

DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

einblicke



TRIFF UNS
am 15.11. bei der
Ausbildungsmesse
in Haar

ZWISCHEN SCHULE UND BERUF

GEMEINSAM DEN NÄCHSTEN SCHRITT GEHEN

Im November wird es für viele Schülerinnen und Schüler ernst: Ausbildungsplätze für das kommende Jahr werden vergeben, und die Fragen nach Praktikum, Bewerbung und Berufswahl drängen sich auf. Genau hier setzt das NBH-Mentorenprogramm Step by Step an. Erfahrene Profis begleiten Jugendliche auf ihrem Weg in den Beruf und geben Tipps, die man in keinem Schulbuch findet.

Wir haben mit Uwe, einem der Coaches gesprochen – über Bewerbungsfallen, den Wert von Praktika und seine Motivation, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Was macht eine gute Bewerbung aus?

Dass sie vollständig ist, die wichtigsten Themen notiert und vor allem klar rüberbringt, was einen interessiert und warum man sich bewirbt.

Welche typischen Fehler sollte man im Lebenslauf vermeiden?

Falsche Daten oder Rechtschreibfehler sind ein No-Go. Außerdem sollte man nicht zu weitschweifig werden – prägnant bleiben ist wichtig.

Und die Hobbys?

Die würde ich gezielt nutzen. Sie sagen viel über einen Bewerber: Ist er eher Teamplayer oder Einzelkämpfer? Deshalb unbedingt positiv einsetzen.

Welche Rolle spielen Praktika bei der Berufsorientierung?

Sie sind sehr wichtig. Je mehr Praktika man macht, desto besser kann man prüfen, ob die eigenen Vorstellungen, die man von einem Beruf hat, mit der Realität übereinstimmen.

Was gehört unbedingt in ein Anschreiben?

Eine passende Anrede, ein Bezug zur Firma und zum Beruf. Außerdem: Warum man genau dort arbeiten will – und ein paar Worte zu den eigenen Stärken.

Was motiviert dich, dich ehrenamtlich bei Step by Step zu engagieren?

In erster Linie der Kontakt mit Jugendlichen. Ich sage oft: „Alt bin ich selbst – ich will lieber etwas mit Jugendlichen zu tun haben.“ Und natürlich wollen wir alle unsere Berufserfahrung nutzen, um Jugendlichen bei dem Schritt von der Schule ins Berufsleben zu helfen.

Das ehrenamtliche Programm Step by Step unterstützt Jugendliche ab der 8. Klasse, die vor dem Sprung in die Arbeitswelt stehen. Coaches aus verschiedenen Branchen helfen bei Bewerbungen, zeigen, wie man Stärken erkennt, und geben Einblicke in echte Berufsfelder.

Kontakt & Kennenlernen

Melde dich unverbindlich per Whatsapp oder Telefon unter 0179 / 7296265 Oder triff das Team persönlich bei der Ausbildungsmesse AuBim 2025 am 15. November in Haar



*Liebe Leserinnen,
lieber Leser,*

wenn man donnerstags im Tafelladen sieht, wie sich Kinder über einen frischen Apfel freuen oder wie erleichtert eine Rentnerin mit ihren Einkäufen nach Hause geht, dann spürt man: Unsere Arbeit ist wichtig. Und sie zeigt, dass es Not auch direkt hier gibt, mitten in einer Gemeinde, die eigentlich für Wohlstand steht.

Die Realität ist: Die Nachfrage nach Unterstützung wächst, gleichzeitig nehmen Lebensmittel- und Geldspenden ab – weil Menschen selbst höhere Kosten schultern müssen und im Handel weniger Überschüsse anfallen. Deshalb bitten wir Sie nun um Ihre Mithilfe. Niemand muss Großes leisten. Auch eine kleine Geste macht den Unterschied: ein Paket Zucker, ein paar Euro oder etwas Zeit. Jeder gibt, was er kann. Und in der Summe entsteht daraus etwas, das für viele Menschen den Alltag leichter macht.

Gemeinsam können wir sicherstellen, dass die Regale im Tafelladen gefüllt bleiben und jeder Rentner, jede Familie, jedes Kind – allgemein, jeder Bedürftige, eine faire Chance auf gute Lebensmittel hat.

Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung.

Ihre
Maya Riffeser

DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE



TAFEL 
VATERSTETTEN-GRASBRUNN

nachbarschaftshilfe
www.deine-nachbarschaftshilfe.de



**„NIEMAND MUSS GROSSES
LEISTEN –
JEDE SPENDE HILFT.“**

**Gemeinsam machen wir den Alltag
von Bedürftigen leichter**

Helfen Sie uns, die Not nebenan zu lindern. Spenden Sie jetzt!

Kreissparkasse Mü Sta Ebe
IBAN: DE95 7025 0150 0000 5590 96
BIC: BYLADEM1KMS
oder direkt auf unserer Website:
www.deine-nbh.de/tafelspende



Die Nachbarschaftshilfe versichert: Der Verein verwendet für die Finanzierung der Werbeanzeigen keine Spenden.

WIE FUNKTIONIERT DIE TAFEL VATERSTETTEN GRASBRUNN?

Viele Menschen haben schon von „der Tafel“ gehört –
doch wie läuft es dort genau ab?

Im Tafelladen vor Ort erhalten bedürftige Familien, Alleinerziehende oder Rentner regelmäßig Lebensmittel. Der Nachweis der Bedürftigkeit erfolgt ganz offiziell über die Gemeinden oder das Jobcenter.

Die Ausgabe ist gut organisiert: Mittwochs werden die Regale gefüllt, am Donnerstag kommen die Kunden zu rollierenden Zeiten. So hat jeder und jede die gleichen Chancen, aus dem gesamten Angebot zu wählen – von haltbaren Produkten über Obst und Gemüse bis hin zu Drogerieartikeln.

Hinter der Arbeit steht ein eingespieltes Team: ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im Laden, ehrenamtliche Fahrer, die Lebensmittelspenden abholen und drei Teilzeitkräfte in der Verwaltung. Ohne dieses Engagement wäre der Betrieb nicht möglich. Unterstützt wird die Tafel zudem durch viele örtliche Händler, die regelmäßig frische Ware zur Verfügung stellen, sowie durch Privatspenden von Bürgern.

Warum die Tafel wichtiger ist denn je

Die Tafel ist längst zu einem festen Bestandteil des sozialen Netzes geworden – und das wird auch in Zukunft so bleiben. Doch die Herausforderungen wachsen:

- **Lebensmittelspenden schwinden:** Supermärkte kalkulieren knapper und können weniger abgeben.
- **Spendenbereitschaft sinkt:** Auch bei Geld- und Sachspenden spüren die Tafeln Zurückhaltung.
- **Ehrenamt im Wandel:** Immer weniger Menschen finden Zeit, sich regelmäßig einzubringen. Nachwuchs wird dringend gesucht.

Trotzdem gilt: Die Tafel Vaterstetten Grasbrunn hilft, solange sie kann. Doch klar ist auch: Damit das so bleibt, braucht es Unterstützung aus der Bevölkerung.

So können Sie helfen

- **Lebensmittel spenden:** Haltbare Produkte sind besonders willkommen. Sammelstellen gibt es in der NBH-

Geschäftsstelle, in den Rathäusern Neukeferloh und Vaterstetten und in der Gemeindebücherei Grasbrunn. Eine Wunschliste ist online auf der NBH-Website.

- **Zeit schenken:** Ob als Fahrer, im Laden oder im Lager – Helferinnen und Helfer sind immer gefragt.
- **Geld spenden:** Spenden fließen direkt in die Unterstützung Bedürftiger.

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg
IBAN: DE82 7025 0150 0023 0239 48
BIC: BYLADEM1KMS



Die ambulante Pflege unterstützt nicht nur im Alltag, sondern trägt auch Verantwortung für die Gesundheit und Sicherheit ihrer Patienten und Patientinnen.

SCHON GEWUSST, DASS ES BEI EINIGEN MEDIKAMENTEN- KONSTELLATIONEN ZU WECHSELWIRKUNGEN KOMMEN KANN?

Gerade bei komplexen Medikationsplänen – verordnet durch unterschiedliche Fachärzte – ist ein geschulter Blick unverzichtbar. Das ambulante Pflegeteam der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding Grasbrunn e.V. prüft Dosierungen und mögliche Wechselwirkungen. Regelmäßige Schulungen des Pflegepersonals und der enge Austausch mit Apotheken sorgen für eine fachgerechte Medikamentengabe.

So können Risiken erkannt und unnötige Nebenwirkungen reduziert werden. Das entlastet nicht nur die Patienten selbst, sondern auch Angehörige.

So verbindet die Nachbarschaftshilfe praktische Alltagshilfe mit medizinisch verantwortungsvollem Handeln – zum Wohl ihrer Patientinnen und Patienten.

Mehr Informationen gibt es hier:

www.deine-nachbarschaftshilfe.de/dienste/ambulante-pflege

**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,
Melanie Daoud

Fotos: Nbh

Gestaltung:

www-bistrickmedia.de



Terminübersicht

FÜR NOVEMBER

PROGRAMM FÜR 65+

Montag, 10. November, 15 Uhr

Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

Dienstag, 18. November, 14.30 Uhr

Café'tscherl für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 20. November, 10 Uhr

***Yoga 65+**, achtsames Stuhl-Yoga für besondere Bedürfnisse mit Yogalehrerin Antje Krumpholz

Montag, 24. November, 15 Uhr

Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

◻ **VORSCHAU: Montag, 8. Dezember, 14.30 Uhr**

Literaturcafé mit stimmungsvollen Texten zum Advent, mit Karin Ossig



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

RUND UM FAMILIEN UND GEBURT

jeden Montag (Ferien ausgenommen), 9-11 Uhr

Offener Treff für Familien mit Kleinkindern

Kostenlos, gefördert von Koki Netzwerk frühe Kindheit. Es gibt Frühstück und viele tolle Spielbereiche für Kleinkinder. Keine Anmeldung erforderlich – kommt einfach vorbei!

Mo, 10. November, 9 Uhr

Experten-Treff: Stressmanagement und Selbstfürsorge

Impulse für die Weihnachtszeit und den Alltag mit Dr. Judith Pieroth-Neef

◻ **VORSCHAU:** Am 1. und 3. Dezember starten jeweils um 15 Uhr neue Weltentdecker-Gruppen.

Die Anmeldung ist am 27. Oktober möglich.

Jeden Donnerstag, 9-9.30 Uhr

Geburtsvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Ruth Leupolt

Dienstag, 4. November, 10.30 Uhr

Rückbildung auf Englisch mit Hebamme Laura Hohenegger

Dienstag, 11. November, 9.30 Uhr

Fit mit Baby mit Trainerin Sonja Boisnel (mehrere Uhrzeiten)

Mittwoch, 19. November, 17.15 Uhr

Geburtsvorbereitung mit EM Februar

mit Hebamme Ruth Leupolt

Freitag, 21. November, 9 Uhr

Geburtsvorbereitung auf Englisch

mit Hebamme Laura Hohenegger



FÜR KIDS AB 10 JAHREN

Dienstag, 4. November, 9 Uhr

Film ab Workshop mit Fotografin und Social Media Beraterin Bettina Scharnagl. (kostenlos)

Freitag, 7. November, 9 Uhr

Audio- und Interview Workshop für Teens

mit Medienpädagogin Muki Emmer (kostenlos)

Samstag, 15. November, 10 Uhr

Starke Teens Selbstbehauptungsprojektgruppe für Kids, einmal im Monat samstags mit Erzieherin Sarah Aksakal (kostenlos)

Samstag, 22. November, 10 Uhr

Medienkids 1 & 2

mit Fotografin und Social Media Beraterin Bettina Scharnagl, einmal im Monat samstags zu zwei Uhrzeiten. (kostenlos)

Anmeldung und alle Infos unter:

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

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

Soweit nicht anders angegeben finden alle Veranstaltungen in den Kursräumen der Nachbarschaftshilfe Brunnenstraße 28 in Baldham statt.

IMMER GUT INFORMIERT – MIT DEM NBH-NEWSLETTER!

Wer keine Termine und Neuigkeiten der Nachbarschaftshilfe verpassen möchte, kann sich jederzeit für den kostenlosen Newsletter anmelden. Bequem per E-Mail ins Postfach – alle Infos auf: www.deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter

