

DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

einblicke



Diese schöne Idee stammt aus dem NBH-Kinderpark – und sorgt auch zuhause für gemütliche Bastelstunden. Sie brauchen: buntes Papier oder Tonkarton, Geschenkpapierreste oder Washi Tape. Schneiden Sie die Streifen in unterschiedlichen Längen zu und kleben Sie sie – von lang nach kurz – in Form eines kleinen Weihnachtsbaums auf. Ein wenig Glitzer, ein goldener Stern oder ein Stück Alufolie darüber, und schon entsteht eine persönliche Karte, die Freude schenkt und von Herzen kommt.

SELBSTBEWUSST, ENGAGIERT, MITTENDRIN

NBH-PROJEKTE FÜR JUNGE MENSCHEN

STARKE KINDER – STARKE TEENS

In den fortlaufenden Gruppen des Projekts „Starke Kinder“ geht es um Selbstvertrauen, Teamgeist und den sicheren Umgang mit Medien – spannend, kreativ und altersgerecht gestaltet, einmal monatlich samstags für Kinder von 10 bis 13 Jahren.

praktischen Übungen, Spielen und kreativen Elementen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, solange Plätze frei sind. Die Teilnahme ist kostenlos.



Bei den **Medienkids** erkunden Kinder mit Bettina Scharnagl die digitale Welt: Wie bewege ich mich sicher im Netz? Wie entstehen Fotos oder Videos? Lernen, Ausprobieren und Spaß gehören hier zusammen.

In der Gruppe **Starke Teens** begleitet Sarah Aksakal die Teilnehmenden dabei, Konflikte fair zu lösen, klar zu kommunizieren und selbstbewusst aufzutreten – mit vielen



BABYSITTER SEMINAR

Spaß mit Kindern, Verantwortung übernehmen und ein Zertifikat dazu: Das NBH-Babysitter-Seminar am **31. Januar 2026** vermittelt alles Wichtige für angehende Babysitterinnen und Babysitter ab 15 Jahren – von Erste Hilfe bis Betreuungstipps. Lust bekommen? Anmeldung und Infos auf der Mitmachen-Seite:

<https://mitmachen.deine-nbh.de/veranstaltungen/babysitter-seminar-am-31-januar-2026/>



*Liebe Leserinnen,
lieber Leser,*

seit anderthalb Monaten begleitet uns nun edelSpeis als Caterer für unseren Mobilen Mittagstisch – Zeit für ein erstes Fazit: Nach den erwarteten turbulenten ersten Tagen, läuft der Alltag inzwischen sehr rund, und wir freuen uns über den reibungslosen Ablauf.

Die Rückmeldungen unserer Kundinnen und Kunden sind überwiegend positiv: Das Essen schmeckt, die Portionen passen, und das Angebot wird als ausgewogen und abwechslungsreich wahrgenommen. Ganz zufrieden sind erfahrungsgemäß nie alle – das gehört wohl dazu. Aber die vielen positiven Rückmeldungen zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gekocht und angerichtet wird von echten Köchinnen und Köchen – bei so viel Handarbeit kann auch mal etwas nicht perfekt laufen. Doch gerade diese persönliche Note macht unser Angebot besonders.

Wir bedanken uns herzlich für das Vertrauen, die Geduld und die vielen freundlichen Rückmeldungen. Besonders freut uns, dass einige Kundinnen und Kunden unserem mobilen Mittagstisch erneut eine Chance geben. Für viele bedeutet dieses Angebot eine große Erleichterung im Alltag – und genau das treibt uns an, jeden Tag unser Bestes zu geben.

Herzlichst,
Ihre Sabine Pillau

PLÖTZLICH PFLEGEFALL, WAS ANGEHÖRIGE WISSEN SOLLTEN



Wenn Eltern oder andere Familienmitglieder pflegebedürftig werden, geraten viele Familien in eine neue, ungewohnte Situation. Astrid Westermeier, stellvertretende NBH-Pflegedienstleitung erklärt, welche Herausforderungen auf Angehörige zukommen und wie man Unterstützung findet.

Was erleben Sie, wenn Angehörige plötzlich mit Pflege konfrontiert sind?

Die meisten sind zunächst überfordert, weil sie sich noch nie mit dem Thema beschäftigt haben. Was wir oft erleben: Angehörige wollen mehr helfen, als die Betroffenen brauchen. Die wollen ihre Selbstständigkeit nicht verlieren. Dazu kommt: Sich einzugestehen, dass man plötzlich nicht mehr alles alleine kann, das fällt vielen schwer.

Was raten Sie Angehörigen, die gerade erst in eine Pflegesituation hineingerutscht sind?

Unbedingt: Das Gespräch suchen. Mit uns, mit anderen Beratungsstellen – aber auch mit dem zu Pflegenden selbst.

Was sind typische Fragen im Erstgespräch?

Der Pflegegrad – wie beantrage ich den, was muss ich dafür tun, was brauche ich an

Hilfsmitteln, wie läuft das alles ab? Welche Kosten kommen auf uns zu?

Wie läuft das mit dem Pflegegrad?

Der Antrag geht an die Pflegekasse. Sobald er eingeht, läuft die Frist: Der MD hat die Vorgabe, innerhalb von vier Wochen zu entscheiden. Die Leistungen gelten rückwirkend ab Eingang des Antrags. Aber es kann ein paar Wochen dauern, bis der Gutachtertermin stattfindet.

Welche Leistungen sind durch einen Pflegegrad abgedeckt?

