



Vcare

Gemeinsam für kultursensible Gesundheitsförderung

Wir unterstützen ältere Migrantinnen indem wir sprachliche und kulturelle Barrieren überwinden und die Gemeinschaft fördern

Unsere Angebote



Unterstützung und Begleitung zum Thema Pflege



Workshops für Betroffene und Angehörige



Aufbau und Erweiterung von Netzwerken



Mehr Infos auf unserer Webseite



www.vcare.health

hello@vcare.health

vcare.health.official

2025

Dear Life Jahresbericht

Münchner Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis



- 03 VORWORT**
Jahr der Vertiefung und Weiterentwicklung
- 04 ÜBER DEAR LIFE & VCARE**
Unsere Mission, Vision und Werte
- 07 MEILENSTEINE & AKTIVITÄTEN**
Die wichtigsten Veranstaltungen und Fortschritte 2025
- 12 FINANZEN & FÖRDERUNGEN**
Unsere Finanzplanung 2025
- 14 PLÄNE FÜR 2026**
Unsere nächsten Ziele und zukünftige Entwicklungen
- 15 KONTAKT & IMPRESSUM**
So erreichen Sie uns

Vorwort

Liebe Unterstützer:innen, Partner:innen und Freund:innen von Vcare,

Das Jahr 2025 stand für uns im Zeichen der Vertiefung und Weiterentwicklung. Aufbauend auf den Erfahrungen aus 2024 konnten wir unsere Angebote gezielt ausbauen und neue Schwerpunkte setzen – mit dem Ziel, ältere vietnamesische Migrant:innen und ihre Familien weiterhin kultursensibel zu begleiten und zu stärken.

Ein besonderer Fokus lag auf unseren Workshops, in denen wir zentrale Themen wie Pflegeleistungen, finanzielle Vorsorge und IT-Sicherheit behandelt haben. Die hohe Resonanz zeigte uns, wie wichtig verständliche und vertrauensvolle Informationsangebote sind.

Besonders wertvoll war die Zusammenarbeit mit verschiedenen vietnamesischen Senior:innengruppen in München sowie unser jährlicher Wanderworkshop für junge Erwachsene. Beide Formate haben Raum für Austausch, Begegnung und gemeinsame Lösungsansätze geschaffen. Die Rückmeldungen aus der Community haben uns geholfen, unsere Arbeit weiter zu schärfen und unsere Wirkung zu vergrößern. Dieser Bericht zeigt, wie sich unsere Initiative weiterentwickelt hat – und was wir gemeinsam noch erreichen können.

Wir danken allen Unterstützer:innen für ihr Vertrauen und ihr Engagement.



Mit besten Grüßen,

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Thuan An Ngo.

Thuan An Ngo

Geschäftsführerin der Dear Life gUG

Über Dear Life & Vcare

Dear Life gUG wurde im Jahr 2023 mit dem Ziel gegründet, älteren Menschen mit Migrationsbiographie und ihren Familien ein selbstbestimmtes und menschenwürdiges Leben in einer inklusiven Gesellschaft zu ermöglichen. Unser Fokus liegt auf der Förderung von Volksbildung und Altenhilfe durch den Aufbau eines Netzwerks, das Information, Beratung und Unterstützung bietet – unabhängig von Herkunft, Weltanschauung oder finanzieller Situation.

Mit Vcare – unserem ersten Pilotprojekt – widmen wir uns gezielt der Unterstützung der vietnamesischen Community in Deutschland. Vcare steht für Vietnamese Care und bietet kultursensible Pflegeberatung, digitale Informationsplattformen und Vernetzungsmöglichkeiten, um die Herausforderungen im Pflegealltag zu bewältigen. Unser Ziel ist es, nicht nur Informationen bereitzustellen, sondern auch einen Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung zu schaffen.

Durch digitale Lösungen, Workshops und Beratungsangebote bauen wir Brücken zwischen pflegebedürftigen Migrant:innen, ihren Familien und dem deutschen Pflegesystem. Vcare ist der erste Schritt auf unserem Weg, ein umfassendes und nachhaltiges Unterstützungsnetzwerk für Migrant:innen im Alter zu etablieren.

Unsere Mission

Unsere Mission ist es, eine Brücke zwischen pflegebedürftigen vietnamesischen Migrant:innen, ihren Angehörigen und dem deutschen Pflegesystem zu bauen. Wir bieten individuelle Beratung, digitale Lösungen und kulturell sensible Unterstützung, um Menschen bestmöglich durch den Pflegeprozess zu begleiten.

Unsere Vision

Wir setzen uns für eine Zukunft ein, in der Pflege für alle Menschen unabhängig von Herkunft und Sprache zugänglich, kultursensibel und barrierefrei ist. Unser Ziel ist es, langfristig einen gemeinschaftsorientierten Raum zu schaffen, der Menschen und ihre Familien umfassend begleitet – von der individuellen Beratung bis hin zur Förderung von generationenübergreifenden Wohnprojekten im Alter.



Unsere drei Säulen

1 Informieren

Wir bieten umfassende Informationen rund um das Thema Altern und Pflege in Deutschland. Durch unsere Workshops, digitalen Inhalte und Social-Media-Kanäle stellen wir sicher, dass pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen die richtigen Informationen erhalten, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

2 Vermitteln

Unsere Community-Aktivitäten und Workshops bringen Menschen zusammen. Wir helfen dabei, passende Beratungs- und Dienstleistungsangebote zu finden und stellen sicher, dass die benötigte Unterstützung bereitgestellt wird.



3 Wohnräume

Unser langfristiges Ziel ist es, betreute Wohnräume für mehrere Generationen zu schaffen. Wir möchten ein Umfeld fördern, das Gemeinschaft und gegenseitige Hilfe bietet – für ein sicheres und bereicherndes Zuhause im Alter.

Meilensteine & Aktivitäten

Im Jahr 2025 haben wir verschiedene Workshops und Community-Formate organisiert, um Menschen der vietnamesischen Community zu den Themen Pflege, Gesundheit, Vorsorge und Digitalisierung zu informieren und miteinander zu vernetzen. Dabei konnten wir unterschiedliche Altersgruppen ansprechen und einen Raum für Austausch, gemeinsames Lernen und persönliche Begegnungen schaffen.

1. Workshop - Mit Notfallsituationen umgehen (März 2025)



Der Workshop richtete sich gezielt an vietnamesische Menschen ab 50 Jahren und schuf einen geschützten Raum für Information, Austausch und gemeinsames Lernen. Ziel war es, den Teilnehmenden eine erste Orientierung im deutschen Renten- und Gesundheitssystem zu geben und sie dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen.

In verständlicher und praxisnaher Form wurden zentrale Themen wie Kranken- und Pflegeversicherung vermittelt. Die Teilnehmenden erhielten Einblicke in ihre Ansprüche, mögliche Leistungen sowie konkrete Schritte zur Antragstellung. Dadurch konnten sie besser einschätzen, welche Vorbereitungen für das Alter sinnvoll sind und wo sie im Pflegefall Unterstützung finden.

Ein besonderer Fokus lag auf dem Umgang mit Notfallsituationen. In interaktiven Einheiten wurde gemeinsam erarbeitet, wie im Ernstfall gehandelt werden kann. Die Vorstellung einer Notfallmappe bot dabei eine hilfreiche Orientierung für den Alltag.

Neben den inhaltlichen Impulsen spielte auch die Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Der Austausch untereinander sowie gemeinsame Aktivitäten stärkten das Vertrauen und förderten den Zusammenhalt. Besonders positiv wurde eine gemeinsame Yoga-Einheit wahrgenommen, die als bereichernd und ausgleichend erlebt wurde.

Mit rund 50 Teilnehmenden aus München und Umgebung zeigte der Workshop deutlich, wie groß der Bedarf an kultursensiblen und zugänglichen Informationsangeboten ist. Die positive Resonanz bestärkt das Team darin, ähnliche Formate auch in Zukunft weiterzuführen und um zusätzliche gesundheitsfördernde Angebote zu erweitern.



2. Workshop – IT-Sicherheit und KI im Alltag (Oktober 2025)

Im Jahr 2025 haben wir einen weiteren Workshop zum Thema IT-Sicherheit und Künstliche Intelligenz durchgeführt. Der Fokus lag dabei auf der Aufklärung über Betrugsversuche und Fake News durch KI-generierte Inhalte. Ziel war es, insbesondere ältere Menschen für die Risiken neuer Technologien zu sensibilisieren und ihnen praktische Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit digitalen Medien aufzuzeigen.

Der Workshop richtete sich an Mitglieder der vietnamesischen Community im Alter von etwa 50 bis 75 Jahren und wurde vollständig auf Vietnamesisch durchgeführt, um sprachliche Barrieren zu reduzieren. Als Referent konnten wir einen Experten aus dem IT-Bereich gewinnen, der die Inhalte praxisnah und verständlich vermittelte. Durch konkrete Beispiele und interaktive Elemente konnten die Teilnehmenden ein besseres Verständnis für die Funktionsweise und Risiken von KI-Anwendungen entwickeln.

Die Veranstaltung wurde insgesamt sehr positiv aufgenommen und zeigte deutlich den Bedarf an niedrigschwelligen Bildungsangeboten im Bereich Digitalisierung und Sicherheit.



3. Workshop am Tegernsee: Pflege im Dialog mit jungen Erwachsenen (November 2025)

Auch im Jahr 2025 haben wir unser Wanderworkshop-Format fortgeführt, das sich inzwischen als fester Bestandteil unserer Arbeit und als jährliches Format von Dear Life gUG etabliert hat. Ziel ist es, jungen Erwachsenen einen Raum für Austausch zu Themen wie Pflege, Gesundheitsvorsorge und die Zukunft ihrer Eltern im Alter zu bieten. Insgesamt nahmen elf Personen teil, die unterschiedliche Vorerfahrungen mit dem Thema mitbrachten.

Das Wochenende begann mit einer gemeinsamen Wanderung als informeller Einstieg, gefolgt von einem strukturierten Workshop mit Leitfragen zur Reflexion persönlicher Erfahrungen und Herausforderungen. Darauf aufbauend stellten wir die Ansätze von Vcare vor und diskutierten mögliche Lösungsansätze. Eine abschließende Feedbackrunde bot Raum für Rückmeldungen und neue Impulse.

Bei unserem Workshop wurde besonders die offene Atmosphäre und die Kombination aus gemeinsamer Aktivität und inhaltlichem Austausch geschätzt. Gleichzeitig zeigte sich, dass viele Teilnehmende bislang wenig Berührungspunkte mit dem Thema hatten, was wir bei zukünftigen Formaten stärker berücksichtigen werden.



4. Workshop – Pflegeleistungen und finanzielle Vorsorge für Jung und Alt (Dezember 2025)

Im Dezember 2025 haben wir einen weiteren Workshop zum Thema Pflegeleistungen und finanzielle Vorsorge durchgeführt. Ziel der Veranstaltung war es, Menschen der vietnamesischen Community frühzeitig über Möglichkeiten der finanziellen Absicherung und Unterstützungsangebote im Alter zu informieren. Dabei wurden die Inhalte bewusst auf unterschiedliche Altersgruppen zugeschnitten, da sich die Bedürfnisse und Schwerpunkte je nach Lebensphase unterscheiden.

Der Workshop richtete sich an Teilnehmende zwischen 19 und 75 Jahren und wurde bilingual auf Deutsch und Vietnamesisch abgehalten, um sprachliche Barrieren zu reduzieren und einen niedrighschwelligen Zugang zu den Informationen zu ermöglichen. Für die beiden Themenschwerpunkte konnten wir Expertinnen aus den Bereichen Pflege und Finanzen gewinnen, die praxisnah über Pflegeleistungen, Vorsorgemöglichkeiten und finanzielle Planung informierten.

Trotz einer kleineren Teilnehmendengruppe entstand ein offener Austausch zwischen jüngeren und älteren Generationen. Besonders positiv wurde hervorgehoben, dass sowohl Eltern als auch ihre Kinder gemeinsam für die Themen Pflege und Vorsorge sensibilisiert werden konnten.

Finanzen & Förderungen

Im Folgenden geben wir einen Überblick über unsere finanzielle Entwicklung im Jahr 2025 anhand der Gewinn- und Verlustrechnung sowie der Bilanz: Unsere Einnahmen setzten sich aus privaten Spenden sowie einer Projektförderung durch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) zusammen. Die Mittel wurden satzungsgemäß eingesetzt, insbesondere für Veranstaltungen, Beratung und Öffentlichkeitsarbeit.

Gewinn- und Verlustrechnung 2025

S		H	
Aufwand	354,46	Sonstiger Ertrag	0,00
Sonstiger Aufwand	0,00	Spenden	814,69
Eigenkapitalabfluss	2.041,91		
		Saldo (Verlust)	1.581,68

Jahresabschlussbilanz per 31.12.2025

Aktiva		Passiva	
Anlagevermögen	0,00	Eigenkapital	1.538,64
		gez. Kapital	4.800,00
		Bilanzverlust aus Vorjahr	-1.679,68
		Jahresüberschuss/-fehlbetrag	-1.581,68
Umlaufvermögen	12.107,07	Fremdkapital	10.568,43
Bankkonto	10.107,07	Verbindlichkeiten	1.608,40
Forderungen	2.000,00	SHZ Verbindlichkeit	8.960,03
Summe:	12.107,07	Summe:	12.107,07



Pläne für 2026

Für das Jahr 2026 planen wir, unsere Reichweite gezielt weiter auszubauen. Ein zentraler Baustein wird dabei ein neu etabliertes Podcastformat sein, über das wir niedrigschwellige Informationen zu Pflege, Gesundheit und Alter vermitteln möchten. Der Podcast soll dazu beitragen, neue Zielgruppen zu erreichen, persönliche Geschichten sichtbar zu machen und den Austausch innerhalb der Community zu stärken.

Gleichzeitig möchten wir uns finanziell stabiler aufstellen, um die Nachhaltigkeit unserer Arbeit langfristig zu sichern. Dazu gehört insbesondere die gezielte Weiterentwicklung unserer Finanzierungsstrategie sowie die Einwerbung von Fördermitteln.

Darüber hinaus planen wir, Kooperationen mit anderen Organisationen und Initiativen aufzubauen, um Synergien zu nutzen und unser Netzwerk zu erweitern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Etablierung regelmäßiger Community-Formate, sowohl online als auch vor Ort, um den Austausch kontinuierlich zu fördern und unsere Community langfristig zu stärken.

Kontakt & Impressum

Dear Life gUG

Baumkirchner Straße 35
81673 München
Deutschland

E-Mail: hello@vcare.health
Telefon: +49 89 208044624
Webseite: www.vcare.health

Handelsregister: HRB 285775
Vertretungsberechtigt: Thuan An Ngo

Bildnachweise:

Die in diesem Jahresbericht verwendeten Bilder stammen aus eigenen Aufnahmen sowie von Shutterstock und Canva und sind entsprechend lizenziert.