



DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

einblicke

Foto: adobestock/ Robert Kneschke



Schlechtes Zeugnis? Keine Panik!

Unsere Nachhilfelehrerinnen und -lehrer kommen zu Ihnen nach Hause und helfen Ihrem Kind, seine Lernlücken zu schließen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Haftpflicht- und Unfallversichert und arbeiten auf Rechnung. Termine und Stundenumfang vereinbaren Sie individuell.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt

im Ressort Junge Familien via Email an familien@deine-nachbarschaftshilfe.de sowie unter 08106/368485.

Teil des Teams werden!

Die Nachbarschaftshilfe sucht engagierte Nachhilfelehrerinnen – und lehrer, die Freude am Umgang mit jungen Menschen haben und ihr Wissen gerne weitergeben möchten. Melden Sie sich!

Kinderpark stellt sich vor

Der NBH-Kinderpark in der Fasanenstraße 30 in Vaterstetten ist eine kleine Oase für Kinder im Alter von zwei bis drei Jahren. In einer liebevollen und sicheren Umgebung haben die Kleinen die Möglichkeit, ihre ersten sozialen Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen in einer Gruppe zu sammeln.

Mit fachkundiger Begleitung können die Kinder spielen, basteln und singen. Durch

das freie Spiel und gezielte Angebote werden ihre motorischen, sprachlichen und sozialen Fähigkeiten gefördert.

Der Kinderpark ist an zwei oder drei Tagen pro Woche, jeweils von 8-13 Uhr buchbar.

Schmetterlingsgruppe: Montag, Mittwoch, Freitag; Marienkäfergruppe: Dienstag, Donnerstag

Die Anmeldung ist ab sofort möglich!



Kostenlose Osterferien-Workshops für 10- bis 13-Jährige

Dank Nachbarschaftshilfe und Aktion Mensch gibt es wieder spannende, kostenfreie Workshops!

Sicher unterwegs (15. April, 9-12.30 Uhr): Selbstbehauptung & einfache Selbstverteidigung mit Kampfkunsttrainer Christian Herzog.

Social Media kompakt (23. April, 10-13.30 Uhr): Datenschutz & sichere Nutzung sozialer Medien mit Fotografin Bettina Scharnagl.

Filmworkshop (25. April, 9.30-13.30 Uhr): Drehbuch, Filmen & Schnitt mit Medienpädagogin Muki Emmer.

Anmeldung: <https://mitmachen.deine-nbh.de/starke-kinder/>

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



Liebe Leserin,
lieber Leser,

neulich klingelt bei uns im Ressort „Betreutes Wohnen zu Hause“ das Telefon. Eine ältere Dame aus Baldham meldet sich: Sie brauche dringend Unterstützung bei der Abwicklung Ihrer Bankgeschäfte. Eine E-Mail müsse ausgedruckt und Dokumente an die Bank ausgefüllt zurückgesendet werden. Ein klarer Fall für einen unserer „Schreibtischengel“.

Kurze Zeit später kommt einer unserer Mitarbeiter zu ihr nach Hause und gemeinsam erledigen sie die anstehenden Bürokratien. Auch künftig werden sich die beiden nun öfter zusammensetzen, denn die Seniorin ist froh, um die Unterstützung beim Sortieren der Post, dem Bezahlen von Rechnungen und bei Telefonaten mit Ämtern und Behörden.

Unsere „Schreibtischengel“ sind erfahrene Fachkräfte aus dem kaufmännischen Bereich. Sie kommen zu Ihnen nach Hause, wenn auch Sie Unterstützung bei Ihren bürokratischen Belangen brauchen. Gemeinsam werden dann Dinge erledigt, die Ihnen in der heute vielfach nur noch digitalen Welt allein schwerfallen.

Rufen Sie uns an – wir sind für Sie da!

Herzlichst
Ihre Anja Pilopp

Ihr Kontakt
zum Ressort:
08106 - 3684 76 oder
betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de



TAGESPFLEGE

Prävention „Gutes Sehen“

In Zusammenarbeit mit dem Blindeninstitut Würzburg hat die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. das Präventionsprogramm „Gutes Sehen“ in der Tagespflege in Baldham eingeführt. Die stellvertretende Ressortleiterin Joanna Wasniewska wurde zur Sehbeauftragten ausgebildet. Wir haben nachgefragt, was sich nun ändert.

Wie lief das Präventionsprogramm „Gutes Sehen“ ab?

Das Präventionsprogramm "Gutes Sehen" ist ein langfristiges Projekt, dass wir im vergangenen Herbst gestartet haben. Bei einem gemeinsamen Begehungstag mit dem Präventionsteam wurden unterschiedliche Optimierungsmaßnahmen besprochen und Empfehlungen erarbeitet, um „Gutes Sehen“ dauerhaft in unserer Einrichtung zu verankern. Tatsächlich ist die Tagespflege bereits sehr gut sehgerecht ausgestattet, was die Beleuchtung und die Kontraststärke unserer Räume angeht.

Wo wurde noch nachgebessert?

Zahlreiche wertvolle Tipps konnten wir gut umsetzen: Kontrastreiche Elemente wie Untersetzer und Teller mit farbigem Rand



erleichtern das Essen, während verschiedene Leselupen und zusätzliche Leuchten das Basteln und Lesen angenehmer machen. Zur besseren Orientierung haben wir die Handläufe mit Kontraststreifen versehen. Das gesamte Team hat sich intensiv mit dem Thema Augengesundheit auseinandergesetzt – so stellen wir sicher, dass diese Verbesserungen langfristig Bestand haben und die Lebensqualität unserer Gäste nachhaltig verbessern.

Wie sieht der Alltag in der Tagespflege für Sehbeeinträchtigte aus?

Wir stellen uns unseren Gästen namentlich vor, bei Gästen mit Gesichtsfeldausfall oder einseitiger Erblindung sprechen wir diese ausschließlich von der sehenden Seite an. Des Weiteren nehmen wir

natürlich Rücksicht auf Gäste, die eine hohe Blendempfindlichkeit haben oder auch einen höheren Lichtbedarf. Danach richten wir auch unsere Aktivitäten aus: Wir bieten Vorleserunden und haben zum Beispiel Lupen und spezielle, taktile Würfel für Spiele. Beim Basteln achten wir darauf, dass Materialien gut zu greifen sind. Und nicht zu vergessen: Wir haben eine sprechende Uhr.



Gab es etwas, das Sie bei der Schulung überrascht hat?

Wir haben mit Simulationsbrillen Praxistests durchgeführt. So konnte sich jeder selbst einmal in die Lage eines sehbeeinträchtigten oder blinden Menschen versetzen. Das fand ich sehr hilfreich, da man im Alltag nicht merkt, wie schwierig alltägliche Tätigkeiten wie Essen, Gehen oder Lesen mit einer Einschränkung des Sehvermögens sein können. Diese Verschlechterungen treten ja meist nicht plötzlich ein, auch

die Betroffenen gewöhnen sich langsam daran und stellen dann aber erfreut fest, dass ein andersfarbiger Teller oder mehr Licht im Alltag sehr hilfreich ist.

Das ist auch für Angehörige wichtig zu wissen.

Ja. Deshalb bieten wir als Tagespflege in regelmäßigen Abständen Angehörigenachmittage, bei denen wir Fragen beantworten, praktische Tipps für den Alltag geben und generell für die Bedeutung des Sehens sensibilisieren möchten. Auch das Präventionsteam „Gutes Sehen“ organisiert Onlineinforeveranstaltungen für Angehörige und betreibt ein Infotelefon, wo man sich beraten lassen kann.

Welche konkreten Tipps geben Sie Angehörigen?

Wir empfehlen, regelmäßig eine augenärztliche Untersuchung durchführen und gegebenenfalls eine Sehhilfe anpassen zu lassen. Gerade bei Menschen mit Demenz können mithilfe von Symboltests aussagekräftige Ergebnisse über deren Sehvermögen gewonnen werden. Zudem können wir Tipps zur Gestaltung der Wohnumgebung, zur Auswahl geeigneter Hilfsmittel und zur Kommunikation mit sehbeeinträchtigten Personen geben. Mit diesem Wissen können Angehörige im Alltag besser unterstützen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Neuer Präventionskurs für Senioren: „Fit ab 60 – Ganzkörperkräftigung“

Die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. bietet ab dem 13. März einen neuen Bewegungskurs für Menschen über 60 an. Unter der Leitung von Stefan Rosenberg fördert das Training Kraft, Mobilität und Balance, um Beschwerden vorzubeugen und die Selbstständigkeit zu erhalten. Dank ZPP-Zertifizierung ist eine Bezuschussung durch Krankenkassen möglich.

Wann: 13. März 2025, 12 Uhr

Wo: Brunnenstraße 28, Baldham

Infos & Anmeldung:

sr@functional-balance.com

Nachbarschaftshilfe, Sozialdienste, Pflegedienste in den Gemeinden Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.

Brunnenstraße 28 · 85598 Baldham

Telefon 08106 / 3684-6

info@deine-nachbarschaftshilfe.de

www.deine-nachbarschaftshilfe.de

Redaktion:

Stephanie Stockerl

Fotos:

Nbh, Melanie Daoud



ALLTAGS-TIPPS FÜR ZUHAUSE



- **Beleuchtung:** Achten Sie auf eine gute, blendfreie Ausleuchtung aller Räume.
- **Kontraste:** Nutzen Sie kontrastreiche Farben, z.B. helle Teller auf dunkler Tischdecke oder kontrastreiche Lichtschalter.
- **Orientierung:** Feste Plätze für Gegenstände erleichtern die Suche.
- **Hilfsmittel:** Nutzen Sie Hilfsmittel wie Lupen, vergrößerte Schrift oder sprechende Uhren.
- **Kommunikation:** Langsam und deutlich sprechen und Blickkontakt suchen.
- **Sicherheit:** Entfernen Sie Stolperfallen wie Teppiche.

Beratung für Angehörige:

<https://www.blindeninstitut.de/de/angebote/beratungsangebote/>

Terminübersicht

für März

Jeden Montag, 9-11 Uhr

Offener Treff für Mamas, Papas, Großeltern

Kostenlos, gefördert von Koki Netzwerk frühe Kindheit. Es gibt Frühstück und viele tolle Spielbereiche für Kleinkinder.

Anmeldung unter <https://mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien>

Jeden Donnerstag (außerhalb der Schulferien), 9 Uhr

Geburtsvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Ruth Leupolt

Rund um Familie, Schwangerschaft, Geburt und Fitness

Freitag, 7. März, 9.30 Uhr

Starke Kinder basic Workshop: Faschingsfilm mit dem Green Screen

10-13-Jährige lernen die Grundlagen der Kameraführung, kreative Filmtechniken und den Einsatz des Green Screens kennen. Außerdem vermittelt Medienpädagogin Muki Emmer wie man Bild- und Urheberrechte richtig beachtet.

In den Osterferien gibt es weitere Starke Kinder-Workshops für 10-13-Jährige. Das Projekt wird von Aktion Mensch gefördert und ist deshalb kostenlos. Informationen und Anmeldung: <https://mitmachen.deine-nbh.de/starke-kinder>



Dienstag, 18. März, 9.30 / 10.45 Uhr

Fit mit Baby Mini ab 3 Monaten / Maxi ab 8 Monaten
mit Sonja Boisnel

Montag, 24. März, 19 Uhr

Top Fit mit Silvia Schwendtner

Montag, 24. März, 20 Uhr

Fit nach der Babypause mit Silvia Schwendtner

Donnerstag, 27. März, 19.30 Uhr

Gesunder Rücken mit Silvia Schwendtner

Freitag, 28. März, 19 Uhr

Sumba mit Silvia Schwendtner

Samstag, 29. März, 10 / 13.30 Uhr

Medienkids 1 und 2 mit Bettina Scharnagl

Samstag, 29. März, 10 Uhr

Starke Teens mit Sarah Aksakal

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.

►HEBAMMENKURSE

Erfahrene Hebammen begleiten sicher und liebevoll durch die Zeit der Schwangerschaft und auch danach. Die Geburtsvorbereitungskurse und Kurse zur Rückbildung starten monatlich neu.

Donnerstag, 6. März, 20.15 Uhr

Rückbildung mit Hebamme Britta Marziniak

Mittwoch, 19. März, 17.15 Uhr

Geburtsvorbereitung mit Hebamme Ruth Leupolt

Mittwoch, 26. März, 19.30 Uhr

Rückbildung mit Hebamme Ruth Leupolt

Donnerstag, 27. März, 10.15 Uhr

Rückbildung mit Kind mit Hebamme Ruth Leupolt

Ab Donnerstag, 13. März, 12 Uhr

NEU: Präventionskurs für Senioren - „Fit ab 60 – Ganzkörperkräftigung“

Training für mehr Kraft, Mobilität und Balance. Bezuschussung durch Krankenkassen möglich. Anmeldung an: sr@functional-balance.com



Fit und Aktiv: Programm für 65+

Dienstag, 18. März, 14.30 Uhr

Cafe'tscherl

Mittwoch, 19. März, 14.15 Uhr

Yoga 65+ mit Antje Krumpholz – kostenlose Schnupperstunde, Anmeldung erforderlich: 0178 / 27 13 210

Montag, 24. März, 15 Uhr

Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

Mittwoch, 26. März, 14.15 Uhr

Yoga 65+ mit Antje Krumpholz – kostenlose Schnupperstunde, Anmeldung erforderlich: 0178 / 27 13 210

Die Veranstaltungen 65+ sind kostenlos für KundInnen des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause, alle anderen können für 10 Euro (Cafe'tscherl 5 Euro) dabei sein. Anmeldung via E-Mail betreutes-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/](https://deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter/)