Das kann man pauschal so nicht sagen. Schon ab Pflegegrad 1 gibt es den Entlassungsbetrag (131 €/Monat), der angerechnet werden kann. Ab Pflegegrad 2 wird Pflegegeld ausgezahlt, wenn keine Sachleistungen in Anspruch genommen werden. Wenn man einen Pflegedienst hat,

wie uns, dann rechnen wir direkt mit der Kasse ab. Wenn vom Budget etwas übrigbleibt, wird das anteilig an den Patienten ausgezahlt. Aber meistens sind die tatsächlichen Leistungen teurer als das Budget – dann muss zugezahlt werden. Wir vereinbaren beim Erstbesuch mit dem Patienten, was gemacht werden soll und erstellen dazu einen Pflegevertrag mit Kostenvoranschlag.

Worauf sollte man sich vorbereiten – auch wenn noch kein Pflegefall besteht?

Sich frühzeitig informieren. Die Krankenhäuser entlassen heute viel früher – da steht man oft plötzlich da und weiß gar nicht, was man zuerst machen soll. Es hilft ungemein, vorher mal geschaut zu haben: Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Welche Hilfsmittel gibt es? Ganz wichtig: eine Vollmacht bei der Krankenkasse. Ohne

die dürfen Angehörige keine Auskunft bekommen. Auch Dinge wie ein höhenverstellbarer Einlegerahmen oder rutschfeste Matten – solche Dinge kann man sich schon überlegen, wenn man merkt: Es wird schwieriger.

müssen bei sich selbst bleiben. Gerade wenn es um die eigenen Eltern geht, ist das emotional noch mal etwas anderes. Die Rollen kehren sich um – das ist belastend. Deshalb ist es so wichtig, sich bewusst Auszeiten zu nehmen und Hilfe anzunehmen.

Was möchten Sie Angehörigen mitgeben?
Ganz klar: Schaffen Sie sich Freiräume. Sie

Vielen Dank für das Gespräch.

AUF EINEN BLICK

PLÖTZLICH PFLEGEFALL – WAS JETZT? FÜNF KONKRETE SCHRITTE FÜR ANGEHÖRIGE

Ruhe bewahren & nicht alles allein schultern

Pflege zu Hause ist eine große Aufgabe. Sprechen Sie mit Familie und Freunden.

Pflegegrad beantragen

Kontaktieren Sie umgehend die Krankenkasse der betroffenen Person. Der Antrag ist formlos möglich.

Leistungen kennen und nutzen

Entlastungsbetrag, Pflegegeld, Verhinderungspflege – es gibt mehr Hilfen, als viele denken.

Hilfe organisieren – auch für sich selbst

Betreuung und Alltagshilfe kann über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Jetzt informieren & beraten lassen

Frühzeitige Beratung verschafft Überblick und erspart Hektik.



SCHON GEWUSST?

Mit einer kleinen Spende können Sie direkt das Leben von Menschen in unserer Nachbarschaft verbessern. Jede Unterstützung der Tafel bedeutet mehr als nur Lebensmittel weiterzugeben – sie schenkt Hoffnung, Sicherheit und ein Stück Normalität.

Ihre Spende hilft, dass Lebensmittel dort ankommen, wo sie am dringendsten gebraucht werden. So entsteht ein starkes Netz der Solidarität. Ob Geld- oder Lebensmittelspenden: Jeder Beitrag trägt dazu bei, dass niemand hungrig bleiben muss. Besonders willkommen sind haltbare Lebensmittel wie Öl oder Kaffee, Zucker. Hinter der Tafel stehen viele engagierte Menschen, die Spenden sortieren, abholen und verteilen. Damit Hilfe wirklich ankommt. So verbindet die Tafel praktische Unterstützung mit sozialer Verantwortung und zeigt: Gemeinsam können wir viel bewegen. Schon ein kleiner Beitrag kann Großes bewirken. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Spendenkonto:

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

**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



Terminübersicht

FÜR DEZEMBER/JANUAR

PROGRAMM FÜR 65+

Montag, 1. Dezember, 15 Uhr
Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

Montag, 8. Dezember, 14.30 Uhr
Literaturcafé mit Karin Ossig

Dienstag, 16. Dezember, 14.30 Uhr
Adventscaféscherl geselliger Nachmittag für SeniorInnen mit leckerem Weihnachtsgebäck und Punsch



NEU In der 2. Januarwoche starten neue Kursblöcke ***Yoga 65+**, mit Antje Krumpholz und das Ganzkörpertraining ***Fit ab 60**, mit Stefan Rosenberg – alle Details gibt es direkt im Ressort Betreutes Wohnen zu Hause.



Montag, 12. Januar, 15 Uhr
Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

Dienstag, 20. Januar, 14.30 Uhr
Caféscherl geselliger Nachmittag für SeniorInnen

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

RUND UM FAMILIEN

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!

Jeden Donnerstag, 9-9.30 Uhr
Geburtsvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Ruth Leupolt

HEBAMMENKURSE

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



ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Samstag, 13. Dezember, 10 Uhr | 13.30 Uhr
Medienkids 1 & 2

mit Medienexpertin Bettina Scharnagl. Kostenloses Angebot für Kinder zwischen 10 und 13 Jahren. (1x monatlich)

Samstag, 13. Dezember, 10 Uhr

Starke Teens mit Erzieherin Sarah Aksakal. Kostenlose Selbstbehauptungsgruppe für Kinder zwischen 10 und 13 Jahren. (1x monatlich)

NEU **Donnerstag, 8. Januar, 9.05 Uhr | 9.35 Uhr**
Musikgarten® mit Claudia Quiroz

NEU **Samstag, 31. Januar, 10 Uhr**
Babysitterseminar

mit Ressortleitung Annabell Wegener: Für alle, die Interesse an einer Nebenbeschäftigung mit Kindern haben. Das Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen für den Babysitter-Alltag. Anschließend ist eine Aufnahme in den Vermittlungspool der Nachbarschaftshilfe möglich.



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

