



DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

# einblicke



Nachbarschaftshilfe, Sozialdienste, Pflegedienste in den Gemeinden Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.  
Brunnenstraße 28, Baldham, Telefon 08106 / 3684-6, info@deine-nachbarschaftshilfe.de, www.deine-nachbarschaftshilfe.de



nbh-Vorsitzender Franz Pfluger mit Sybille Appoltshäuser vom Mobilem Mittagstisch (links) und den Mitarbeiterinnen des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause Diana Stein und Julia Noronha (v.l.)

## Sicher zu Hause im Alter – Hilfe im Alltag für Senioren

Am Stand der Nachbarschaftshilfe informierten sich bei der diesjährigen Seniorenmesse im Carecon Seniorenwohnpark zahlreiche Besucherinnen und Besucher zu den Möglichkeiten der häuslichen Pflege, Betreutem Wohnen zu Hause und den vielfältigen Services der nbh. Dabei ist der Anspruch der Nachbarschaftshilfe vor allem die Erleichterung im Alltag und die frühzeitige Entlastung pflegender Angehöriger.

Pflegedienstleiterin Bärbel Kleinwegen richtete sich mit einem packenden Vortrag direkt an die Senioren: Enorm wichtig sei, dass man sich im Alltag gut beobachtet und beizeiten ehrlich in sich hineinhört – welche Themen bereiten Sorge und was fällt bereits schwer. Die Zuhörer erhielten konkrete praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag:

- **Wege vereinfachen und Hilfe von außen annehmen:** z.B. einen Lieferservice für Getränke beauftragen und Getränke ebenerdig lagern. Ein zweiter Handlauf an der Treppe ermöglicht oft länger den selbstbestimmten Etagenwechsel.
- **Stolperstellen entschärfen:** Teppiche rutschfest machen und Telefon- oder Lampenkabel fixieren und in der Nacht für eine gute Beleuchtung sorgen, ggf. Bewegungsmelder einbauen.
- **Badezimmer alterstauglich machen:** Einstieg in Badewanne und Dusche mit Drehsitzen sicher gestalten. In der Dusche ist ein Vierbeinhocker oder an der Wand montierter Klappsitz häufig hilfreich.
- **Rollatoren geben als sinnvoller Begleiter im Alltag ein großes Maß an Sicherheit:** Sie dienen als Sitzgelegenheit, Tablett und Transporthilfe für Einkäufe.
- **Auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten** und die Medikamenteneinnahme regelmäßig von einem Arzt kontrollieren lassen.

**Sie benötigen Hilfe oder sind unsicher, wie Sie Ihren Haushalt fit fürs Alter machen können?** Unter der Nummer 08106 / 3684 6 können Sie gerne einen unverbindlichen Hausbesuch durch das Team der Nachbarschaftshilfe vereinbaren.



*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

seit vielen Jahren informiert die Nachbarschaftshilfe (nbh) ihre Mitglieder, Patienten und Kunden zuverlässig über viele Aktionen, Neuerungen und Projekte. Und das über verschiedenste Kanäle, wie Tageszeitung, Fernsehen, Homepage, Instagram oder Facebook.

Die größte Errungenschaft sind aber zweifelsohne die vereinseigenen Ausgaben der „Einblicke“, die seit nunmehr fast zwei Jahren monatlich in der „B304-Zeitung“ abgedruckt und auch außerhalb des Vereinsgebietes als nbh-Magazin verteilt werden. Hinter dieser herausragenden Entwicklung der Öffentlichkeitsarbeit und den immer schönen Texten steht eine überaus kompetente und liebenswerte Kollegin: Frau Bea Hufelschulte.

Frau Hufelschulte hat 2013 Ihre Tätigkeit bei der nbh aufgenommen und ab Tag eins der Nachbarschaftshilfe ein Gesicht gegeben. Sie stellte nicht nur nbh-Ressorts vor, sondern ließ auch Platz für deren Mitarbeiter.

Nun verabschiedet sich unsere Kollegin in den wohlverdienten Ruhestand und wir sagen herzlichst Danke für diese unglaubliche Zeit mit Bea Hufelschulte.

Alles Liebe und Gute für die Zukunft. Sie werden immer in unseren Gedanken und Herzen bleiben

Ihr

Oliver Westphalen  
nbh Geschäftsführung

**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





## So einfach können Sie helfen



Ein herzliches Dankeschön geht an zahlreiche Unterstützer, die in der nbh-Geschäftsstelle bereits Spenden abgegeben haben. Jeder Beitrag zählt!

