



DEINE NACHBARSCHAFTSHILFE

# einblicke



VERGABE DER PLÄTZE ERFOLGT BEREITS AM 15. JUNI

## ANMELDEN & MITMACHEN!

Neu in diesem Jahr: ganztägige Aktivitäten! Dazu zählen besondere Ausflüge wie ins Markus Wasmeier Museum am Schliersee, in die Bavaria Filmstudios und vieles mehr. Gleichzeitig gibt es ein vielfältiges Angebot direkt in Baldham – mit kurzen Wegen und für viele Kinder praktisch mit dem Fahrrad erreichbar. Ob Bewegung, Naturerlebnisse, Tiere oder kreative Aktionen: Das Programm ist abwechslungsreich und bietet für unterschiedliche Interessen passende Angebote.

Die Anmeldung für das NBH-Ferienprogramm ist **vom 8. Juni bis 14. Juni** online möglich. Die Vergabe der Plätze erfolgt per Verlosung am 15. Juni. Danach können freie Restplätze über die Website gebucht werden – ein späterer Blick lohnt sich also in jedem Fall: [www.unser-ferienprogramm.de/deine-nachbarschaftshilfe](http://www.unser-ferienprogramm.de/deine-nachbarschaftshilfe)

### DRINGEND GESUCHT: HELFERINNEN & HELFER

Wer Kinder bei den Aktionen begleitet, erlebt nicht nur einen abwechslungsreichen Sommer, sondern erhält auch eine Aufwandsentschädigung. Extra-Vorteil: Wer sich **vor Donnerstag, 11. Juni**, meldet, bekommt für das eigene Kind einen festen Platz in der begleiteten Veranstaltung reserviert.

Interessierte können sich per E-Mail an das Team des Ferienprogramms wenden: [ferienprogramm@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:ferienprogramm@deine-nachbarschaftshilfe.de)



*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter berichten derzeit immer häufiger von Kundinnen und Kunden, die mit betrügerischen Anrufen, Haustürgeschäften oder dubiosen Besuchen konfrontiert werden. Diese Rückmeldungen nehmen wir sehr ernst.

Aktuell sind in unseren Gemeinden verschiedene Betrugsmaschen bekannt: von angeblichen Schmuck- und Münzankäufern über falsche Handwerker bis hin zu Telefontricks, bei denen Geldforderungen gestellt werden. In allen Fällen ist die Polizei informiert.

Bitte seien Sie wachsam: Lassen Sie keine fremden Personen in Ihre Wohnung, geben Sie keine Auskünfte über Wertgegenstände und legen Sie bei Anrufen sofort auf, wenn Druck aufgebaut wird. Im Zweifel gilt: lieber einmal zu vorsichtig sein.

Gerade in solchen Situationen sind vertraute Bezugspersonen wichtig. Unser Ressort Betreutes Wohnen zu Hause unterstützt Sie mit verlässlichen Ansprechpartnern, regelmäßiger Begleitung und einem offenen Ohr für Ihre Anliegen. So stärken wir Ihre Selbstständigkeit – und sorgen gleichzeitig für ein gutes Gefühl von Sicherheit im Alltag.

Blieben Sie aufmerksam – und gut begleitet.

Ihre  
Anja Pilopp  
und das Team Betreutes Wohnen zu Hause



Sie erreichen uns unter:  
08106 / 36 84 76

# DAS GUTE GEFÜHL, JEMANDEN AN SEINER SEITE ZU HABEN

Manchmal verändert sich das Leben schneller, als man denkt. Ein Sturz, eine Diagnose, erste Anzeichen von Vergesslichkeit – und plötzlich ist vieles nicht mehr selbstverständlich. Pflegebedürftigkeit kommt oft unerwartet. Und sie betrifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern ganze Familien.

In Deutschland leben rund 6 Millionen Menschen<sup>1</sup>, die im Alltag auf Unterstützung angewiesen sind – Tendenz steigend. Die Ursachen sind vielfältig: Demenz, Schlaganfall oder chronische Erkrankungen wie Parkinson oder Herz-Kreislauf-Leiden. Was sie gemeinsam haben: Sie stellen den Alltag auf den Kopf – von einem Moment auf den anderen oder schleichend über Jahre hinweg.

## WENN HELFEN AN DIE EIGENEN GRENZEN BRINGT

Zu Beginn ist vieles selbstverständlich. Angehörige, Freunde oder Nachbarn helfen, organisieren, springen ein. Doch mit der Zeit wächst die Belastung: Termine koordinieren, immer erreichbar sein, Verantwortung tragen – oft neben Beruf und Familie.

Was als Unterstützung beginnt, wird für viele zur Daueraufgabe. Und irgendwann stellt sich die Frage: Wie kann es weitergehen, ohne dass jemand dabei auf der Strecke bleibt?

## FRÜHZEITIG SPRECHEN ENTLASTET SPÄTER

Auch wenn es schwerfällt: Sich rechtzeitig mit dem Thema Pflege auseinanderzusetzen, kann viel Druck nehmen. Offene Gespräche in der Familie helfen, Erwartungen zu klären und Entscheidungen vorzubereiten.

Was ist uns wichtig? Wer kann was übernehmen? Welche Unterstützung gibt es vor Ort? Wer diese Fragen früh stellt, schafft Sicherheit – für sich selbst und für andere.

## UNTERSTÜTZUNG, DIE WIRKLICH ANKOMMT

Genau hier setzt die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten, Zorneding, Grasbrunn e.V. an: mit Angeboten, die den Alltag spürbar erleichtern – individuell, verlässlich und nah am Menschen. Von **ambulanter Pflege** über **Tagespflege** und **hauswirtschaftliche Hilfe** bis hin zum **Betreuten Wohnen zu Hause** und dem **mobilen Mittagstisch**: Ziel ist es, Menschen so zu unterstützen, dass sie möglichst lange selbstbestimmt in ihrem gewohnten Umfeld leben können.

## GEMEINSAM STARK VOR ORT

Eine gute Versorgung beginnt nicht erst im Pflegefall. Sie wächst aus einem starken Miteinander – aus Menschen, die füreinander da sind.

<sup>1</sup>Quelle: [www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/pflegeversicherung-zahlen-und-fakten](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/pflegeversicherung-zahlen-und-fakten)



„Gemeinsam mit Betroffenen und deren Angehörigen erstellen wir ein Pflegekonzept. Wohlbefinden und die gesundheitliche Förderung des Patienten stehen dabei immer im Mittelpunkt.“

Sabrina Verardo  
Pflegedienstleitung

„In der Tagespflege kommt es uns auf Freude, Gemeinschaft und bewusst erlebte Augenblicke an.“

Marion Reger  
Ressortleitung  
Tagespflege

„Hauswirtschaftliche Hilfe unterstützt Pflegebedürftige im vertrauten Umfeld: Ob bei der Reinigung, Einkaufen, Wäsche waschen oder einem gemeinsamen Spaziergang.“

Karin Kreder  
Ressortleitung  
Hauswirtschaftliche  
Hilfe





Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit der Nachbarschaftshilfe. Gleichzeitig profitieren Sie selbst von einem verlässlichen Netzwerk und einem priorisierten Zugang zu Hilfsangeboten direkt vor Ihrer Haustür. Denn am Ende geht es um genau das: das gute Gefühl, nicht allein zu sein.

## MEHR ERFAHREN

[www.deine-nachbarschaftshilfe.de/  
mitmachen/mitglied-werden](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de/mitmachen/mitglied-werden)

**Persönlich erreichbar:**  
Telefon 08106 / 36 84 6



**Vor Ort:** Brunnenstraße 28, Baldham



Martina Okon und Franzl Spitzweck

## TIPP DER NBH-HAUSWIRTSCHAFTERINNEN

### SOMMER OHNE KRABELGÄSTE: SO BLEIBT IHRE KÜCHE INSEKTENFREI

Im Sommer haben Insekten, Motten und Ameisen Hochsaison. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich jedoch gut vorbeugen.

Lebensmittel immer gut abdecken oder im Kühlschrank lagern, besonders Obst zieht schnell Fruchtfliegen an. Dagegen hilft auch eine einfache Falle aus Wasser, Essig, einem Tropfen Spülmittel und etwas Fruchtsaft: Sie lockt die Fliegen an und lässt sie im Wasser versinken.

Auch gegen Ameisen gibt es eine unkomplizierte Lösung: Eine Mischung aus Backpulver und Puderzucker, auf die Ameisenstraße gestreut, wird von den Tieren in den Bau getragen – oft erledigt sich das Problem so ganz ohne chemische Mittel.

Wichtig außerdem: Halten Sie Mülleimer sauber und leeren Sie sie regelmäßig, da Essensreste schnell Insekten anziehen. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Lebensmittel, besonders Backzutaten, Nüsse, Haferflocken, Nudeln, Mehl sollten in geschlossenen Behältern aufbewahrt werden. Setzen Sie bei Bedarf Mottenfallen ein und tauschen diese regelmäßig aus.

So bleibt Ihre Küche auch im Sommer frei von kleinen Plagegeistern.



**„Betreutes Wohnen zu Hause bedeutet für mich, die Unterstützung zu geben, die genau zu den Menschen passt – verlässlich und mit echter Begegnung.“**

**Anja Pilopp**  
Ressortleitung  
Betreutes Wohnen zu Hause

**„Unser Mobiler Mittagstisch bringt nicht nur eine ausgewogene Mahlzeit, sondern spürbare Entlastung in den Alltag.“**

**Sabine Pillau**  
Ressortleitung  
Mobiler Mittagstisch



### Nachbarschaftshilfe, Sozialdienste, Pflegedienste in den Gemeinden Vaterstetten, Zorneding und Grasbrunn e.V.

Brunnenstraße 28 · 85598 Baldham  
Telefon 08106 / 3684-6  
[info@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:info@deine-nachbarschaftshilfe.de)  
[www.deine-nachbarschaftshilfe.de](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de)

Redaktion:  
**Stephanie Stockerl**

Fotos: Nbh



# Terminübersicht

## FÜR JUNI



### PROGRAMM FÜR 65+

Das Ressort *Betreutes Wohnen zu Hause* der Nachbarschaftshilfe lädt Menschen über 60 mit einem vielfältigen Programm ein, aktiv zu bleiben und Gemeinschaft zu erleben. Die Angebote richten sich an alle, die Gemeinschaft suchen – zum Austausch, gegen Einsamkeit oder einfach, um wieder unter Leute zu kommen.

**Montag, 1. Juni, 15 Uhr**

**Gedächtnistraining** mit Ulrike Huefnagels

**Dienstag, 16. Juni, 14.30 Uhr**

**Cafétscherl**, in angenehmer Atmosphäre mit Bekannten gemütlich plaudern, neue Kontakte knüpfen oder bei Gesellschaftsspielen Spaß haben

**Montag, 22. Juni, 15 Uhr**

**Gedächtnistraining** mit Ulrike Huefnagels

Die Teilnahmegebühr für NBH-Veranstaltungen beträgt 10 Euro (Cafétscherl 5 Euro). Eine Anmeldung bis zum Vortag ist erforderlich via E-Mail an [betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de](mailto:betreutes-wohnen@deine-nachbarschaftshilfe.de) oder telefonisch unter: 08106 / 3684-76.

### PROGRAMM RUND UM FAMILIEN

Das Ressort *Junge Familien* der Nachbarschaftshilfe unterstützt Familien im Alltag und schafft Raum für Begegnung, Austausch und Unterstützung – mit Angeboten und Kursen für Kinder, Eltern und Familien.

**jeden Montag** (Ferientermine können abweichen), **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 – die Teilnahme ist kostenlos!

**Wir suchen engagierte Unterstützung für die Mitgestaltung und Begleitung unserer Eltern-Kind-Gruppen – alle Infos:**  
<https://karriere.pflegeundsoziales.de>



**Jeden Donnerstag, 9-9.30 Uhr**

**Geburtsvorbereitende Akupunktur** mit Hebamme Ruth Leupolt

### ANGEBOTE FÜR KIDS

**Samstag, 13. Juni, 10 Uhr**

**Starke Teens**

einmal monatlich samstags mit Erzieherin Sarah Aksakal. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (kostenlos)

**Freitag, 19. Juni, 14.30 Uhr**

**Programmiere Dein eigenes kleines Spiel**

mit Medienpädagogin Muki Emmer. Die teilnehmenden Kinder gestalten eigene Spielfiguren und integrieren diese in ihr eigenes Online-Game. Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse (kostenlos)

**Samstag, 20. Juni, 10 Uhr**

**Babysitterseminar**

mit Erzieherin und Ressortleitung Annabell Wegener

**Samstag, 27. Juni, 10 Uhr | 13.30 Uhr**

**Medienkids 1 & 2**

einmal monatlich samstags mit Medienexpertin Bettina Scharnagl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (kostenlos)

### KURSE FÜR SCHWANGERE & JUNGE MÜTTER

**Freitag, 5. Juni, 14 Uhr**

**Hands on Kurs** mit Hebamme Barbara Huber

**Montag, 15. Juni, 13 Uhr**

**Babymassage** mit Grit Scheffler

**Samstag, 20. Juni, 9 Uhr**

**Geburtsvorbereitung (Kroatisch)** mit Hebamme Ana Varzic

**Mittwoch, 24. Juni, 19.30 Uhr**

**Rückbildung** mit Hebamme Ruth Leupolt

**Donnerstag, 25. Juni, 10.15 Uhr**

**Rückbildung mit Kind** mit Hebamme Ruth Leupolt

**Montag, 29. Juni, 19 Uhr**

**Top Fit**, mit Silvia Schwendtner

**Montag, 29. Juni, 20 Uhr**

**Fit nach der Babypause** mit Silvia Schwendtner

**Dienstag, 30. Juni, 10 Uhr**

**Rückbildung (Englisch)** mit Hebamme Laura Hohenegger

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 in der 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](http://www.deine-nachbarschaftshilfe.de/newsletter)