



DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

# einblicke

Foto: adobestock/insta\_photos

Info und  
Anmeldung:

NBH STARTET ANGEBOT ZUM WIEDEREINSTIEG NACH DER ELTERNZEIT

## Back to work

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt viele Eltern vor große Herausforderungen. Die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. bietet mit dem neuen Workshop „Back to Work“ eine gezielte Unterstützung für Mütter, die nach der Elternzeit ihre berufliche Identität neu definieren und selbstbewusst in den Arbeitsalltag zurückkehren möchten.

In einer vierteiligen Workshop-Reihe vermittelt die erfahrene Coachin Daniela Obermeier praxisnahe Strategien, um Karriereziele zu erreichen, den Mental Load zu reduzieren und eine nachhaltige Work-Life-Balance zu schaffen. Die Teilnehmerinnen erhalten konkrete Hilfe, um Zeit und Energie optimal zu nutzen und Care-Arbeit fair zu verteilen.

### Workshop-Inhalte im Überblick:

- **Stärke dein Selbstbewusstsein:** Eine klare berufliche Identität entwickeln und die nächsten Karriereschritte mit Zuversicht angehen.
- **Manage deine Zeit und Energie:** Lernen, Ressourcen gezielt einzusetzen und mentale Belastung zu minimieren.
- **Komme in Balance:** Eine nachhaltige Strategie für beruflichen Erfolg ohne Vernachlässigung des Familienlebens erarbeiten.

„Die Angebote der Nachbarschaftshilfe entstehen aus den realen Bedürfnissen der Menschen vor Ort. Wir hören zu, erkennen Herausforderungen und entwickeln Lösungen, die unmittelbar helfen. Mit „Back to Work“ greifen wir gezielt ein aktuelles Thema auf und begleiten Frauen in einer entscheidenden Lebensphase mit praktischer Hilfe und wertvoller Unterstützung“, freut sich Ressortleitung Anna Birnstiel über die Erweiterung des Kursangebots.

**Wann:** Dienstags 6. Mai, 20. Mai, 3. Juni und 17. Juni, jeweils von 19 bis 20 Uhr  
**Wo:** Brunnenstraße 28, Baldham  
**Wie:** 100 Euro, 4 Termine  
**Info und Anmeldung:** [mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien](http://mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien)



*Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kinder und Jugendliche,*

sobald der Osterhase vorbeigehoppelt ist, rücken die Sommerferien mit großen Schritten näher – und damit auch unser NBH-Ferienprogramm 2025! Die Planungen laufen bereits jetzt auf Hochtouren und wir freuen uns darauf, wieder ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Jugendliche auf die Beine zu stellen.

Wie gewohnt erwartet euch ein Potpourri aus spannenden Erlebnissen in der Natur, in der Stadt oder hier vor Ort. Von halbtägigen Aktionen bis hin zu ganzen Tagen voller Abenteuer, Kreativität und Sport – für jeden ist etwas dabei.

Auch ein paar neue Ideen spuken durch unsere Köpfe: Neben bewährten Klassikern soll es vermehrt ganztägige Angebote geben und wir arbeiten daran, mehrtägige Veranstaltungen zu organisieren.

Um all das realisieren zu können, brauchen wir auch in diesem Jahr wieder viele engagierte Helferinnen und Helfer. Wer Lust hat, die Kids bei einem Event zu begleiten, meldet sich bitte gerne bei uns!

Unser Ferienprogramm ist ab Ende Mai online und in gedruckter Form verfügbar. Die Anmeldung startet nach den Pfingstferien.

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen und einen unvergesslichen Sommer mit euch!

Eure Marion Glas-Reber

*Sie haben Interesse, das Ferienprogramm zu begleiten? Senden Sie uns eine Email an: [ferienprogramm@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:ferienprogramm@deine-nachbarschaftshilfe.de)*





PFLEGELEICHT  
TIPPS FÜR  
SENIOREN

# Sicher mit dem Rollator

Stürze sind eine häufige Ursache für Verletzungen bei älteren Menschen und können zu erheblichen Einschränkungen führen. In der NBH-Tagespflege wird daher auf gezielte Maßnahmen zur Sturzprophylaxe gesetzt. Ein wichtiger Baustein dabei ist der richtige Umgang mit dem Rollator.

### KAUFENTSCHEIDUNG

- **Seile innenliegend:** Achten Sie darauf, dass die Bremsseile innenliegend sind. Das verringert das Risiko, dass Sie sich daran verfangen.
- **Radstand:** Der ideale Radstand ist so, dass die Räder direkt neben Ihren Füßen stehen. Das gibt Ihnen mehr Stabilität und erleichtert das Manövrieren.
- **Reflektoren oder Licht:** Wählen Sie einen Rollator mit Reflektoren oder der Möglichkeit, ihn mit einem Licht auszustatten. Das erhöht Ihre Sichtbarkeit im Dunkeln.

### RICHTIGE EINSTELLUNG UND NUTZUNG

- **Höhenverstellung:** Stellen Sie sicher, dass die Griffe auf Höhe Ihrer Handgelenke sind, wenn Sie die Arme locker hängen lassen.
- **Sitzhöhe:** Wenn Ihr Rollator einen Sitz hat, sollte dieser so eingestellt sein, dass Ihre Füße bequem auf dem Boden stehen und Ihre Knie einen leichten Winkel bilden.
- **Sicheres Gehen:** Gehen Sie aufrecht, die Schultern entspannt und den Blick nach vorne gerichtet, mit kleinen Schritten.
- **Bordsteinkanten/Türschwellen überwinden:** Fahren Sie schräg an das Hindernis heran und heben Sie nur ein Vorderrad an.
- **Bremsen nutzen:** Immer wenn Sie stehen bleiben oder sich hinsetzen, sanft die Bremsen betätigen und feststellen.

### ZUSÄTZLICHE TIPPS

- **Üben:** Üben Sie regelmäßig das Gehen mit dem Rollator, um sicherer zu werden.
- **Passende Kleidung:** Tragen Sie rutschfeste Schuhe und Kleidung, die nicht behindert.
- **Umgebung beachten:** Achten Sie auf Unebenheiten, Stolperfallen und rutschige Stellen.

Jeder Mensch und jede Situation ist anders. Lassen Sie sich von einem Fachmann beraten, um den für Sie am besten geeigneten Rollator zu finden und eine individuelle Anpassung vornehmen zu lassen.

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Ratgeber ersetzt keine professionelle Beratung. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten.





MD BESTÄTIGT HERAUSRAGENDE QUALITÄT DER AMBULANTEN PFLEGE

## Doppelt gut

Der Medizinische Dienst Bayern (MD) hat der Ambulanten Pflege der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. bei der jährlichen Prüfung wieder einmal eine herausragende Qualität bescheinigt. Von der Organisation über die Pflegeprozesse bis hin zur Beratung und Abrechnung – alles wurde genau unter die Lupe genommen. Besonders beeindruckt waren die Prüfer von der engagierten Begleitung durch das Team vor Ort: Die Mitarbeitenden waren während der Prüfung direkt mit dabei, sodass weder Patienten

noch Prüfer allein gelassen wurden – ein Zeichen gelebter Fürsorge!

Nach dem exzellenten Ergebnis der Tagespflege im Dezember 2024 ist das erneut eine großartige Bestätigung für die NBH. Geschäftsführer Oliver Westphalen bringt es auf den Punkt: „Das ist ganz großes Kino! Neben der einfühlsamen Betreuung liefern wir auch in allen anderen Bereichen herausragende Qualität. Mein Dank gilt den Teams der Ambulanten Pflege und Tagespflege – ihr macht hervorragende Arbeit!“

## NBH für Jung & Alt

### Fit & entspannt ab 60 – Bewegung für mehr Mobilität und Balance

- **Fit ab 60:** Kräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln, jeden Donnerstag um 12 Uhr
- **Yoga 65+:** Sanfte Bewegungen auf dem Stuhl für Stabilität und Entspannung. Neuer Frühlingskurs startet am 16. April

Schnupperstunden möglich. Beide Präventionskurse werden von Krankenkassen bezuschusst.

Info: [www.deine-nachbarschaftshilfe.de/aktuelles/termine-und-veranstaltungen](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de/aktuelles/termine-und-veranstaltungen)

### Starke Kinder Workshops – Letzte Chance auf freie Plätze in den Osterferien

- **Social Media kompakt** am 23. April: Datenschutz & sichere Nutzung sozialer Medien

Und auch für die Pfingstferien-Workshops ist eine Anmeldung bereits möglich:

- **Selbstsicherheitstraining** am 10. Juni: Selbstbehauptung & Konfliktlösung
- **Grafikdesign und Videobearbeitung** am 11. Juni: Kreativität & Medienkompetenz

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

### Musikpflanzel – Elementare Musikpädagogik mit Herz und Dialekt

Unter der Leitung der erfahrenen Musikpädagogin Erika Schultes entdecken Kinder im Alter von sechs Monaten bis sechs Jahren spielerisch die Welt der Musik – und das auf Bayerisch!

Mit Gesang, Percussion, Gitarre, Harfe und mehr fördert das Programm die Musikalität der Kleinsten. Die Kurse finden ab dem 1. April/2. April wöchentlich statt. Infos und Anmeldung unter <https://mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien/> oder telefonisch unter 0179 125 78 58.

## Tafel Vaterstetten-Grasbrunn freut sich über Spendenbox

Die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn hat eine wetterfeste Spendenbox erhalten. Ermöglicht wurde dies durch eine großzügige Spende von Hubert Hackl und seiner Firma Hackl-Rent aus Parsdorf. Die Box befindet sich vor der Geschäftsstelle der Nachbarschaftshilfe und sorgt dafür, dass Lebensmittelspenden künftig sicher und trocken in Tafelladen ankommen.



„Ich bin schon seit vielen Jahren Mitglied der Nachbarschaftshilfe und froh auf diesem Weg, die Tafel unterstützen zu können. Die neue Spendenbox ist ein Prototyp eines Speise-Ausgaben-Wagens und nun hoffentlich für die Arbeit der Tafel hilfreich“, so Hubert Hackl (im Bild links mit nbh-Geschäftsführer Oliver Westphalen und Sabine Pillau vom Ressort Tafel).

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

Brunnenstraße 28 · 85598 Baldham  
Telefon 08106 / 3684-6  
[info@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:info@deine-nachbarschaftshilfe.de)  
[www.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de)

Redaktion:  
**Stephanie Stockerl**  
Fotos:  
**Nbh, Melanie Daoud**



# Terminübersicht

## für April

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, 9 Uhr

**Geburtsvorbereitende Akupunktur** mit Hebamme Ruth Leupolt

## Rund um Familie, Schwangerschaft, Geburt und Fitness

Dienstag, 1. April, ab 14.30 Uhr

### Musikpflanzerl

Kursstart: Musikalische Früherziehung für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson (verschiedene Uhrzeiten)



Mittwoch, 2. April, ab 14.30 Uhr

### Musikpflanzerl

Kursstart: Musikalische Früherziehung für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitperson (verschiedene Uhrzeiten)

Samstag, 12. April, 10 Uhr

**Starke Teens** mit Sarah Aksakal



Dienstag, 15. April, 9 Uhr

### Starke Kinder basic Workshop

Sicher unterwegs - Selbstbehauptung & einfache Selbstverteidigung mit Kampfkunsttrainer Christian Herzog

Samstag, 19. April, 10 Uhr und 13.30 Uhr

**Medienkids 1 und 2** mit Bettina Scharnagl



Mittwoch, 23. April, 10 Uhr

### Starke Kinder basic Workshop

Social Media kompakt - Datenschutz & sichere Nutzung sozialer Medien mit Fotografin Bettina Scharnagl.

Freitag, 25. April, 9.30 Uhr

### Starke Kinder basic Workshop

Filmworkshop - Drehbuch, Filmen & Schnitt mit Medienpädagogin Muki Emmer.



### ►VORSCHAU

**Weltentdecker** - neue Gruppen ab 5. bzw. 7. Mai.  
Anmeldung ab Ende März möglich.

### ►HEBAMMENKURSE

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

Dienstag, 1. April, 19 Uhr

**Rückbildung** mit Hebamme Barbara Huber

Donnerstag, 24. April, 18 Uhr

**Geburtsvorbereitung ET Juli** mit Hebamme Britta Marziniak

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 Brunnenstraße 28 in Baldham statt.

## Fit und Aktiv: Programm für 65+

Mittwoch, 2. April, 15 Uhr

**Yoga 65+\***

Montag, 7. April, 15 Uhr

**Gedächtnistraining** mit Ulrike Huefnagels

Mittwoch, 9. April, 15 Uhr

**Yoga 65+\***

Dienstag, 15. April, 14.30 Uhr

**Café'scherl**

Mittwoch, 16. April, 9.30 Uhr oder 15 Uhr

**Yoga 65+\***

Mittwoch, 23. April, 9.30 Uhr oder 15 Uhr

**Yoga 65+\***

NBH-Veranstaltungen sind für KundInnen des Ressorts „Betreutes Wohnen zu Hause“ kostenlos. Alle anderen zahlen 10 Euro (Café'scherl 5 Euro). Anmeldung via E-Mail [betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de) oder telefonisch: 08106 / 3684-76. Sportkurse oder mit \*gekennzeichnete Angebote externer Kursleitungen haben individuelle Preise und werden direkt bei der jeweiligen Kursleitung gebucht und bezahlt.



## Jetzt anmelden für den Newsletter

Alle Termine der Nachbarschaftshilfe gibt es mit dem Nachbarschaftshilfe-Newsletter immer aktuell direkt ins E-Mail-Postfach. Anmeldung unter: [►deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter/](https://deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter/)

