



DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

einblicke

WERDE TEIL DES NBH SOMMERFERIENPROGRAMMS

Helfer gesucht!

Die Nachbarschaftshilfe organisiert für 6-14-jährige Kinder in den Sommerferien Ausflüge in verschiedenem Stundenumfang: Es geht ins Museum, den Wildpark und den Zoo, in die Natur oder zur Alpakawanderung. Schnupperkurse Tanzen, Golf oder Bogenschießen, Besuche bei den Bürgermeistern und Vieles mehr stehen auf dem Programm. Anmeldungen sind voraussichtlich Ende Mai möglich.

Um das vielfältige Programm möglich zu machen, werden dringend noch Helfer gesucht. Haben Sie Lust gemeinsam mit Kindern Spannendes zu erleben? Auf der Website der Nachbarschaftshilfe können Sie sich jetzt als Helfer registrieren: www.deine-nachbarschaftshilfe.de/ueber-uns-nbh/stellenangebote/



Alle Helferinnen und Helfer erhalten vorab eine 1-stündige Schulung für das Ferienprogramm. Die Begleitung des Ferienprogramms ist ein Ehrenamt – es gibt eine kleine Aufwandsentschädigung als Dankeschön!



NEUES ANGEBOT

MONATLICHER AUSTAUSCH IM ERLEBNISRAUM

Was braucht's zum glücklich sein?

Im ersten Erlebnisraum am **Dienstag, 21. Mai, um 14 Uhr**, geht's um Glück: Gerade bei Hektik und Stress ist es wichtig, sich



Zeit zu nehmen, um über das eigene Glück nachzudenken. Bärbel Kleinwegen verrät, was Glück wirklich bedeutet und wie wir es in unserem täglichen Leben finden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten wertvolle Impulse und Anregungen, um bewusster durchs Leben zu gehen und das

Glück in den kleinen Dingen zu entdecken. Der Erlebnisraum findet mit unterschiedlichen Themen ab sofort monatlich statt.

*Liebe Leserin,
lieber Leser,
liebe Eltern, liebe Kinder,*



die Welt um uns herum verändert sich ständig, insbesondere im Digitalen. Smartphones und Tablets sind allgegenwärtig – der Umgang mit digitalen Medien ist, auch und gerade für Kinder, zu einer grundlegenden Fähigkeit geworden. Damit einher gehen auch Herausforderungen und Risiken.

Unser neues Projekt „Starke Kinder“ soll Kindern helfen, sicher und souverän in der digitalen Welt zu navigieren. Wichtig ist hier eine grundlegende Sensibilisierung im Umgang mit Medien, die Auseinandersetzung mit Gruppendynamiken sowie Prävention von Mobbing und Gewalt im Netz. Wir wollen starke und selbstbewusste Kinder. Dafür haben wir ein spannendes Workshop-Programm erarbeitet, mit dem wir Kinder langfristig begleiten.

Unsere Experten bieten praktische Tipps zur Selbstbehauptung und Kommunikation und vermitteln Strategien zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. Sie geben den Kindern die Fähigkeiten, die sie in Sozialen Netzwerken benötigen und stärken ihr Selbstvertrauen.

Die Umsetzung des Projekts wird durch die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. und die Aktion Mensch gefördert, weshalb wir diese Kurse für Kinder im Alter von 10 bis 13 Jahren kostenlos anbieten können.

Ich möchte Sie hiermit ermutigen, die digitale Welt als Chance zu erkennen, und gemeinsam mit uns Ihre Kinder für eine digitale Zukunft zu stärken. Die Anmeldung zu allen Workshops ist ab sofort auf der Mitmachen-Seite der Nachbarschaftshilfe möglich.