### Direkt mit Ihrem Einkauf helfen!

Am **25. November** sammeln die Konfirmanden der Petrikirche Lebensmittel und Drogerieartikel für die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn. Sie können nach Ihrem Wocheneinkauf vor vielen örtlichen Supermärkten direkt Ihre Spende abgeben. Teilnehmende Märkte sind: Aldi, Rewe Vaterstetten und Baldham, Edeka Baldham, Edeka Neukeferloh

### Aktion Christkind

Spendenaktion der Gemeinde Grasbrunn, deren Erlöse traditionell an die Tafel Vaterstetten-Grasbrunn übergeben werden. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

### Sammelstellen in den Gemeinden

Rathaus Vaterstetten, Rathaus Neukeferloh und Gemeindebücherei Grasbrunn und vor der nbh-Geschäftsstelle in Baldham.



Mit dem QR-Code direkt online spenden

# Die Tafellager sind leer – jeder Beitrag hilft!

300 Menschen, davon knapp 120 Kinder beziehen derzeit in Vaterstetten und Grasbrunn Unterstützung von der Tafel und die Anfragen nach einem Tafelausweis werden monatlich mehr. Die Gründe, warum Menschen Unterstützung bei der Tafel suchen, sind vielfältig: der Verlust des Arbeitsplatzes, gesundheitliche Probleme oder ganz generell ein zu niedriges Einkommen, um die steigenden Lebenshaltungskosten zu decken. Davon sind auch in Vaterstetten und Grasbrunn vor allem Rentner, Alleinerziehende und Familien betroffen. Hier ist die Tafel oft der Rettungsanker, um die Belastung zu senken und die grundlegende Versorgung zu sichern.

dürftigen. Deshalb bitten wir Sie dringend um Spenden von überwiegend haltbaren Grundnahrungsmitteln und Drogerieartikeln, wie Duschgel und Deo“, appelliert Carmen Ziegler.



## Prekäre Lage bei den Tafeln

Beitrag bei 17:30 SAT.1 Bayern – in der Mediathek verfügbar. Einfach QR Code (im Bild) scannen.



GENERATIONSÜBERGREIFENDES PROJEKT BEI DER NBH

## Singen verbindet und macht Mut

Musik verbindet Generationen: Die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn startet ein ressortübergreifendes Singprojekt und schafft so wertvolle Begegnungen zwischen Jung und Alt. Ab Dezember 2023 werden in den Räumen der Nachbarschaftshilfe wöchentliche Singstunden in einer Gruppe mit Kleinkindern und Gästen der nbh-Tagespflege angeboten. Das Angebot „Singen verbindet und macht Mut“ wird von der Tafel Deutschland gefördert und richtet sich explizit an Kinder aus von Armut bedrohten oder betroffenen Familien:

„Wir wollen hier Brücken bauen – nicht nur zwischen den Generationen, sondern Familien unterstützen, die aus finanziellen Gründen häufig nicht die Möglichkeit haben an bildungsfördernden Projekten der frühen Kindheit teilzunehmen, da diese sehr teuer sind. Durch die gemeinsame Aktivität haben Jung als auch Alt die Chance voneinander zu profitieren.“

*Anna Birnstiel, Ressortleitung Junge Familie*

Gemeinsames Singen hat nachgewiesene gesundheitliche Vorteile für jede Altersgruppe: Es hilft Emotionen auszudrücken und damit beim Stressabbau. Die Bewegung zur Musik verbessert das Körpergefühl und die motorischen Fähigkeiten von Kleinkindern und Senioren. Darüber hinaus fördert die gemeinsame Aktivität das gegenseitige Verständnis im Umgang miteinander:

„Unsere Erfahrung zeigt, dass ältere Menschen sich gern von der Frische und Lebendigkeit der jüngeren Generation anstecken lassen. Es ist schön zu sehen, wie offen die Kinder im Umgang mit Älteren sind. Und: Singen macht einfach glücklich! Denn neben vielen unterstützenden und pflegerischen Aspekten ist das Wohlbefinden unserer Gäste natürlich unser Hauptanliegen in der Tagespflege.“

*Marion Reger, Leitung nbh-Tagespflege*

Das von der Tafel Deutschland geförderte Projekt „Singen verbindet und macht Mut“ bietet eine wunderbare Möglichkeit für junge und alte Menschen, voneinander zu lernen und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Die Gruppen bestehen aus acht Kleinkindern im Alter zwischen 12 und 24 Monaten und sechs Senioren, die unter Anleitung einer pädagogischen Fachkraft des nbh-Resorts Junge Familien und einer gerontopsychiatrischen Fachkraft der Tagespflege miteinander musizieren.

