DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

ein**blicke**



sind herzlich eingeladen!



Post mit Herz

Eine besondere Überraschung gab es für die 20 Gäste bei der Aprilausgabe des monatlichen Cafe'tscherls: Liebevoll gestaltete Karten von Kindern aus Schleswig-Holstein warteten auf die Senioren. Die Initiative "Post mit Herz" entstand während der Corona-Zeit, um freiwillige Kartenschreiber mit sozialen Einrichtungen zu verbinden und dort Freude zu verbreiten. An der Öömrang-Skuul auf Amrum hatten sich über 30 Mädchen und Jungen von der ersten bis zur siebten Klasse begeistert an der Aktion beteiligt. Maha Khan, Schulsozialarbeiterin der Öömrang-Skuul auf Amrum, erzählt von ihrer Verbindung zur Nachbarschaftshilfe: "Ich komme aus Weißenfeld und bis 2019 haben wir meinen Opa zuhause gepflegt. In dieser Zeit hat uns die Nachbarschaftshilfe so unglaublich geholfen. Die ambulante Pflege war für uns eine große Bereicherung – alle haben uns unterstützt, wie es nur irgendwie ging. Es war klar, dass auch Post in meine alte Heimat muss!" Das nächste Cafe'tscherl der Nachbarschaftshilfe findet am **Dienstag, 18. Juni, ab 14.30 Uhr** in den NBH-Räumen in der Brunnenstraße 28 in Baldham statt. Alle 65+

Jetzt Coach für Jugendliche werden!

Haben Sie ein Händchen für Ihre Mitmenschen und können gut zuhören? Sie bringen Berufserfahrung mit und sind bereit, 1-2 Stunden pro Woche zu investieren? Dann könnten Sie genau die Verstärkung sein, die die Nachbarschaftshilfe sucht!

Das Step by Step-Team ist eine engagierte Gruppe von 12 Personen aus verschiedenen Berufsfeldern, die sich das Ziel gesetzt haben, Jugendliche in ihrer Übergangsphase von der Schule ins Berufsleben zu begleiten. Die Corona-Pandemie und so manche Begleiterscheinung haben dazu geführt, dass viele Jugendliche schulisch und gesellschaftlich benachteiligt sind. Ob es darum geht, den ersten Schritt zu machen, Bewerbungsunterlagen zu erstellen oder bürokratische Hürden zu überwinden – das Step by Step-Team hilft!

Die Coaches helfen Schülern ihre Stärken zu entdecken, unterstützen bei Entscheidungen und stehen bei der Suche nach Ausbildungs- und Praktikumsplätzen zur Seite. Step by Step ist Teil des Ressorts Junge Familien der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V.. Alle Informationen dazu finden Sie auf der NBH-Website.

Partnerschaft
für PEMOKRATIE
im Landkreis Ebersberg

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramm

Demokratie Leben!

Liebe Legerin, lieber Leger,

Juni | 2024

regelmäßig erhalte ich Anrufe aus entfernteren Landkreisteilen mit der Frage nach einer Lieferung unseres Mobilen Mittagstisches. All jenen kann ich nun erfreut mitteilen, dass wir unser Liefergebiet Stück für Stück erweitern werden. Bislang haben unsere 45 Fahrerinnen und Fahrer auf 11 Touren hauptsächlich innerhalb unserer Gemeindegrenzen frisch zubereitetes Essen von Feinkost Käfer in Parsdorf heiß zu unseren Kunden nach Hause gebracht.

Weil wir viele Orte aufgrund der Entfernung nicht mit heißem Essen versorgen können, erweitern wir hier ab sofort unser Angebot. Neu im Sortiment sind, morgens frisch zubereitete Gerichte, die gekühlt – ohne Vor- und Nachspeise – und in umweltfreundlicher, kompostierbarer Verpackung geliefert werden. Zuhause können Sie diese Mahlzeiten einfach erhitzen und so den Zeitpunkt und die Temperatur Ihres Essens jederzeit selbst bestimmen. Dieses Angebot gilt vorerst nur für Kunden außerhalb unserer bestehenden Touren.

Sie möchten wissen, ob wir auch zu Ihnen kommen oder haben andere Fragen rund um unsere Essenslieferung? Rufen Sie uns gerne unter 08106 - 368471 an oder schreiben Sie uns an mittagstisch@ deine-nachbarschaftshilfe.de.

Übrigens, wir beliefern nicht nur Senioren – unser Mittagstisch kommt auch gern zu Ihnen ans Wochenbett oder ins Home-Office.

Mit herzlichen Grüßen,

Liane Fäßler Ressortleitung Mobiler Mittagstisch



Seit 1977 garantiert die Nachbarschaftshilfe, dass es in den Ferien nie langweilig wird – mit einer Vielzahl von Aktivitäten, die jedes Jahr für neue und wiederkehrende Teilnehmer spannend sind. Ursprünglich gestartet, um Kindern in den Ferien eine sinnvolle Beschäftigung zu bieten, leistet die Nachbarschaftshilfe mit dem Ferienprogramm heute beachtliche Unterstützung bei der Kinderbetreuung während der Ferienzeit. Jährlich gibt es über 1000 Anmeldungen für die rund 60 Veranstaltungen und auch 2024 verspricht das Programm unzählige unvergessliche Erlebnisse.

Immer abwechslungsreich – doch Veranstaltungen, wie Bogenschießen oder Schnupperfischen gibt es wegen großer Nachfrage seit mehreren Jahren.

Neu in diesem Jahr sind:

- Erlebnis Gummibärchenproduktion
- · Programmieren in Minecraft
- Erste-Hilfe-Kurs für Kids
- Nähführerschein
- Tennis
- Breakdance
- Stadtmauer-Rallye
- Führung durch das Exotenhaus der Reptilienauffangstation
- Schach für Fortgeschrittene







Das Ferienprogramm ist online!
Die Anmeldung startet am Montag, 3. Juni. Eltern und Kinder können sich über ihr persönliches Konto auf der Website der Nachbarschaftshilfe für ihr Wunschprogramm anmelden. Die Platzvergabe erfolgt ab dem 10. Juni per Losverfahren.



Eine neue monatliche Veranstaltung für alle 65+ bietet viele Möglichkeiten für Körper, Geist und Seele. Unter der Leitung verschiedener Kursleiter und Referenten öffnet der "Erlebnisraum" einmal im Monat seine Türen für eine breite Palette von Aktivitäten: "Bei uns gibt es ein wechselndes, buntes Angebot an Möglichkeiten für Körper, Geist und Seele. Wir begrüßen alle, die neue Erfahrungen sammeln, sich austauschen oder einfach nur gemeinsam Zeit verbringen möchten", beschreibt Ressortleiterin Anja Pilopp die neue Veranstaltungsreihe.

In der nächsten Ausgabe des NBH-Erlebnisraums am 29. Mai um 14:30 Uhr ist eine Sinneswanderung geplant. Bei schönem Wetter erleben die Teilnehmenden gemeinsam mit Bärbel Kleinwegen einen entspannten

Spaziergang durch den Wald, bei dem alle Sinne aktiviert werden: Eintauchen in die Stille und Schönheit der Natur und bewusst hören, fühlen, sehen, riechen und auch schmecken – eine etwas andere Ruhepause im vielerorts hektischen Alltag. Moderate körperliche Fitness für die Dauer des Spaziergangs erforderlich.

Mittwoch, 29. Mai um 14.30 Uhr | Treffpunkt Parkplatz Otterweg/Hasenweg (Bei Regen findet die Veranstaltung in den NBH-Räumen statt)

Die Teilnahme am Erlebnisraum ist für Kundinnen und Kunden des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause kostenlos. Alle anderen können für 10 Euro dabei sein. Anmeldung erforderlich, telefonisch unter 08106 -368476

Gefördert durch die



Starke Kinder

Das Selbstbehauptungsprojekt "Starke Kinder in der digitalisierten Welt" bietet eine kostenlose, langfristige Begleitung für 10-13-Jährige. Alle Kurse zielen darauf ab, Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Im Proiekt werden den Teilnehmenden von verschiedenen Coaches wichtige Strategien zur Selbstbehauptung und Steigerung der Resilienz vermittelt, aber auch Einblicke in den Umgang mit verschiedenen digitalen Medien gegeben:

> Mo/Di, 27. und 28.05., 9.30 Uhr Worte haben Kraft -Selbstbehauptungsworkshop

Veronika Elhardt vermittelt Kommunikationsstrategien und erläutert, was Sprache bewirkt und wie Konflikte verbal entschärft werden können.

> Mo/Di, 5. und 6.08., 9.30 Uhr Worte haben Kraft -Selbstbehauptungsworkshop

In den Sommerferien gibt es weitere Kurse rund um die Themen Smartphone, Fotografieren, Filme machen oder Zeichnen auf dem Tablet. Sämtliche Kurse des Projekts "Starke Kinder" sind kostenlos eine Anmeldung ist erforderlich: https:// mitmachen.deine-nbh.de/starke-kinder/



DRINGENDE SUCHE: 4-ZIMMER-WOHNUNG FÜR PFLEGERIN UND FAMILIE!

Unsere Kollegin Bernadett sucht dringend mit ihrer Familie eine bezahlbare 4-Zimmer-Wohnung. Die Wohnung sollte ab dem 01.08.2024 verfügbar sein und eine maximale Warmmiete von 2200 Euro nicht überschreiten. Bernadett arbeitet seit vier Jahren als ambulante Pflegerin für die Nachbarschaftshilfe und ist bei Kundlnnen und KollegInnen wegen ihrer sympathischen und anpackenden Art sehr beliebt. Da Bernadett (43) und ihre Familie (45, 21 und 9 Jahre) ihre derzeitige Wohnung verlassen müssen, sind sie dringend auf der Suche nach einem neuen Zuhause. Wir möchten unsere engagierte Pflegerin nicht verlieren und freuen uns, über Angebote oder Hinweise an pflege@deine-nachbarschaftshilfe.de

Rund um Schwangerschaft, Geburt, Fitness und Familie

Montag, 3. Juni, 17.00 / 18.00 Uhr Schwangerenyoga mit Ute Uder

Dienstag, 4. Juni, 9.30 Uhr
Fit mit Baby ab 3 Monaten mit Sonja Boisnel

Dienstag, 4. Juni, 10.45 Uhr
Fit mit Baby ab 8 Monaten mit Sonja Boisnel

Dienstag, 4. Juni, 17.15 Uhr Geburtsvorbereitung für Erstgebärende im August mit Hebamme Ruth Leupolt

Dienstag, 4. Juni, 19.30 Uhr Rückbildung mit Hebamme Ruth Leupolt

Mittwoch, 5. Juni, 11.00 Uhr Schwangerentreff (3 Termine) mit Doula Bea Kaltenbrunner, ein weiterer Kurs startet am Mittwoch, 3. Juli um 11 Uhr

Mittwoch, 5. Juni, 20.00 Uhr

Papa Trainingscamp: Geburtsvorbereitungskurs unter Männern
(3 Termine) mit Coach Martin Stricker

Donnerstag, 6. Juni, 10.15 Uhr Rückbildung mit Hebamme Ruth Leupolt

Freitag, 7. Juni, 14.00 Uhr Hands-On-Kurs Stillen, Säuglingspflege, Wochenbett (3 Termine) mit Hebamme Barbara Huber

Montag, 17. Juni, 18.30 Uhr Räuchern und seine Wirkung, mit Bärbel Kleinwegen

Freitag, 21. Juni, 10.00 Uhr
Stillvorbereitung (Einzeltermin)
mit Hebamme Alexandra Habermeier

Donnerstag, 27. Juni, 18.00 Uhr Geburtsvorbereitung für Erstgebärende im September mit Hebamme Britta Marziniak

Jeden Mittwoch, 14.30 Uhr Familiencafé im nbh-Kinderpark (Fasanenstraße)

Jeden Donnerstag, 9.00 Uhr

Geburtsvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Ruth Leupolt

Jeden Montag, 9.00 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, Frühe Hilfen im Offenen Treff vor. Es gibt Frühstück und viele tolle Spielbereiche für Kleinkinder. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung unter ■ mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien

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+

Dienstag, 18. Juni, 14.30 Uhr Cafe'tscherl

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

Mittwoch, 26. Juni, 14.30 Uhr Gedächtnistraining

In entspannter Atmosphäre das Gedächtnis trainieren – Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit verbessern. Mit Ulrike Huefnagels.

Die Veranstaltungen 65+ sind kostenlos für Kundlnnen des Ressorts Betreutes Wohnen zu Hause, alle anderen können für 10 Euro (Cafe'tscherl 5 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 . Grafik: Markus Bistrick / B304.de