

DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

einblicke



adobestock / NewAfrica

NEU

JETZT ANMELDEN – START AM 10. JULI

INTENSIV-GEBURTS- VORBEREITUNG FÜR PAARE

Die Ankunft eines Kindes ist ein großes Abenteuer. Um werdende Eltern optimal vorzubereiten, bietet die NBH am Freitag, 10. Juli, einen eintägigen Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs für Paare an.

Unter der Leitung der erfahrenen Hebamme Stefanie Mößel, die auf über 3.000 begleitete Geburten zurückblickt, lernen Paare in ca. 4,5 Stunden alles Wichtige rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach. Das Besondere: der Partner ist von Anfang bis Ende aktiv dabei, und die kleine Gruppe von 8 bis 10 Paaren sorgt für private, gemütliche Atmosphäre.

„Gerade weil Hebammenangebote vielerorts nicht selbstverständlich sind, freuen wir uns sehr, mit diesem Kurs das Angebot

der NBH erweitern zu können“, so NBH-Ressortleiterin Anna Birnstiel.

KURSDATEN AUF EINEN BLICK

- **Termin:** 10.07.2026, 13.30 Uhr
- **Dauer:** ca. 4,5 Stunden
- **Teilnehmer:** 8 bis 10 Paare
- **Weitere Termine:** jeden Monat ein neuer Intensivkurs
- **Anmeldung:**
- <https://mitmachen.deine-nbh.de/junge-familien>



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

mit den Zwischenzeugnissen beginnt für viele Schülerinnen und Schüler eine entscheidende Phase: Prüfungen, Bewerbungen und wichtige Weichenstellungen für die berufliche Zukunft. Doch nicht alle wissen bereits, wie es weitergeht.

Welcher Beruf passt zu mir?

Was sind meine Stärken?

Wie bewerbe ich mich richtig?

Genau hier setzt unser Mentorenprogramm Step by Step an.

Wir sind ein Team von 15 Coaches – von Ende 20 bis Mitte 70 aus Baldham und Vaterstetten. Was uns verbindet, ist der Wunsch, Jugendliche individuell zu stärken und ihnen einen erfolgreichen Start ins Berufsleben zu ermöglichen. Ehrenamtlich und kostenfrei.

Gemeinsam entdecken wir Talente, erstellen überzeugende Lebensläufe, trainieren Bewerbungsgespräche und sprechen offen über berufliche Perspektiven.

Liebe Eltern, Großeltern und Lehrkräfte: Kennen Sie einen Jugendlichen, dem eine persönliche Begleitung helfen könnte? Dann melden Sie sich gerne. Das erste Gespräch findet gemeinsam mit der Schülerin oder dem Schüler und den Eltern statt.

Wir begleiten auf dem Weg in die Zukunft – Schritt für Schritt.

Ihre

Nadja Andrei und Helmut Knauer

Dein Kontakt zu uns:

Telefon 01522 / 84 10 617 oder E-Mail
mentoren@deine-nachbarschaftshilfe.de



adobestock / Sandra Pohl | Daniel Berkmann

WENN DER EINKAUFSWAGEN LEER BLEIBT
**WARUM
IHRE HILFE
GERADE
JETZT
ENTSCHEIDET**

Während draußen die ersten Frühlingboten sprießen und das Osterfest vor der Tür steht, herrscht in vielen Haushalten bittere Ernüchterung. Für rund 300 Kunden der Tafel Vaterstetten-Grasbrunn ist der tägliche Einkauf längst zum unbezahlbaren Luxus geworden. Doch während die Spendenbereitschaft an Weihnachten traditionell hoch ist, droht das Lager bis zum Sommer leerzulaufen.

Ein Kilo Äpfel, eine Packung Nudeln, etwas Käse und Brot: Was für viele eine beiläufige Besorgung ist, kostet heute im Supermarkt im Schnitt rund ein Drittel mehr als noch vor wenigen Jahren – bei manchen Produkten sogar 50 % mehr. Nach Abzug von Miete, Strom und Versicherungen bleiben vielen Betroffenen oft weniger als 5 Euro pro Tag für Lebensmittel und Hygieneartikel. Ein einfacher Wocheneinkauf für eine vierköpfige Familie kostet heute kaum noch unter 120 Euro. Die Tafel ist für diese Menschen kein „Zusatzangebot“, sondern die Garantie, dass am Ende des Monats überhaupt etwas auf dem Tisch steht.

NACH DEM WEIHNACHTS-HOCH FOLGT DAS FRÜHJAHRSTIEF

„Die Solidarität an Weihnachten war überwältigend“, berichtet Oliver Westphalen, NBH-Geschäftsführer. „Doch die Vorräte sind bei rund 300 Kunden schnell aufgebraucht. Hunger kennt keine Saison – über den Sommer darf die Versorgung nicht nachlassen.“ Um die Regale auch nach Ostern gefüllt zu halten, startet die Nachbarschaftshilfe (NBH) erneut einen Spendenaufruf.



EIN KRAFTAKT DER EHRENAMTLICHEN

Was viele nicht sehen: Der Weg der Lebensmittel ist weit. Die haltbaren Lebensmittel lagern in der Brunnenstraße, während die frischen Spenden direkt im Tafelladen in Vaterstetten ankommen. Bevor sie an die Kunden ausgegeben werden können, werden sie dort geprüft, aussortiert und in die Regale eingeräumt. Auch die haltbaren Spenden von den verschiedenen Sammelstellen müssen wöchentlich abgeholt und ins Lager gebracht werden. All dies geschieht in vielen Einzelschritten durch engagierte Ehrenamtliche.

SO WIRKT IHRE SPENDE

Ob 5, 50 oder 150 Euro – jeder Beitrag hilft, die Arbeit der Tafel aufrecht zu erhalten.

Mit einer monatlichen Patenschaft können Sie dauerhaft unterstützen. Regelmäßige Spenden ermöglichen eine verlässliche Planung, sichern den laufenden Betrieb und schaffen Spielraum, frische Lebensmittel oder Materialien nach Bedarf anzuschaffen. Jeder Euro fließt direkt dorthin, wo Hilfe gebraucht wird. Danke, dass Sie Verantwortung übernehmen.

SO KÖNNEN SIE HELFEN

Sachspenden: Ausschließliche Abgabe haltbarer Lebensmittel in der NBH-Geschäftsstelle Baldham, im Rathaus Vaterstetten, Rathaus Neukeferloh oder in der Gemeindebücherei Grasbrunn.

Geldspenden:
DE82 7025 0150 0023 0239 48
Kreissparkasse Mü Sta EBE

SCHICKSALE AUS DER NACHBARSCHAFT

Hinter den Zahlen stehen Menschen. Da ist **Frau M. (78), die nach einem langen Arbeitsleben nur eine kleine Rente bezieht.** Lebensmittel und Medikamente sind eine enorme Belastung. Trotz sparsamer Lebensweise bleiben ihr am Monatsende oft nur wenige Euro. Die Tafel bedeutet für sie nicht nur finanzielle Entlastung, sondern auch ein Ort gegen die Einsamkeit.

Frau H. (43), arbeitet als Alleinerziehende in Teilzeit. Trotz ihres Jobs reicht das Geld kaum für die Schulsachen ihrer Tochter (12) und die Fahrtkosten ihres Sohnes in der Ausbildung. Die Tafel nimmt ihr den finanziellen Druck

– und gibt ihr die Würde zurück, ihren Kindern ab und zu einen kleinen Wunsch, wie einen Kinobesuch, erfüllen zu können.

Das Ehepaar K. (46 und 49): Er arbeitet in Kurzarbeit, sie in einer Bäckerei. Trotz Wohngeld reicht es hinten und vorne nicht. Die Scham war anfangs groß, doch bei der Tafel haben sie gemerkt: Wir sind nicht allein.

Hinweis: Die dargestellten Personen sind fiktiv – sie basieren jedoch auf realen Erfahrungen und Situationen, wie sie regelmäßig bei der Tafel Vaterstetten-Grasbrunn angetroffen werden.

„INTERAKTIVES WORTSCHATZBUCH“

WIR SUCHEN DICH FÜR NEUES SPRACHPROJEKT

Für unser brandneues Projekt für Kinder von 2 bis 5 Jahren suchen wir eine **pädagogische Fachkraft (m/w/d)**. Hast du Lust, Kinder neugierig auf Wörter, Bilder und Geschichten zu machen und Teil eines spannenden Projekts zu werden? Dann begleite sie spielerisch beim Entdecken – kreativ, bunt und voller Bewegung!

Melde dich bei uns:

familien@deine-nachbarschaftshilfe.de



PARTNER FÜR NBH FERIENPROGRAMM GESUCHT

Die NBH sucht engagierte Menschen und lokale Unternehmen, die Kindern in den Sommerferien spannende Aktivitäten direkt vor Ort anbieten – mit weniger Fahrzeit, mehr Spaß und vielen neuen Eindrücken. Wer etwas besonders gut kann oder eine kreative Idee hat, kann sein Können präsentieren und unvergessliche Ferientage gestalten. Die Aktionen sollten mindestens drei Stunden dauern. Die Durchführung ist sowohl vor Ort beim Anbieter als auch in den Räumen der Nachbarschaftshilfe möglich. Wir freuen uns auf neue, bunte Angebote an ferienprogramm@deine-nachbarschaftshilfe.de

NACHGEFRAGT BEI NBH-GESCHÄFTSFÜHRER OLIVER WESTPHALEN

„TRANSPARENZ IST UNS WICHTIG“

Die Lebensmittel werden gespendet – warum braucht die Tafel trotzdem finanzielle Unterstützung?

Oliver Westphalen: Die Lebensmittel werden gespendet, doch damit sie bei unseren Kunden ankommen, sind viele organisatorische Schritte nötig und es entstehen laufende Kosten. Die NBH unterhält dafür eine komplexe Logistik: professionelle Kühlregale, Lagerungssysteme, einfache Dinge wie Tüten, Zangen, Reinigungsmaterial oder Druckerpapier für die Tafelausweise. Auch Bürobedarf, Telefon, Software und der Verwaltungsaufwand gehören zu den Kosten, die notwendig sind, damit die Tafel zuverlässig arbeiten kann.

Besonders wichtig ist unser Tafel-Fahrzeug: Um die Kühlkette – gerade im Sommer – einzuhalten, muss das Auto zuverlässig rollen. Versicherung, Wartung und Benzin werden komplett aus Geldern der NBH finanziert. Zudem kaufen wir frische

Waren wie Wurst, Aufschnitt oder Milchprodukte gezielt zu, wenn die Spenden nicht ausreichen.

Ohne finanzielle Unterstützung würde das System Tafel also trotz Lebensmittel-spenden stillstehen.

Auch die Infrastruktur im Hintergrund verursacht Kosten: In der Brunnenstraße unterhält die NBH ein Lager, von dem aus die Tafel regelmäßig bestückt wird. Die Räume sind angemietet und müssen dauerhaft finanziert werden. Die Kosten für Strom und Wasser für den Tafelladen selbst übernimmt dankenswerterweise die Gemeinde Vaterstetten.



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

Fotos: Nbh



Terminübersicht

FÜR APRIL

PROGRAMM FÜR 65+

Das Ressort Betreutes Wohnen zu Hause lädt Menschen ab 60 ein, aktiv zu bleiben und Gemeinschaft zu erleben. Die Angebote richten sich an alle, die Gesellschaft suchen – zum Austausch, gegen Einsamkeit oder einfach, um wieder unter Leute zu kommen.

Mittwoch, 1. April, 9.30 Uhr | 15 Uhr

***Yoga 65+** mit Antje Krumpholz

Montag, 13. April, 15 Uhr

Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

Donnerstag, 16. April, 12 Uhr

***Fit ab 60** mit Stefan Rosenberger

Dienstag, 21. April, 14.30 Uhr

Cafétscherl geselliges Zusammensein bei einer Tasse Kaffee und ein Stück selbstgebackenem Kuchen

Montag, 27. April, 15 Uhr

Gedächtnistraining mit Ulrike Huefnagels

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 E-Mail betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de oder telefonisch: 08106 / 3684-76.

RUND UM FAMILIEN

Das Ressort Junge Familien unterstützt Familien im Alltag und bietet Raum für Begegnung, Austausch und Unterstützung. Mit vielfältigen Angeboten für Kinder, Eltern und Familien werden unterschiedliche Bedürfnisse aufgegriffen.

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.



SPORTANGEBOTE UND KURSE FÜR FAMILIEN

Montag, 6. April, 19 Uhr

Top Fit mit Silvia Schwendtner

Montag, 6. April, 20 Uhr

Fit nach der Babypause mit Silvia Schwendtner

Donnerstag, 9. April, 18.30 Uhr | 19.30 Uhr

Gesunder Rücken mit Silvia Schwendtner

Freitag, 10. April, 19 Uhr

Sumba mit Silvia Schwendtner

Montag, 13. April, 9.30 Uhr | 11.15 Uhr

PEKiP mit Grit Scheffler

Donnerstag, 16. April, 9.05 Uhr

Musikgarten mit Claudia Quiroz

KOSTENLOSE OSTERPROGRAMM FÜR KIDS

Dienstag, 7. April, 9 Uhr

Entdecke Deine innere Stärke mit Daniela Schmidt

Dienstag, 7. April, 9.30 Uhr

Worte haben Kraft mit Veronika Elhardt

Donnerstag, 9. April, 9 Uhr

Selbstverteidigung für Kids mit Christian Herzog

Freitag, 10. April, 8.30 Uhr

Audio und Interview mit Muki Emmer

KOSTENLOSE PROJEKTGRUPPEN FÜR KIDS

jeden Dienstag (Ferien ausgenommen), **14-15 Uhr**

Selbstverteidigung

Kampfkunsttrainer Christian Herzog lehrt den Kindern wirkungsvolle Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten und stärkt dabei Selbstbewusstsein, Resilienz und körperliche Fitness.

Einmal im Monat samstags, 10-13 Uhr | 13.30-16.30 Uhr

Medienkids 1 & 2

Hier lernen die Kinder unter der Leitung von Mediencoach Bettina Scharnagl spielerisch den sicheren, verantwortungsvollen und kreativen Umgang mit den digitalen Medien.

Einmal im Monat samstags, 10-13.30 Uhr

Starke Teens

In der Selbstbehauptungsgruppe unterstützt Erzieherin Sarah Aksakal die Kinder dabei, ihre persönlichen und sozialen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, ihr Selbstvertrauen zu stärken und einen respektvollen Umgang miteinander zu üben.

Anmeldung und weitere Informationen zu unseren Familienangeboten 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