



Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Kurse, Fortbildungen und Workshops

Programm
Januar – Juni 2025

Die Menschen,
denen wir eine **Stütze** sind,
geben uns den **Halt** im Leben.

Marie von Ebner-Eschenbach, 1830-1916



Wir über uns

Der Schwerpunkt des Seminars liegt in der Gewinnung Schulung und Vermittlung mehrsprachiger Migrantinnen 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 Begleitedienst die Zielgruppe in ihrem Alltag unterstützen.

Die Kurse gehen auf kulturelle Verschiedenheiten, 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 Diana Skoruppa



Porträt aus dem Seminar

Mehrsprachige Helferin

Im Jahr 1970 bin ich als Gastarbeiterin mit dem Zug nach München gekommen. An Gleis 11 kam ich an, daran erinnere mich ganz genau. Ich konnte kein Deutsch und mir war alles fremd, aber ich war neugierig auf die Stadt und auf das neue Leben und habe versucht, so schnell wie möglich, die Sprache zu lernen. Mein steter Begleiter war ein Wörterbuch in der Handtasche. Das war eine wertvolle Hilfe im Alltag. Inzwischen ist München meine Heimat geworden, hier habe ich Wurzel geschlagen und fühle mich sauwohl. Mein Motto im Leben ist: „Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an.“ (Buddha). Für mich zählt positiv denken und optimistisch bleiben. Diese Energien sorgen dafür, dass ich schön in Bewegung bleibe und aktiv meinen Alltag gestalte. Durch die Erkrankung einer Freundin bin ich zum ersten Mal mit dem Thema Demenz konfrontiert worden. Es hat mich sehr beschäftigt, ich wollte verstehen, was diese Krankheit mit dem Menschen macht. Durch den Kurs für mehrsprachige Demenzhelfer*innen habe ich gelernt, Verständnis für die Vergesslichkeit zu entwickeln und erfahren, wie ich in der Kommunikation und dem Erzählen auf die betroffene Person besser eingehen kann.

Zorica Colakovic, 74 Jahre, aus Mazedonien, Mehrsprachige Demenzhelferin



Inhaltsverzeichnis

Seite	Datum	Thema
6/7	ab 05.02.25	Demenzhelfer*innen Kurs nach §45a SGB XI
9	18.02.25 06.05.25	Erzählcafé Heilsames Erzählen
10	29.01.25	Besuch Achtsamkeitszentrum
11	22.02.25	Happy Ramadan
12	12.03.25	Gutes Miteinander
13	19.03.25	Diabetes und Folgeerkrankungen
14	02.04..25	Spielen, Spielen, Spielen!
15	03.04.25	Das Zuckerfest
16	08.04.25	Länder der Welt: Perú
17	09.04.25	Wildkräuterführung
18	04.06.25	Günstiger Leben in München
19	25.06.25	Begleitung am Lebensende
20		Anfahrt und Kontaktdaten



Kurs für mehrsprachige Demenzhelfer*innen nach §45a SGB XI

Der Kurs richtet sich an mehrsprachige Personen, die sich ehrenamtlich als Seniorenbegleiter*in oder Demenzhelfer*in engagieren möchten. Sind Sie mehrsprachig und möchten an einem Kurs teilnehmen? Hier erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit älteren Menschen mit und ohne Demenz und werden auf Ihre Rolle im Ehrenamt vorbereitet. Bei Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat als Demenzhelfer*in.

Mittwoch, 05.02.2025

Einführung und rechtliche Rahmenbedingungen
Gesunde Ernährung im Alter

Donnerstag, 06.02.2025

Demenz und Migration
Belastungsfaktoren Angehöriger im transkulturellen Kontext

Mittwoch, 12.02.2025

Überblick über das Altern
Alterstypische Erkrankungen
Altersbilder in anderen Kulturen
Handeln in Krisen und Notfallsituationen

Donnerstag, 13.02.2025

Grundlagen der deutschen Pflegeversicherung
Beratungs-, Entlastungs-, Betreuungs- und Pflegeangebote im regionalen Kontext
Biografiearbeit mit älteren Migrant*innen

Mittwoch, 19.02.2025

Grundlagen der Aktivierung und Beteiligung bei Demenz
Hygiene und Umgang mit Hilfsmitteln

Donnerstag, 20.02.2025

Kommunikation und Gesprächsführung im transkulturellen Kontext
Rolle der Helfenden und Selbstmanagement
Auswertung und Kursabschluss

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Termine 6 Kurstage jeweils 9:30 - 14:00 Uhr

Kosten 15 € (im Einzelfall auch kostenlos)

Anmeldung unter 089 126991-434 oder
seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de





Erzählcafé Heilsames Erzählen

Alte und neue Geschichten fliegen uns zu wie der Teppich aus ‚1001 Nacht‘. Sie sind geheimnisvoll. Mit alten Märchen und Erzählungen aus nahen und fernen Ländern über das Werden, das Leben und das Vergehen bereisen wir andere, ferne Welten. Sie helfen uns kulturelle Grenzen zu überwinden. Sie haben unsere Kindheit bis heute geprägt. Mit großer Selbstverständlichkeit in der Bildsprache und unermesslichem Vertrauen bleiben die Märchen dabei: Das Böse und der Tod haben nicht das letzte Wort.

Eine gute Gelegenheit auch unsere Nachbarschaft im Quartier zu stärken, denn Hilfe und Unterstützung benötigen wir alle einmal. Gerne können Sie uns auch eine Erzählung aus Ihrem Kulturkreis mitbringen.

In Kooperation mit dem [Institut für Bildung und Begegnung](#) und dem [Nachbarschaftstreff Pasing](#)

Referentinnen Gunda Stegen, Institut für Bildung und Begegnung und Zina Boughrara, Hilfe im Alter gGmbH
Ort Nachbarschaftstreff Pasing, Josef-Felder-Str. 45,
81241 München

Termine jeweils von 15:00-17:00 Uhr

Dienstag 18.02.2025

Dienstag 06.05.2025

Anmeldung Bitte zwei Wochen vor dem Termin



Die Kunst achtsam zu leben

Besuch im Achtsamkeitszentrum

›Ich bin angekommen, ich bin zu Hause‹ bedeutet: Ich will nicht mehr rennen. Ich bin mein ganzes Leben gerannt und bin nirgendwo angekommen. Jetzt möchte ich innehalten. Mein Ziel ist das Hier und Jetzt, die einzige Zeit und der einzige Ort, an dem wahres Leben möglich ist.

Mit diesen Worten von Thich Nhat Than im Herzen wollen wir das Achtsamkeitszentrum München, ein Zentrum der Gemeinschaft für achtsames Leben in Bayern e.V., besuchen und uns dort ganz auf das Hier und Jetzt einlassen. Dr. Thomas Barth, Vorsitzender des Vereins, zeigt uns das Zentrum und gibt eine Einführung in das Thema Achtsamkeit. Die Energie der Achtsamkeit hilft uns, das Leben den ganzen Tag hindurch tief zu berühren, ob wir uns die Zähne putzen, das Geschirr spülen, zur Arbeit gehen, eine Mahlzeit zu uns nehmen oder Auto fahren. Mit einer kleinen Meditation wird spürbar was die Worte meinen.

Ort Treffauerstraße 19, 81373 München

Termin Mittwoch, 29.01.2025 14:15-16:30 Uhr

Referent Dr. Thomas Barth

Anmeldung bis 22.01.2025 erbeten



Happy Ramadan

Zeit der Reflexion und Liebe

Der Ramadan ist bald da. Für Muslime weltweit sind das ganz besondere Tage, die weit mehr als das Verzicht auf Speisen und Getränke bedeuten. Im Vordergrund steht die Zeit der Reflexion, der Barmherzigkeit und der Liebe. Es ist die Zeit des Gebens und Teilens. Bei dieser Begegnung möchten wir in geselliger Runde ins Gespräch kommen und die Vorfreude auf diesen besonderen Monat bei orientalischen Köstlichkeiten miteinander erleben.

In Kooperation mit „ViertelPunkt“ ein Projekt des Vereins Freundschaft zwischen Ausländern und dem Nachbarschaftstreff Giesing



Termin Samstag, 22.02.2025 14:00 – 18:30 Uhr

Ort Nachbarschaftstreff Giesing,
Neuschwansteinplatz 12, 81549 München

Anmeldung bis 18.02.2025 erbeten



Gutes Miteinander - wie kann das gelingen?

Ob beim Arzt oder im Supermarkt, an vielen Orten kommen die Menschen aus der ganzen Welt zusammen. Ist diese Vielfalt Bereicherung oder Bedrohung? wir machen uns Gedanken über ein gutes Miteinander bei unterschiedlicher Herkunft und Lebensweise.

Termin Mittwoch, 12.03.2025 14:00 – 16:00 Uhr

Referentin Norma Mattarei, Soziologin

Ort ASZ Isarvorstadt Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München

Anmeldung bis 06.03.2025 erbeten

In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt, „ViertelPunkt“ ein Projekt des Vereins Freundschaft zwischen Ausländern und Deutschen e.V. und Ausländischer Elternverein e.V.



Diabetes und Folgeerkrankungen

Diabetes ist eine chronische Krankheit, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Unabhängig davon, ob Typ-1-, Typ-2- oder eine andere Diabetesform vorliegt: Zu hohe Blutzuckerwerte können langfristig kleine und große Blutgefäße schädigen. Dies hat Folgen für verschiedene Organe. Besonders Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen an Nieren, Augen und Nerven sowie das diabetische Fußsyndrom treten häufig auf.

Um Komplikationen zu vermeiden, ist eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung sehr wichtig. Ein verbesserter Umgang durch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Bewegung, gesunde Ernährung und Selbstfürsorge haben einen positiven Einfluss. Sie können selbst viel tun, um gesund zu bleiben.

Termin Mittwoch, 19.03.2025 10:00 – 11:30 Uhr

Referentin Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Anmeldung bis 28.02.2025 erbeten



Spiele, spielen, spielen!

„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.

Termin Mittwoch 02.04.2025 10:00 -12:00 Uhr

Referentin Kirsten Zöbele, Offene Altenarbeit für evangelische Kirchengemeinden

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Anmeldung bis 27.03.2025 erbeten

Id Al-Fitr, Bayram ... Mehr als nur ein Zuckerfest

Id Al Fitr ist eine Danksagung an Gott. Es drückt die Freude darüber aus, die Fastenzeit des Ramadan erfolgreich vollzogen zu haben. Die Muslime haben sich in dieser Zeit intensiv mit ihrem Glauben auseinandergesetzt und eine der fünf religiösen Pflichten - das Fasten - erfüllt. In feierlicher Atmosphäre laden Muslime Sie ein, diese Freude mit Ihnen zu teilen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm und viele interessante Begegnungen. Kleine Köstlichkeiten werden gereicht.

In Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff Theresia

**Nachbarschaftstreff
Theresia**

Termin Donnerstag, 03.04.2025 14:00 – 16:00 Uhr

Referentin Zina Boughrara, M.A.

Ort Nachbarschaftstreff Theresia. Pfeuferstr. 3 81373 München

Anmeldung bis 28.03.2025 erbeten



Reihe „Länder der Welt“

Besondere Begegnungen

Wir möchten Sie in den Zauber des „Reiches der Inkas“, nach Perú entführen und dabei die Menschen und deren Kultur kennenlernen und gemeinsam über Bräuche, Sitten und vieles mehr bei einer kleinen Stärkung aus Perú ins Gespräch kommen. Neugierig? Dann sollten Sie vorbeischauen.

In Kooperation mit dem **Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt**, „ViertelPunkt“ ein Projekt des **Vereins Freundschaft zwischen Ausländern und Deutschen e.V.** und **Ausländischer Elternverein e.V.**

Termin Dienstag, 08.04.2025 von 14:30-16:30 Uhr

Kosten 3 Euro

Ort ASZ Isarvorstadt Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München

Anmeldung bis 01.04.2025 erbeten

mit Unterstützung von



9-Kräuter-Süppchen

Wildkräuterführung am ÖBZ

Die 9-Kräuter-Suppe, in der christlichen Tradition auch als Gründonnerstagsuppe bekannt, ist unser alljährlicher Weckruf, der uns einlädt, die Natur zu ehren und die Einfachheit des Lebens zu zelebrieren. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein.

Rund um das Ökologische Bildungszentrum in Bogenhausen wachsen all diese Kräuter und noch mehr. Ulrike Windsperger führt uns rund ums ÖBZ und zeigt uns viele gesundheitsfördernde und heilsame Kräuter. Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen werden erläutert und Sie erfahren, welche Heil- und Wildkräuter darüber hinaus sogar schmackhaft sind. Der Kurs findet draußen statt. Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung sind erforderlich.

Termin Mittwoch, 09.04.2025 13:45 – 16:00 Uhr

Referentin Ulrike Windsperger

Kosten 5 Euro

Ort Ökologisches Bildungszentrum München (ÖBZ), Engelschalkinger Str. 166

Anmeldung bis 02.04.2025 erbeten



München, aber günstig! Infos und Tipps im Überblick

München und günstig, geht das?

Ja, das geht. Teilhabe am Stadtleben ist auch mit wenig Geld möglich. Ob Theater, Konzerte, Gesundheit – in der Stadt gibt es viele Möglichkeiten Geld zu sparen. Auch kostenlose Angebote gibt es, wenn man weiß wo. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sie finden. Melden Sie sich an, natürlich kostenlos.

Termin Mittwoch 04.06.2025 10:00 -12:00 Uhr

Referentin Diana Skoruppa, Sozialpädagogin

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Anmeldung bis 28.05.2025 erbeten

Kultursensible Begleitung am Lebensende

Jeder Mensch hat, unabhängig von seiner kulturellen Herkunft, das Recht würdevoll und respektvoll bis zum Lebensende begleitet zu werden. Verschiedene kulturelle Hintergründe bringen unterschiedliche Bedürfnisse, Überzeugungen und Praktiken mit sich. DaSein e.V. setzt sich dafür ein, die Menschen in ihrer Vielfalt wahrzunehmen und zu unterstützen.

Vorstellung der Fachstelle „Kultursensible Begleitung am Lebensende - Migration“ im Hospizdienst DaSein e.V.



Termin Mittwoch 25.06.2025 14:00 -16:00 Uhr

Referentin Nese Ebel, Leitung Fachstelle Kultursensible Begleitung am Lebensende- Migration

Ort Landshuter Allee 38b, 80637 München

Anmeldung bis 18.06.2025 erbeten



Herzlich willkommen

Welcome | Benvenuti | اهلا وسهلا | Καλώς ήρθατε
Bienvenidos | Bienvenue | Добро пожаловать |
Dobrodojde | Mirë se vini | Chào Thân Ái | Bun
Venit | Herzlich Willkommen | Witamy | خوش آمدی
Dobrodošel | Karibu | Dobro došli | Hoş geldiniz

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