



Seminar für ehrenamtliche Dienste in der Gemeinde

Kurse nach § 45 SGB XI,
Fortbildungen, Vorträge und
vieles mehr

Programm
Juli– Dezember 2024

Diakonie 

München und Oberbayern

Hilfe im Alter

Willkommen beim Seminar für ehrenamtliche Dienste

Neues – Bewährtes – Interessantes

Der erste „neue“ Demenzhelfer*innen-Kurs nach § 45 SGB XI hat stattgefunden. Alle Beteiligten zogen eine vorwiegend positive Bilanz. Also freuen wir uns auf die weiteren Kurse und laden alle herzlich dazu ein!

Im Oktober findet zum ersten Mal ein Kurs in Kooperation mit dem Familienzentrum Trudering in Trudering statt. Dieser Kurs findet freitagsabends und samstags statt – eine gute Alternative, z.B. für Berufstätige.

In den Räumen der Hilfe im Alter gibt es einen Kurs im November, wie gewohnt montags und donnerstags.

Für alle, die sich mit relevanten und aktuellen Themen rund um's Altern beschäftigen möchten, gibt es im 2. Halbjahr interessante Angebote. Wir danken allen Teilnehmenden, die ihre Themenwünsche formulierten und uns somit bei der Programmplanung unterstützten!

Praktische Themen zum Alltag werden in Form von lebendigen Workshops und Austauschrunden mit vielen Übungsmöglichkeiten angeboten.

Wie immer freuen wir uns auf Kooperationen mit unseren bewährten Referenten*innen, den Alten- und Service-Zentren, dem Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern, Senior*innenkreisen etc. Lassen Sie sich von beliebten alten und neuen Themen begeistern.

Für alle Kurzzentschlossenen: Es lohnt sich immer – auch nach Anmeldeschluss – nachzufragen, immer wieder gibt es freie Plätze!

Wir freuen uns auf wertvolle lebendige Begegnungen mit Ihnen.

Silvia Krupp

Seminar für ehrenamtliche Dienste

Inhaltsverzeichnis

Seite	Datum	Thema
4	09.07.24	Heimisches Superfood
5	18.07.24	Vorratsküche
6	30.07.24	Demenz-Runde - Kommunikation
6	17.09.24	Demenz-Runde - Herausforderungen
7	05.11.24	Demenz-Runde - ruheloses Verhalten
8	11.09.24	Laufen - Reden - Schweigen
9	18.09.24	Wertschätzende Mahlzeitengestaltung
10	09.10.24	Verstehen und Verständnis
11	10.10.24	Reise ins Märchenland
12/13	Oktober	Demenzhelfer*innen Kurs nach §45 SGB XI Trudering
14	14.10.24	Sprechen - Sagen - Hören
15	15.10.24	Jahreskreis
16	22.10.24	Hoffnungstern und Lebensworte
17	23.10.24	Blätter, die fallen
18/19	November	Demenzhelfer*innen Kurs nach §45 SGB XI
20	20.11.24	Biographie - zwischen den Kulturen
21	25.11.24	QiGong
22	26.11.24	Was dem Herzen gut tut
23		Teilnahmemodalitäten

Heimisches Superfood

Auch wenn der Begriff „Superfood“ nicht klar definiert ist, denken viele an exotische Lebensmittel, die sich durch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen - aber auch einen hohen Preis auszeichnen. Frau Mellert zeigt an diesem Abend heimisches Superfood, dessen pflanzliche Inhaltsstoffe mindestens ebenso wertvoll sind und die sich darüber hinaus auch durch Nachhaltigkeit, Regionalität und einen günstigeren Preis auszeichnen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Dienstag, 09.07.24 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin Birgit Mellert, Meisterin i.d. Hauswirtschaft

Kosten 5 €

Anmeldung bis 02.07.2024 erwünscht



Birgits Vorratsküche Vom Garten in den Mund

An diesem Abend stellt Frau Mellert Ideen für die Verwendung von selbst angebautem Obst und Gemüse im Garten und auf dem Balkon vor.

Bohnen, Tomaten und Kürbis sind nur drei der beliebten Arten. Wie können Sie verarbeitet und haltbar gemacht werden. Und auch der Genuss einzelner Produkte wird an diesem Abend nicht fehlen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 18.07.2024 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin Birgit Mellert, Meisterin i.d. Hauswirtschaft

Kosten 5 €

Anmeldung bis 11.07.2024 erwünscht



Demenz-Runde

Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation

Wie können wir damit umgehen, wenn Menschen mit Demenz stets die gleichen Fragen stellen, Wörter nicht mehr verstehen oder diese für uns unverständlich nutzen? Miteinander sprechen, sich austauschen ist sehr wichtig im täglichen Miteinander. An diesem Abend erfahren Sie vieles zur wertschätzenden Kommunikation und zur Körpersprache. Es gibt viel Zeit für Übungen und Austausch.

Termin Dienstag, 30.07.2024, 17:00-19:30 Uhr

Herausforderungen

Herausforderungen meistern

„Warum macht mein Angehöriger so komische Sachen?“, „Warum weiß er manche Dinge noch, andere scheinen ihm fremd zu sein?“ Manchmal fühlen wir uns hilflos, manchmal herausgefordert und manchmal auch überfordert. An diesem Abend schauen wir auf praxisbewährte Handlungsempfehlungen. Da es keine Patentrezepte geben kann und die Erfahrungen von Zu- und Angehörigen und Begleiter*innen unterschiedlich sind, bietet sich die Möglichkeit zum Austausch und Üben.

Termin Dienstag, 17.09.2024, 17:00-19:30 Uhr

Ruheloses Verhalten

Demenz und ruheloses Verhalten

Unruhe und gestresstes Verhalten spielen im Leben von Menschen mit Demenz eine große Rolle. Das tägliche Miteinander wird dadurch stark beeinträchtigt. Woher kommt die Unruhe bei Menschen mit Demenz und wie können wir ihr begegnen? Wie können Zu- und Angehörige in stressigen Situationen für sich selbst sorgen?

Termin Dienstag, 05.11.2024, 17:00-19:30 Uhr

Für alle Veranstaltungen gilt:

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Referentin Silvia Krupp, Gerontologin

Kosten kostenfrei

Anmeldung erwünscht



Laufen, Reden, Schweigen

Ein Nachmittag im Botanischen Garten

Spaziergänge sind anregend und bereichernd – besonders in Gemeinschaft. An diesem Nachmittag wollen wir im Botanischen Garten spazieren gehen.

Freuen Sie sich auf nette Gespräche, interessanten Austausch oder auf gemeinsames Schweigen.

Frau Joelsen und Frau Krupp freuen sich auf den Nachmittag.

Ort Botanischer Garten, Menzinger Str. 65, Treffpunkt am Haupteingang, 14:00 – ca. 16:00 Uhr

Termin Mittwoch, 11.09.2024

Referentin Karin Joelsen

Kosten Eintrittspreis 4,00 €

Anmeldung bis 10.09.2024 erwünscht



Wertschätzende Mahlzeitengestaltung

Was erwärmt das Herz beim Essen?

Essen und Trinken sind ein Grundbedürfnis für alle Menschen.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Bedeutung und Wirkung von Essen und Trinken. Die Planung und Gestaltung sollten dafür sorgen, dass man sich auf eine Mahlzeit freut, dass sie schmeckt, dass sie als angenehm empfunden wird und dann auch zum Verweilen einlädt.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Mittwoch, 18.09.24 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin Birgit Mellert, Meisterin i.d. Hauswirtschaft

Kosten 3 €

Anmeldung bis 13.09.2024 erwünscht



Wertschätzende Kommunikation Verstehen und Verständnis

Demenz - ein Thema das berührt und bewegt. Der Alltag hat viele Facetten - immer wieder stehen wir vor neuen Situationen.

Häufig ist die Veränderung der Sprache eins der ersten Merkmale, das Angehörigen auffällt. Was bewirkt die „Sprachlosigkeit“ eines Menschen mit Demenz? Wie kann die Kommunikation gelingen, selbst wenn immer mehr Worte verlorengehen?

Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit vielen Informationen und Zeit zum Austausch.

In Kooperation mit dem ASZ Untergiesing.

Ort ASZ-Untergiesing, Kolombusstraße 33, 81543 München

Termin Mittwoch, 09.10.24 14:30 – 16:00 Uhr

Referentin Silvia Krupp, Gerontologin

Kosten kostenfrei

Anmeldung erwünscht unter

info@asz-untergiesing.de

Tel. 089 - 24413910

Reise ins Märchenland

Freuen Sie sich auf eine anregende Reise ins Land der Märchen mit der Kunsttherapeutin Beate Muster. Wem begegnen wir auf der Reise? So viel kann verraten werden: Einem Esel, einem Hund, einer Katze und einem Hahn. Diese unterschiedlichen vier befinden sich auf einer ganz besonderen Reise. Und die Märchenerzählerin verzaubert als „Reiseleiterin“ mit kreativen Ideen und Anregungen für alle Sinne..

In Kooperation mit dem Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Donnerstag, 10.10.2024 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin Beate Muster, Kunst- und Musiktherapeutin

Kosten 5 €

Anmeldung bis 07.10.2024 erwünscht



Demenzhelfer*innen-Kurs nach § 45 SGB XI

Ort Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10, 81827 München

Termine 6 Kurstage jeweils freitags von 16:30 – 21:00 Uhr
und samstags 9:30-16:00 Uhr

11.+12. +18.+19. + 25.+26.10.2024

Kosten 20 €

Referent*innen

Silvia Krupp, Gerontologin, Kursleitung*

Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Birgit Mellert, Meisterin in der Hauswirtschaft

Peter Gallwas, Sozialpädagoge

Anmeldung unter 089 - 45242070 oder
kontakt@familienzentrum.com

11.10.2024 16:30 – 21:00 Uhr

Alterstypische Erkrankungen*

Einführung, rechtliche Rahmenbedingungen, Geriatrische Krankheitsbilder

12.10.2024 9:30 -16:00 Uhr

Grundsätze der Hygiene

Hygiene hinsichtlich der Nahrungszubereitung und der Wohnung, Begleitung und Aktivierung bei der Essenzubereitung – Birgit Mellert

Demenzen – Biographie*

Grundlagen Demenz, Lebensgeschichtliche Orientierung für Aktivitäten und Tagesgestaltung

Pflegende Angehörige*

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

18.10.2024 16:30 – 21:00 Uhr

Kommunikation, validierende Gesprächsführung*
Grundlagen - Veränderungen im Gesprächsverhalten

19.10.2024 9:30 -16:00 Uhr

Umgang mit Herausforderungen*

Wertschätzender Umgang mit Verhaltensveränderungen, Bewältigungs- /Konfliktlösungsstrategien

Die Pflegeversicherung

Überblick zu rechtlichen Grundlagen und Leistungen – Peter Gallwas

Umgang mit Hilfsmitteln*

Brille, Rollator, Rollstuhl etc.

25.10.2024

Notfallhandeln

Überprüfung der Vitalzeichen, Notruf, lebensrettende Sofortmaßnahmen - Mensioure Riza

26.10.2024 9:30 -16:00 Uhr

Entlastungsangebote*

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

Rolle der Helfenden*

Aufgabenprofil, Reflexion der eigenen Rolle

Abgrenzung und Selbstpflege*

Erkennen eigener Bedürfnisse

Auswertung und Kursabschluss



Familienzentrum Trudering

Ein Dach für Generationen

Sprechen – Sagen – Hören

Besser im Gespräch bleiben

In diesem Workshop geht es um alltägliche Gesprächssituationen, wie wir sie alle kennen.

Wie können wir uns auf ein Gespräch mental (psychologisch) vorbereiten? Wie gelingt es, das Gegenüber besser abzuholen und mit eventuell schwierigen Gesprächsmomenten besser umzugehen?

Aufbauend auf erklärende Einblicke sprachwissenschaftlicher Grundlagen, stehen praktische Kommunikationsübungen im Mittelpunkt.

Anhand von Fallbeispielen werden die Kommunikation fördernde Methoden erarbeitet. Freuen Sie sich auf einen anregenden Nachmittag.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 14.10.2024 von 14:00 – 19:00 Uhr

Referentin Rainer Michaelis, Psych. Berater, Heilpraktiker nur für Psychotherapie

Kosten 10€

Anmeldung bis 07.10.2024 erwünscht

Der Jahreskreis von

St. Martin bis Lichtmess

Der Jahreskreis ist zirkulär, es kehrt alles wieder – Tage, Wochen, Monate – es gibt keinen Anfang und kein Ende. Sich wiederholende Feste und Festtage haben sich mit Traditionen, Bräuchen und Ritualen zu wichtigen Stationen im Jahreslauf entwickelt.

An diesem Abend stellt Frau Mellert den Jahreskreis von St. Martin bis Lichtmess vor. Sie bezieht den Kreislauf der Natur ein, erinnert an Bauernregeln, Sitten und Bräuche. Und wer die erfahrene Referentin kennt weiß, dass das Thema Essen wie immer in besonderer Form seinen Platz findet.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Dienstag, 15.10.24 17:00 – 18:30 Uhr

Referent Birgit Mellert, Meisterin i.d. Hauswirtschaft

Kosten 5 €

Anmeldung bis 08.10.2024 erwünscht



Hoffnungstern und Lebensworte

Herrnhut, ein kleines Städtchen in der östlichen Oberlausitz, ist weltbekannt durch die Herrnhuter Sterne und die jährliche Herausgabe der „Losungen“.

An diesem Nachmittag stellt die erfahrene Referentin Frau Rohfleisch nicht nur diese beiden Herrnhuter „Produkte“ vor. Sie nimmt uns mit in den Ort Herrnhut mit seiner spannenden Geschichte. Freuen Sie sich auf sinnliche Eindrücke und interessante Informationen.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Dienstag, 22.10.24 14:30 – 16:00 Uhr

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

Kosten 3 €

Anmeldung bis 15.10.2024 erwünscht

„Die Blätter fallen ...“

...fallen wie von weit, als welkten in den Himmeln ferne Gärten, sie fallen mit verneinender Gebärde.“

So geht das „Herbstgedicht“ von Rainer Maria Rilke weiter, in dem es im übertragenen Sinn auch um den Herbst des Lebens geht. Am Schluss heißt es: „...und doch ist einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.“ In diesem Bild kommt die spirituelle Dimension zum Ausdruck.

Spiritualität im Alter – darum soll es in dieser Veranstaltung gehen. Was ist Alter? Was ist Spiritualität und welche Rolle spielt sie im Alter? Wie beeinflusst, prägt und bereichert sie das Alter? Freuen Sie sich auf einen lebhaften, wertschätzenden Austausch mit Kirsten Zöbeley.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Mittwoch, 23.10.2024 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin Kirsten Zöbeley, Diakonin, Offene Altenarbeit f. evang. Kirchengemeinden

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 16.10.2024 erwünscht



Demenzhelfer*innen-Kurs nach § 45 SGB XI

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termine 5 Kurstage jeweils 9:30 - 16:00 Uhr

07.+11.+14.+18.+21.11.2024

Kosten 20 €

Referent*innen

Silvia Krupp, Gerontologin, Kursleitung*

Mensioire Riza, Medizinerin LMU

Birgit Mellert, Meisterin in der Hauswirtschaft

Peter Gallwas, Sozialpädagoge

Karin Joelsen, Koordination Offene Altenarbeit

07.11.20.24 Einführung, Krankheitsbilder*

Einführung, rechtliche Rahmenbedingungen, Geriatrische Krankheitsbilder

Die Pflegeversicherung

Rechtlichen Grundlagen, Leistungen - Peter Gallwas

Grundlagen Demenz*

Krankheitsbilder, Selbsterleben

11.11.2024 Grundsätze der Hygiene

Hygiene hinsichtlich der Nahrungszubereitung und der Wohnung, Begleitung und Aktivierung bei der Essenszubereitung - Birgit Mellert

