, mit denen Sie bei Ihrer Arbeit immer etwas in Petto haben.

Life Kinetik – Prävention beginnt im Kopf

Termin Mittwoch, 17.7.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr im Gemeindesaal der Gustav-Adolf-Kirchengemeinde

Referentin Dagmar Schliwa, Life Kinetik-Trainerin

Auch im reifen Alter wollen wir fit, leistungsfähig und beweglich bleiben. Damit wir das erreichen können, hilft uns Life Kinetik, ein sanftes Bewegungsprogramm mit Gehirnjogging, bei dem wir auch noch viel Spaß und Freude haben.

Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip, Bewegungen ausführen, während zugleich eine andere Aufgabe gestellt wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

An diesem Vormittag können Sie Life-Kinetik kennenlernen und ausprobieren und werden über Möglichkeiten informiert, wie mit Senior*innen gearbeitet werden kann, vielleicht auch in Ihrer Kirchengemeinde?

Vorsorge ist besser als Sorge

Termin Freitag, 20.9.24, 10 -12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr im „Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen“, Messestadt West

Referentin Kirsten Zöbeley

So lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben, das möchten wohl am liebsten alle. Aber das kann schwierig werden. Welche Möglichkeiten gibt es, das Wohnen in allen Räumen der eigenen vier Wände den Bedürfnissen im Alter anzupassen? Wie und wo lässt es sich verwirklichen?

Darüber wird u.a. im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen umfassend informiert. Das Angebot reicht von einer Ausstellung über Hilfsmittel, mit der Möglichkeit, diese selbst auszuprobieren bis hin zu Fragen der Finanzierung.

Wir erleben an diesem Vormittag eine Führung durch das Kompetenzzentrum. Was Sie dann wissen und ausprobiert haben, können Sie an Senior*innen in Ihren Kirchengemeinden weitergeben, denn es ist besser Vorsorge zu treffen, als sich zunehmend zu sorgen.

Aller guten Dinge sind drei oder vier oder...

Termin Mittwoch, 16.10.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentin Kirsten Zöbeley

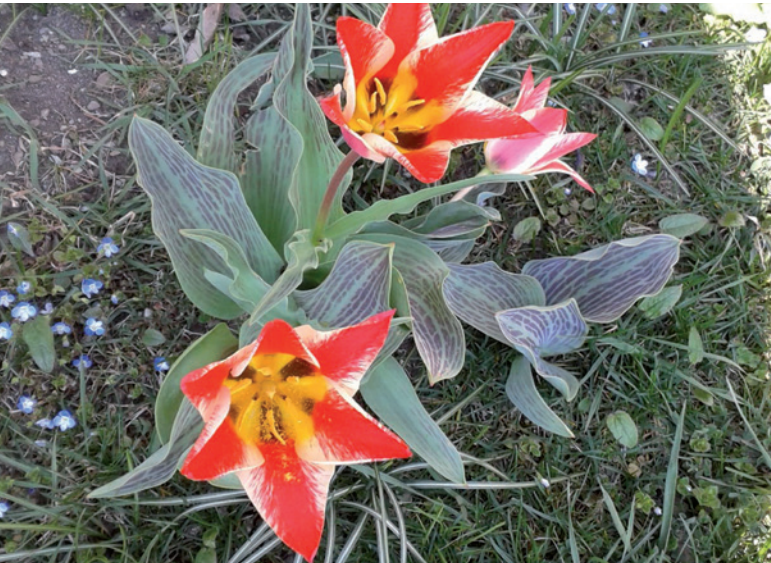
Dreimal schwarzer Kater! Vater, Sohn und Heiliger Geist! Ewig und drei Tage! ...

Kennen Sie noch mehr Beispiele für die Zahl Drei? Welche Assoziationen haben Sie dazu? Welche Symbolik steckt in der Drei?

Gibt es auch andere Zahlen, die besondere Bedeutungen haben, z.B. die Vier?

Was ist Numerologie?

Sich damit zu befassen, einiges dazu zu erfahren und zu gestalten, soll in dieser Fortbildung Thema sein. Vieles davon könnten Sie in Ihren Senior*innenkreisen ein- und umsetzen.



Ehrenamt = Amt und Ehre?

Termin Mittwoch, den 13.11.24, 10 -12 Uhr

Treffpunkt Kaffee ab 9.30 Uhr

Referentinnen Sabine Bankauf, Kirsten Zöbeley

Was ist Ehrenamt? Was erleben Sie als Ehrenamtliche(r)? Werden Sie für Ihr Amt geehrt? Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit den Hauptamtlichen?

Was sind Ihre Rechte? Welche Gesetze für Ehrenamtliche sollten Sie kennen?

Welche Formen des Ehrenamtes gibt? Die Kirchengemeinde ist nicht der einzige Ort, wo Ehrenamtliche gebraucht werden. Was gibt es alles in München?

Kennen Sie das z'sam oder den Oma-Opa-Service?

Frau Bankauf vom Referat für Ehrenamt der Diakonie München und Oberbayern kommt zu uns und informiert und arbeitet mit uns an diesem Vormittag rund ums Ehrenamt. Dabei sollen Ihre Themen und der Austausch untereinander im Fokus stehen.



„Uns ist ein Kind geboren“

Termin Mittwoch, 11.12.24, 10 - 12 Uhr

Treffpunkt Kaffee und Punsch ab 9:30 Uhr

Referentin Kirsten Zöbeley

Darum geht es zu Weihnachten, dass ein Kind geboren wird, was schon lange prophezeit wurde. Ein besonderes Kind, aber sind wir nicht alle besondere Kinder gewesen?

Dass wir das jedes Jahr feiern, steht für Austragen und Gebären, für Geben und Empfangen, für Schenken und Beschenkt werden. Und es geht auch immer um das Kind in uns.

Mit der Geburt eines Kindes geht es weiter mit uns Menschen, vor allem in der eigenen Familie. Kinder bedeuten Zukunft und geben dem Leben Sinn.

Auch wenn wir keine eigenen Kinder haben, Weihnachten werden die „Kinderseiten“ an und in uns angerührt. Lassen Sie sich auch anrühren und anregen für Ihre Arbeit mit den vielen „Kindern“ in Ihren Senior*innen.

Kontakt und Anfahrt

Offene Altenarbeit für evangelische Kirchengemeinden

Kirsten Zöbeley

Landshuter Allee 38b, 80637 München

T (089) 12 69 91 436

F (089) 12 69 91 429

offene-altenarbeit@diakonie-muc-obb.de

www.hilfe-im-alter.de



gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat