



DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

einblicke



MOBILER MITTAGSTISCH

Neue Touren, neue Speisen

Seit Juli liefern die Speisewägen des Mobilien Mittagstisches auch nach Oberpframmern, Glonn, Grafing, Ebersberg und Steinhöring. Auch Neukunden im bisherigen Liefergebiet können die Speisen testen.

Die neue Besonderheit: Morgens in der Käfer-Küche in Parsdorf werden täglich frisch zubereitete Gerichte gekühlt zu Kundinnen und Kunden im östlichen Landkreis gebracht.

Gleich bleibt, dass die NBH nicht nur Seniorinnen und Senioren beliefert, sondern selbstverständlich auch Familien, ins Home-Office oder ans Wochenbett.

Die Gerichte kosten zwischen 8,90 Euro und 10,90 Euro und sind online, telefonisch unter 08106/368471 oder per E-Mail bestellbar an: [diensten@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:dienste@deine-nachbarschaftshilfe.de)



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

unsere Jubiläumsfeier war ein voller Erfolg! Neben den hervorragenden künstlerischen Darbietungen, hat mich die Wertschätzung, die unseren aktiven und ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Reden entgegengebracht wurde, tief berührt. Es ist schön, dass unsere Leidenschaft und unser Engagement gewürdigt wird und anerkannt wird, wie wichtig unsere Arbeit für die Gemeinschaft ist.

Die Bedeutung einer Nachbarschaftshilfe kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Lokale Hilfsangebote sind unverzichtbar – gerade in Zeiten des demografischen Wandels und zunehmender Individualisierung. Wir aber unterstützen nicht nur ältere Menschen, sondern alle, die Hilfe benötigen oder Kontakt suchen.

Dabei ist es mir wichtig zu betonen, dass unsere tägliche Arbeit von Menschlichkeit geprägt ist, nicht von monetären Zielen. Die Entwicklung hin zu professionell organisierten Strukturen ist ein wichtiger Schritt, um zuverlässige und nachhaltige Hilfe zu gewährleisten. Gleichzeitig sind wir auf ehrenamtliches Engagement angewiesen. Diese Kombination macht unsere Nachbarschaftshilfe handlungsfähig und dabei zu einem echten Wohlfühlort für Mitarbeitende und Kunden.

Jeder, der sich engagieren möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Ob als Helfer, Spender oder Mitglied – es gibt viele Möglichkeiten, einen Beitrag zu leisten. In diesem Sinne freue ich mich auf unsere Mitgliederversammlung im Oktober, bei der wir gemeinsam auf 50 Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken werden.

Mit herzlichen Grüßen

Oliver Westphalen
Geschäftsführer

DAS RESSORT BETREUTES WOHNEN ZU HAUSE

Aktiv und selbstbestimmt im Alter



Nach dem Motto „Daheim nicht Allein“ unterstützt das NBH-Ressort Betreutes Wohnen zu Hause seit 2006 Seniorinnen und Senioren darin, ihren Lebensabend so lange als möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Das Angebot umfasst zeitlich flexible Betreuungs- und Begleitdienste, Unterstützung in bürokratischen Angelegenheiten und eine breite Veranstaltungspalette. Die Betreuung kann als Privatleistung gebucht oder bei bestehendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Zeit schenken. Die 3plus-Versorgung ist die Alternative zur 24-Stunden-Betreuung. Speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind da, wenn die Tage zu lang werden oder Angehörige Unterstützung wünschen. Die betreuende Gesellschaft ist ab einer Stunde pro Woche buchbar und ausgefüllt mit aktivierenden Tätigkeiten, wie Vorlesen, Musizieren, Spazieren oder der Unterstützung bei Alltagstätigkeiten wie gemeinsames Backen, Kochen oder Einkaufen.

Das NBH-Team legt großen Wert darauf, dass die Chemie zwischen den Seniorinnen und Senioren und ihren Besuchern stimmt: „Ein vertrauensvolles Verhältnis zu festen Begleiterinnen und Begleitern ist für beide Seiten extrem bereichernd“, so Ressortleiterin Anja Pilopp.

Angebote des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause:

- Flexible oder regelmäßige Begleitungen: Gesellschaft durch NBH-MitarbeiterInnen
- Schreibtischengel: Unterstützung bei bürokratischen Angelegenheiten
- Cafe'tscherl: monatlich stattfindendes, geselliges Beisammensein
- Literatur-Café: Literarisch-Unterhaltsames vorgelesen von Karin Ossig und Gabriele Schlereth
- Gedächtnistraining: Effektive Übungen für ein besseres Gedächtnis
- Erlebnisraum: monatlich wechselndes Angebot an Möglichkeiten für Körper, Geist und Seele

- Yoga: auf die Bedürfnisse Älterer zugeschnittenes Angebot mit verschiedenen KursleiterInnen.

Alle Leistungen und Angebote finden Sie auf:

📄 www.deine-nachbarschaftshilfe.de/dienste/betreutes-wohnen



5 Fragen an Ressortleiterin Anja Pilopp und die Alltagsbegleiter Lydia und Ralf

Was ist ein Alltagsbegleiter?

AP: Die Aufgabe eines Alltagsbegleiters ist Zeit zu schenken. Wir schenken den Menschen Zeit. Und wir füllen die Zeit mit all dem, was demjenigen in dem Moment guttut und wichtig ist.

Wie sieht die Arbeit eines Alltagsbegleiters aus?

R: Ich habe Kunden, die körperlich eingeschränkt sind, dann welche mit beginnender Demenz oder auch Personen, die alleine sind. Das sind natürlich sehr unterschiedliche Aufgabenbereiche: Wir machen körperliche Übungen oder ich helfe im Haushalt. Alles so, dass die Personen weiterhin am Leben teilnehmen. Man redet viel oder wir setzen uns in die Sonne und gucken gemeinsam in den Himmel. Die Freude im Gesicht der Menschen, das sind dann sehr schöne Momente.

L.: Jede Stunde, jede Begleitung ist anders. Mit einer Dame bin ich nur unterwegs – teilweise drei bis vier Stunden. Wir gehen ins Museum oder fahren zum Marienplatz setzen uns ins Café schauen uns die Umgebung an und sind einfach unter Leuten.

Das hört sich nach einem Traumjob an?

L: Das ist es auch. Für mich ist das die absolute Erfüllung. Ich bin wirklich selig und glücklich, dass ich diese Aufgabe machen darf.

Wie kann man denn Alltagsbegleiter werden?

AP: Einfach bei uns anrufen. Bei uns ist jeder willkommen, der gerne mit Senioren arbeiten und Zeit mit Senioren verbringen möchte. Die Ausbildung ist nebensächlich, auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Alle Voraussetzungen, die als Alltagsbegleiter gebraucht werden, bekommt man von uns.

Und wer kann einen Alltagsbegleiter buchen?

AP: Jeder kann einen Alltagsbegleiter buchen, der Gesellschaft und Ablenkung im Alltag braucht. Häufig sind das die Angehörigen, die Kinder, die anrufen und sagen ich brauche Entlastung, meine Eltern, meine alleinstehende Mama, mein alleinstehender Papa kommen allein nicht mehr zurecht und ich würde mich wohler fühlen, wenn ich weiß, dass regelmäßig jemand nach dem Rechten schaut oder auch einfach da ist, weil sonst der Tag sehr lang ist und die Einsamkeit groß.

Ein ausführliches Interview mit Anja Pilopp und den Alltagsbegleitern Lydia und Ralf finden Sie als Video auf der NBH-Website.

►RESSORTLEITERIN MAYA RIFFESER

Tafel im Fokus



Schulranzen für bedürftige Erstklässler



Der Schulanfang stellt für Familien mit begrenztem Einkommen oft eine erhebliche Herausforderung dar. Dank des Engagements der Tafel Bayern e.V. und einer großzügigen Spende von Sternstunden e.V. und der Firma Steinmann erhielten Erstklässler, deren Familien von der Tafel Vaterstetten-Grasbrunn unterstützt werden, nun hochwertige Schultaschen inklusive Zubehör.

Lions Club Keferloh hilft!

Dank einer Spende des Lions Club Keferloh und der Zusammenarbeit mit Calimero – Schreibwaren und mehr... konnten Gutscheine für Schreibwaren und Schulartikel an bedürftige Kinder verteilt werden. Die Tafel sagt Dankeschön!

Feuerwehr Vaterstetten spendet

Eine großzügige Spende von 1500 Euro hat die Freiwillige Feuerwehr Vaterstetten anlässlich ihres 150-jährigen Gründungsfestes übergeben. „Wir sind immer da, wo's brennt“, so Josef Schmied, Vorsitzender der FFW, „und wollen daher die Tafel in ihrem wichtigen sozialen Engagement vor Ort unterstützen“.



So können Sie unterstützen!

Jeder kann durch eine Spende von haltbaren Lebensmitteln oder Drogerieartikeln sofort helfen. Über den Sommer leeren sich die Lager der Tafel in jedem Jahr – genauso wie die Zahl der Bedürftigen jedes Jahr zum Winter hin ansteigt. Daher ist die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn auf ihre Hilfe angewiesen. Gerne können Sie Ihre Spenden an den Sammelstellen vor der Geschäftsstelle der NBH an der Brunnenstraße 28 in Baldham, in den Rathäusern Vaterstetten und Neukeferloh oder in der Gemeindebücherei Neukeferloh abgeben.



Nachbarschaftshilfe, Sozialdienste, Pflegedienste in den Gemeinden Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.
Brunnenstraße 28 . 85598 Baldham . Telefon 08106 / 3684-6 . Fax 08106 / 3684-84
info@deine-nachbarschaftshilfe.de . www.deine-nachbarschaftshilfe.de
Redaktion: Stephanie Stockerl . Grafik: Markus Bistrick / B304.de



Terminübersicht

für September

VORSCHAU
DONNERSTAG
17. OKTOBER
NBH-MITGLIEDER
VERSAMMLUNG

Rund um Schwangerschaft, Geburt, Fitness und Familie

Mittwoch, 11. September, 9 Uhr

Fenkid® mit Kim Merz

Mittwoch, 11. September, 11 Uhr

Schwangerentreff – Zeit für dich und deine Schwangerschaft

Mittwoch, 11. September, 20 Uhr

Papa-Trainingscamp: Geburtsvorbereitung unter Männern

Donnerstag, 12. September, 18 Uhr

Geburtsvorbereitung mit Hebamme Britta Marziniak

Donnerstag, 12. September, 20.15 Uhr

Rückbildung mit Hebamme Britta Marziniak

Freitag, 13. September, 9.30 Uhr

Singen verbindet und macht Mut (Start letzter Kursblock)

Dienstag, 17. September, 9.30 Uhr

Fit mit Baby (ab 3 Monaten) | (ab 8 Monaten: 10.45 Uhr)

Mittwoch, 25. September, 17.15 Uhr

Geburtsvorbereitung mit Hebamme Ruth Leupolt

Freitag, 27. September, 10 Uhr

Stillvorbereitung mit Hebamme Alexandra Habermeier
(Einzeltermin)

Montag, 30. September, 19 Uhr

Top Fit – Fitnesskurs mit Silvia Schwendtner

Montag, 30. September, 20.30 Uhr

Fit nach der Babypause Fitnesskurs mit Silvia Schwendtner

Regelmäßige Termine (außerhalb der Schulferien)

jeden Montag, 9 Uhr

Offener Treff – kostenlos, gefördert von Koki Netzwerk

jeden Donnerstag, 9 Uhr

Geburtsvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Ruth Leupolt

Anmeldung zu allen Veranstaltungen des Ressorts Junge Familien
unter <https://mitmachen.deine-nbh.de>

Soweit nicht anders angegeben finden alle Veranstaltungen in den
Kursräumen der Nachbarschaftshilfe (Brunnenstr. 28, Baldham) statt.

Fit und Aktiv: Programm für 65+

Montag, 02. September, 14.30 Uhr

Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

Mittwoch, 11. September, 9.30 Uhr und 14.15 Uhr

Yoga 65+ (kostenlose Schnupperstunden)

Kursstart 25. September, 10 Termine

Montag, 16. September, 16.30 Uhr

Erlebnisraum: Lesung mit Evelyn Filep

Skurrile Geschichten von Roald Dahl



Dienstag, 24. September, 10 Uhr

Wiesn-Frühstück

Geselliges Miteinander mit Weißwurst, Brezn, (alkoholfreiem) Weißbier
und bayerischen Schmankerln

Montag, 30. September, 14 Uhr

Erlebnisraum

Brot und Flammkuchen in der Backstube am Reitsberger Hof
(Unkostenbeitrag 25 Euro)

Die Veranstaltungen 65+ sind kostenlos für KundInnen des Ressorts Be-
treutes Wohnen zu Hause, alle anderen können für 10 Euro (Cafe'tscherl
/ Lesung im Erlebnisraum: 5 Euro) dabei sein. Anmeldung via Email be-
treutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de oder telefonisch:
08106 / 3684-76.

Jetzt anmelden für den Newsletter

Alle Termine der Nachbarschaftshilfe gibt es
mit dem Nachbarschaftshilfe-Newsletter immer
aktuell direkt ins Email-Postfach. Anmeldung unter:
deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter/



Selbstbehauptungsprojekt „Starke Kinder“

Samstag, 31. August, 10 Uhr
Medienkids

Bettina Scharnagl (Foto) beantwortet alle Fragen rund um
den Umgang mit Handy, Tablet und Co. (Nächster Termin: 26.
Oktober)



Dienstag, 3. September, 9.30 Uhr

Worte haben Kraft

Selbstbehauptungsworkshop
mit Veronika Elhardt

Mittwoch, 4. September, 9.30 Uhr

Selbstbehauptung für Mädchen

Mit Chiara van Willigen lernen 10-13-Jährige, die eigenen
Grenzen besser wahrzunehmen und zu kommunizieren)