Mit herzlichen Grüßen,

Tessa Pfirsching
Projektleitung „Starke Kinder“



5 FRAGEN AN DIE JUNGE FAMILIEN RESSORTLEITERINNEN

„Breites Spektrum“

Seit den Anfängen der Nachbarschaftshilfe im Jahr 1974 spielte die Unterstützung von Familien stets eine zentrale Rolle. Von der Familienhilfe, wenn ein Elternteil unerwartet ausfällt, über Kinderbetreuung bis hin zum Sommerferienprogramm ab 1977 und der Einrichtung einer Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen im Jahr 1982 – die Nachbarschaftshilfe war stets eine verlässliche Anlaufstelle. Im fünften Jahr von Geschäftsführer Oliver Westphalen bei der nbh wurde unter der Leitung von Sozialpädagogin Anna Birnstiel das Ressort Junge Familien ins Leben gerufen. Ein Gespräch mit den beiden Ressortleiterinnen, Anna Birnstiel und Annabell Wegener, über die Entwicklung und Herausforderungen.

Welche Schwerpunkte hat das Ressort?

A.B.: Wir richten uns mit unserem Angebot an Familien in allen Lebenslagen. Unsere

Veranstaltungen und Projekte sprechen alle Altersklassen an – bei uns kann man von der Schwangerschaft, über die Baby-

und Kleinkindzeit Unterstützung bis zur Pubertät erhalten.

A.W.: Unsere große Stärke, sind die kur-

Starke Kinder in der digitalisierten Welt – Termine in den Pfingstferien

Dienstag, 21. Mai, 9.30 Uhr oder Mittwoch, 29. Mai, 9.30 Uhr
Social Media kompakt

Bettina Scharnagl vermittelt den Jugendlichen Basiswissen rund um Instagram und Co. Neben rechtlichem Hintergrund erfahren Kinder, was ein gutes Foto ausmacht und machen erste Schritte mit dem Grafiktool Canva.

Mittwoch, 22. Mai, 10 Uhr
Demokratielernspiel Quararo – Modul Freundschaft

Martha Urban und Julia Bissinger vermitteln spielerisch demokratische Prozesse und Prinzipien. Im Gruppenspiel lernen die Kinder auf welche verschiedenen Arten im Freundeskreis oder in der Freizeit Entscheidungen getroffen werden und diskutieren über Freundschaft.



Montag & Dienstag, 27./28. Mai, 9.30 Uhr

Worte haben Kraft – 2-tgl. Selbstbehauptungsworkshop
Veronika Elhardt vermittelt Kommunikationsstrategien und erläutert, was Sprache bewirkt und wie Konflikte verbal entschärft werden können.

Das Angebot ist kostenlos.
Für weitere Informationen:



zen Wege und unsere Flexibilität. Wir pflegen einen engen Kontakt zu ‚unseren Eltern‘ und erfahren so recht früh vom Bedarf im Ort, den wir dann schnell reagieren können.

Wie sieht das konkret aus?

A.W.: Mit dem Beginn des Ukraine-Kriegs haben wir zum Beispiel relativ kurzfristig Deutschkurse für Grundschüler organisiert. Bei so etwas ist dann unser großes Expertennetzwerk und auch unsere ehrenamtliche Unterstützung Gold wert.

A.B.: Unser Ressort wächst dynamisch mit den Bedürfnissen und Lebensumständen der Menschen in unserem Einzugsgebiet. Unser neuestes Projekt, „Starke Kinder“, das in den Pfingstferien startet, entstand aufgrund der Nachfrage nach Unterstützung für ältere Kinder, nachdem wir bereits 2021 einen Selbstbehauptungsworkshop für Grundschüler angeboten hatten. Nun werden wir 10 bis 13-Jährige stark machen für die digitale Welt. Das bedeutet konkret erstmal: Die Förderung von Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein und Resilienz. Dieser erste Schritt darf nicht übersprungen werden, um langfristig in der digitalen Welt bestehen zu können. Und das Beste: Alle Angebote des Projekts sind dank der Förderung von Nachbarschaftshilfe und Aktion Mensch kostenlos.

Auch der Offene Treff und das Familiencafé sind ja niedrigschwellige Angebote.

A.B.: Ja, der Offene Treff war 2018 das erste Angebot in unserem Ressort. Da mussten wir erstmal die Aufmerksamkeit schaffen, aber dann wurde es schnell mehr.

A.W.: Wir hatten Rekordzahlen – die Familien kamen in so großer Zahl zu uns, dass wir noch an weiteren Tagen den Offenen Treff angeboten haben. Es war so persönlich und familiär. Wir hatten selbst gebackenen Kuchen und waren eine tolle Gemeinschaft. Es gab eine Mama, die konnte Ukulele spielen und dann waren wir mit den Kindern im Garten, haben mit den Gästen der Tagespflege gemeinsam gesungen und getanzt. Das waren wirklich Marmeladenglasmomente. Aber dann kam Corona...

Alle Angebote wurden eingestellt und im Juni 2021 mit strikten Hygieneauflagen wiedereröffnet.

A.W.: Ja, wir waren die Ersten im Landkreis, die wieder offene Treffs in Präsenz angeboten haben. Alle fanden es toll. Die Babys hatten ja vorher noch nie Außenkontakt.

A.B.: Wir haben eigentlich wieder bei null angefangen nach Corona. Umso mehr freut es mich, dass inzwischen Familien mit ihrem zweiten oder dritten Kind zu uns kommen und uns auch oft weiterempfehlen. Viele Familien ziehen ja zu uns raus, wenn sie Kinder bekommen und sind dann sehr dankbar und glücklich über die Angebote und die Möglichkeiten der Vernetzung mit anderen Familien.

Ist das die Stärke eures Ressorts?

A.W.: Absolut. Wir sind selbst ‚zugezogen‘ und haben solche Angebote vermisst. Wir bringen sehr viel persönliche Erfahrung und Herzblut in unsere Arbeit ein – wir sind beide Mütter und pädagogische Fachkräfte.

A.B.: Damit haben wir neben dem fachlichen vor allem persönliches Verständnis für die Anliegen unserer Familien. Unser Ziel ist es, eine familiäre Atmosphäre zu schaffen, in der sich Menschen jeden Alters willkommen und unterstützt fühlen. Als Nachbarschaftshilfe bieten wir da ein breites Spektrum an Aktivitäten, auch gemeinsam mit anderen Ressorts.

Vielen Dank für das Gespräch.

Ressort Junge Familien Das aktuelle Angebot

Hebammenkurse rund um Schwangerschaft, Stillen, Säuglingspflege, Wochenbett und Rückbildung

Diese Kurse starten monatlich neu und können über die Krankenkasse abgerechnet werden. Alle Informationen auf der Homepage.

Schwangerentreff

In entspannter Atmosphäre bei Doula Bea Kaltenbrunner Gleichgesinnte kennenlernen und sich auf die bevorstehende Zeit mit Baby vorbereiten.

FenKid®

Bei Erzieherin Kim Merz treffen sich Eltern mit ihren neun bis zwölf Monate alten Kindern zum Spielen, Sozialisieren und Entdecken.

Musikgarten®

Kooperation mit der Musikschule Vaterstetten zur musikalischen Frühförderung.

Familiencafé

Wöchentlicher Treffpunkt für Familien mit Kindern bis fünf Jahren im nbh-Kinderpark. Jeden Mittwoch, außerhalb der Schulferien. Kosten: 5 Euro pro Familie. Anmeldung erwünscht.

Offener Treff

Jeden Montag treffen sich Familien zum Spielen, Kennenlernen und Austausch mit Experten. Findet nicht in den Schulferien statt. Der Offene Treff wird von KoKi Frühe Kindheit gefördert und ist deshalb kostenlos. Anmeldung erwünscht.



Sportangebot mit und ohne Baby

Verschiedene Sportprogramme für jedes Fitnesslevel und beckenbodenschonendes Training.

Babysitter-Service

Flexible Unterstützung für Eltern, die eine liebevolle Kinderbetreuung suchen.

Nächstes Babysitter-Seminar für alle, die Babysitter werden möchten: Montag, 29. Juli 2024 von 10 -15 Uhr

Starke Kinder in der digitalisierten Welt

Selbstbehauptungsprogramm für 10- bis 13-Jährige. Kostenlose, langfristige Begleitung durch Coaches. Start in den Pfingstferien. (weitere Infos – siehe Kasten auf der linken Seite)

Step by Step – Mentoren-Programm

Hilfestellung für Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren, die vor dem Schulabschluss stehen, Unterstützung bei Bewerbungsunterlagen benötigen oder einen persönlichen Coach suchen.

Terminübersicht

für Mai



Rund um Schwangerschaft, Geburt, Fitness und Familie

Donnerstag, 2. Mai, 18 Uhr

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende im Juli (Kursstart)
mit Hebamme Britta Marziniak

Donnerstag, 2. Mai, 20.15 Uhr

Rückbildung mit Hebamme Britta Marziniak

Neu! Freitag, 3. Mai, 9 Uhr

Schwangerentreff (3 Termine) mit Doula Bea Kaltenbrunner,
ein weiterer Kurs startet am Mittwoch, 5. Juni um 11 Uhr

Neu! Mittwoch, 8. Mai, 9 Uhr

FenKid® (8 Termine) mit Kim Merz

Das Angebot FenKid® ist ein pädagogisches Konzept, das Eltern unterstützt, eine liebevolle und achtsame Bindung zu ihren Kindern aufzubauen und deren Entwicklung im ersten Lebensjahr zu fördern.

Neu! Dienstag, 21. Mai, 10 Uhr

Projekt „Starke Kinder“: Social Media kompakt (siehe Seite 18)

Neu! Mittwoch, 22. Mai, 10 Uhr

Projekt „Starke Kinder“: Demokratielernspiel Quararo – Modul Freundschaft (siehe Seite 18)

Freitag, 24. Mai, 9 Uhr

Singen verbindet und macht Mut (Kursstart)

Neu! Montag/Dienstag, 27./28. Mai, 9.30 Uhr

Projekt „Starke Kinder“: Worte haben Kraft – Selbstbehauptungsworkshop mit Veronika Elhardt (siehe Seite 18)

Dienstag, 28. Mai, 19 Uhr

Rückbildung

mit Hebamme Barbara Huber

Neu! Mittwoch, 29. Mai, 9.30 Uhr

Projekt „Starke Kinder“: Social Media kompakt (siehe Seite 18)

Jeden Mittwoch, 14. 30 Uhr

Familiencafé im nbh-Kinderpark (Fasanenstraße)

Jeden Donnerstag, 9 Uhr

Geburtsvorbereitende Akupunktur
mit Hebamme Ruth Leupolt

Jeden Montag, 9 Uhr

Offener Treff – kostenlos, gefördert von KoKi Netzwerk

*KoKi ist das Beratungsangebot für (werdende) Eltern im Landkreis. Am **Montag, den 10. Juni 2024** stellt Veronika Müller (Pädagogin M.A.) die Services der KoKi Ebersberg im Offenen Treff vor. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung unter mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien*

Sämtliche Kurse des Projekts „Starke Kinder“ sind kostenlos – eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung zu allen Veranstaltungen des Ressorts Junge Familien unter 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+

Montag, 6. Mai, 15 Uhr

Musik macht glücklich: Gemeinsames Musizieren und Singen
mit Krasimira Kostova

Dienstag, 14. Mai, 14.30 Uhr

Cafe'tscherl

Treffpunkt für Senioren: Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen wird gespielt und geratscht

Neu! Dienstag, 21. Mai, 14 Uhr

Erlebnisraum: Was braucht's zum glücklich sein?

Neues Angebot der Nachbarschaftshilfe – monatlicher Austausch zu unterschiedlichen Themen. (siehe Seite 17)

Die Veranstaltungen 65+ sind kostenlos für KundInnen des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause, alle anderen können für 10 Euro dabei sein. Die Anmeldung ist telefonisch möglich unter: 08106 / 3684-76

Alle Termine der Nachbarschaftshilfe gibt es mit dem Nachbarschaftshilfe-Newsletter immer aktuell direkt ins Email-Postfach.

Anmeldung unter

► www.deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter



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