**Die 30-minütigen Treffen finden wöchentlich an jeweils 10 Terminen in den barrierefreien Räumen der Nachbarschaftshilfe in der Brunnenstraße in Baldham statt. Eine Anmeldung ist ab sofort über die Mitmachen-Seite der Nachbarschaftshilfe möglich: [www.mitmachen.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.mitmachen.deine-nachbarschaftshilfe.de)**

## Wiesn-Momente bei der Nachbarschaftshilfe

Zwei Wochen lang standen alle Veranstaltungen der nbh-Resorts im Zeichen von Münchens fünfter Jahreszeit: Die Tagespflege lud am Samstag, den 30. September zum Oktoberfest: Gemeinsam wurde geschunkelt und getanzt. Beim offenen Treff des Resorts Junge Familien sorgten stimmungsvolle Deko, Brezn und Obazda für unvergessliche Momente. Und im Cafe'tscherl des Resorts Betreutes Wohnen zu Hause wurden die Gäste mit gebrannten Mandeln und frisch gebackenen Waffeln verwöhnt – das Weißwurst-Frühstück des Resorts am 4. Oktober lockte ebenso zahlreiche Besucher an.



Das nächste Cafe'tscherl des Resorts Betreutes Wohnen zu Hause findet am **Dienstag, 14. November** in den Räumen der nbh statt.

**Auch interessierte Damen und Herren, die bislang keine Dienste in einem nbh-Resort in Anspruch nehmen, sind herzlich willkommen! Anmeldung unter Telefon 08106 – 3684 76.**

## Werden Sie 3000. Mitglied der Nachbarschaftshilfe

Im nächsten Jahr feiert die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn ihr 50-jähriges Bestehen. Die Nachbarschaftshilfe ist nicht nur eine anerkannte gemeinnützige Organisation innerhalb der Gemeinden, sondern eine Herzensangelegenheit vieler engagierter, teils sehr langjähriger, Mitglieder. Gemeinsam wurde viel erreicht und ein Ende ist noch längst nicht in Sicht.

Als Teil der Nachbarschaftshilfe können Sie das Miteinander in den Gemeinden aktiv gestalten und genießen weitere Vorzüge der Nachbarschaftshilfe. Der Mindestmitgliedsbeitrag liegt bei 1€ pro Monat. Damit werden unter anderem Unterstützungsleistungen für bedürftige Kinder und Familien finanziert. Alle Informationen unter [www.deine-nachbarschaftshilfe.de/mitmachen/mitglied-werden](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de/mitmachen/mitglied-werden)

# Termine

## im November 2023

- Montag, 6. November** PEKiP® mit Grit Scheffler, 6 Termine
- Dienstag, 7. November** **Papa-Trainingscamp**, 3 Termine  
Der etwas andere Geburtsvorbereitungskurs mit Papa-Coach Martin Stricker
- Dienstag, 7. November** **Hands-On-Kurs: Stillen, Säuglingspflege, Wochenbett** mit Hebamme Barbara Huber
- Donnerstag, 9. November** **Geburtsvorbereitung für Erstgebärende** mit Entbindungsmonat Januar mit Hebamme Britta Marziniak
- Donnerstag, 9. November** **Rückbildung** mit Hebamme Britta Marziniak
- Donnerstag, 9. November** **Bewegung und Gehirntraining** mit Veronika Marcic  
Angebot des nbh-Ressort Betreutes Wohnen zu Hause  
Anmeldung unter 08106-3684-76
- Dienstag, 14. November** **unverbindliche juristische Ersteinschätzung** durch Rechtsanwalt Florian Pahl in allen Fragen des Zivilrechts (Immobilien- und Mietrecht, aber auch vorsorgerechtliche Fragen)  
Anmeldung unter: [www.deine-nachbarschaftshilfe.de/dienste/rechtliche-beratung/](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de/dienste/rechtliche-beratung/)
- Dienstag, 14. November** **Babymassage** mit Barbara Speicher, 5 Termine
- Dienstag, 14. November** **Cafe'tscherl** des nbh-Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause, Anmeldung unter Telefon 08106 / 3684-76
- Mittwoch, 22. November** **Geburtsvorbereitung für Erstgebärende** mit Entbindungsmonat Februar mit Hebamme Ruth Leupolt
- Montag, 27. November und 4. Dezember** **Erste Hilfe am Kind** mit Rettungssanitäterin Veronika Elhardt  
zweiteiliger Kurs für Eltern und Betreuungspersonen zum richtigen Verhalten bei Kindernotfällen
- Mittwoch, 29. November** **Literaturcafé** mit Karin Ossig  
des nbh-Ressort Betreutes Wohnen zu Hause  
Anmeldung unter 08106-3684-76



Veronika Elhardt



Karin Ossig

- Montags (ausgenommen Schulferien) am Vormittag Offener Treff, gefördert von KoKi Netzwerk Frühe Kindheit
- Montags und mittwochs am Nachmittag Familiencafé
- Donnerstags um 9 Uhr geburtsvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Ruth Leupolt
- Mehr Information zum Ressort Junge Familien, die Registrierung und Anmeldung zu den Kursen, zum Offenen Treff, dem Familiencafé und zur Akupunktur online auf [auf !\[\]\(0f13e74bece43321be4542883500ac30\_img.jpg\) mitmachen.deine-nbh.de](http://mitmachen.deine-nbh.de)