Demenzen – Biographie*

Lebensgeschichtliche Orientierung für Aktivitäten, aktive Beteiligung an der Tagesgestaltung, Haltung und Wertschätzung

14.11.2024 Kommunikation*

Veränderungen des Gesprächsverhaltens, Validation

Umgang mit Hilfsmitteln

Rollator, Rollstuhl etc. - Karin Joelsen

Pflegende Angehörige*

Belastungen und Entlastungsmöglichkeiten, Förderung der Ressourcen, Selbstfürsorge, Wertschätzung

18.11.2024 Umgang mit Herausforderungen*

Wertschätzender Umgang mit Veränderungen, Bewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien

Notfallhandeln

Überprüfung der Vitalzeichen, Notruf, lebensrettende Sofortmaßnahmen - Mensioire Riza

21.11.2024 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 Bedürfnisse

Auswertung und Kursabschluss

Anmeldung unter 089 126991-433 oder

seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de

bis 04.11.2024 erwünscht



Biographie – zwischen den Kulturen

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. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine spannende Reise in die kultursensible Biographiearbeit gehen.

In Kooperation mit dem Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Mittwoch, 20.11.2024 9:30 – 15:00 Uhr

Referentin Zina Boughrara, Silvia Krupp

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 13.11.2024 erwünscht

QiGong -Quelle der Stille und der Ruhe

Die langsamen, geschmeidigen Bewegungen des QiGong führen uns mit dem eigenen Atemrhythmus zurück zu uns selbst. In Verbindung mit unserer Aufmerksamkeit kommen wir mehr und mehr zur Stille und Ruhe.

„Kehre zurück zur Quelle und finde die Stille. Das ist der Weg der Natur.“ (Laotse)

Wie komme ich zur Ruhe, zur Stille, zu meiner Quelle? Pausen bringen neue Kraft und Entspannung. Wir nehmen die Bewegung, den Atem, die Pausen wahr. Wir regen unseren Energiefluss durch sanfte Bewegung, fließende Atmung und Selbstmassage an.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Montag, 25.11.2024 von 14:00 – 16:00 Uhr

Referentin Gerda Radlmaier-Hahn, Qi Gong Lehrerin

Kosten 5 €

Anmeldung bis 18.11.2024 erwünscht



Was dem Herzen gut tut

Das Herz schlägt etwa 100.000 mal am Tag und befördert dabei bis zu 10.000 Liter Blut. In einer Minute durchläuft das gesamte Blut den Körper und kehrt wieder zum Herzen zurück. Das Herz ermöglicht uns das Leben. Aber es hat viel mehr Bedeutung für uns als nur die eines Organs. Dem Herzen muss es gut gehen, dann geht es uns gut.

„Was Du suchst ist nicht auf den Gipfeln der Berge, nicht in den Tiefen der Meere, nicht in den Straßen und Städten. Es ist in Deinem Herzen!“

Freuen Sie sich auf einen herzlichen Nachmittag mit Sybille Lohrer.

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termin Dienstag, 26.11.2024 14:30-16:00 Uhr

Referentin Sybille Lohrer, Religionspädagogin

Kosten kostenfrei

Anmeldung bis 20.11.2024 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 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.

Die Angebote

- vermitteln Sicherheit
- bieten Austausch mit Fachleuten aus Lehre und Praxis
- ermöglichen Kontakt und Begegnungen
- werden von erfahrenen Referent*innen durchgeführt
- bieten die Qualifikation nach § 45 SGB XI

Inhouse-Schulungen und Vorträge

Wir bieten im Dekanat München 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
- 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

Landshuter Allee 38b, 80637 München

(089) 12 69 91 433

seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de

www.seminar-ehrenamt-muenchen.de



Weitere Angebote finden Sie unter:

www.asz-haidhausen.de

www.seminar-mehrsprachig.de

www.bruecken-bauen-muenchen.de

gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat