

NACHBARSCHAFTS**HILFE**

Ismaning e.V.

**SOZIAL**ZENTRUM mit



- Familienzentrum
- Kinder-Tagespflege
- Pflegedienst
- Senioren-Tagespflege
- Seniorenhilfe
- Unterstützung im Alltag
- Menüservice

# 50 Jahre Angebote der Nachbarschaftshilfe

- Programm des Familienzentrums  
Februar 2024 bis August 2024
- Betreuungsangebote
- Seniorenangebote

**Nachbarschaftshilfe  
Ismaning e.V.**

Reisingerstraße 27  
85737 Ismaning

☎ (0 89) 44 44 344-50  
nbh-ismaning.de  
info@nbh-ismaning.de

Das Familienzentrum ist ein  
Teil der Nachbarschaftshilfe  
Ismaning e.V.

☎ (0 89) 44 44 344-59

Sie finden uns auf:  
familienzentrum\_ismaning  
Familienzentrum Nachbarschaftshilfe  
Ismaning e.V.



## ■ Inhaltsverzeichnis

### ■ Das Familienzentrum

Veranstaltungen	S. 6 – 7
Offene Angebote	S. 8 – 9
Rund um Schwangerschaft und Geburt	S. 10 – 11
Rund ums Baby	S. 12 – 13
Kinderbetreuung	S. 14
Familienalltag	S. 15
Kurse für Kinder	S. 16 – 19
LöwenMut	S. 20
Erziehungskompetenzen	S. 21
Fitness für Erwachsene	S. 22 – 24
Second-Hand-Laden	S. 25
Basar	S. 25
Kindertagespflege	S. 26 – 27
Tagesmütter-Qualifizierung	S. 28

Mitgliedsantrag S. 29

### ■ Seniorenangebote

Ambulanter Pflegedienst	S. 30
Senioren-Tagespflege	S. 31
Betreutes Wohnen zu Hause	S. 32 – 35





# Jubiläumsfeier für Jung & Alt

# 50

## Jahre

**Nachbarschaftshilfe –  
das muss gefeiert werden!**

**save the date 05.05.2024**

Weitere Infos auf Seite 7



## ■ Was sind die Aufgaben des Familienzentrums?

Unsere Aufgabe ist es Familien in ihrem Alltag zu unterstützen. Das Familienzentrum möchte den Kontakt zu Menschen in gleicher oder ähnlicher Lebenslage erleichtern und fördern. Dabei ist unser Prinzip: „So viel Hilfe wie nötig, soviel Eigeninitiative wie möglich.“

Wir wollen Eltern aller Altersgruppen ansprechen und Entspannung, Anregung und Information bieten. Kindern wird Zeit und Raum gegeben, um sich zu entwickeln und Gemeinschaft zu erleben. Zum Familienzentrum gehört neben den Kursen und Veranstaltungen noch der Second-Hand-Laden, der Basar, die Tagesmütter sowie die Großtagespflegen.

### **Bürozeiten:**

Montag: 09:00 – 17:00 Uhr durchgehend  
Dienstag u. Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr

### **Für mehr Infos besuchen Sie uns auf:**

Homepage: [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)  
Instagram: [familienzentrum\\_ismaning](https://www.instagram.com/familienzentrum_ismaning)  
facebook: Familienzentrum Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.

### **Wir werden gefördert und bezuschusst:**



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis  
München



Gemeinde Ismaning

### **Wir sind Mitglied:**



Mitglied in der  
Arbeitsgemeinschaft  
der Nachbarschaftshilfen  
München-Land  
Wir sind  
die Nachbarn!



## ■ Teilnahmebedingungen

### Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Kursen kann über das Internet unter **[www.ismaning.feripro.de](http://www.ismaning.feripro.de)** erfolgen oder persönlich / telefonisch in der Geschäftsstelle der Nachbarschaftshilfe.

Bei den mit dem roten Stern (\*) gekennzeichneten Kursen erfolgt die Anmeldung und Information direkt über die Kursleitung.

Bei einem späteren Einstieg in einen bereits laufenden Kurs, fällt eine Verwaltungsgebühr von € 5,- an.

### Bezahlung:

Werden die Kurse über [www.ismaning.feripro.de](http://www.ismaning.feripro.de) gebucht, besteht die Möglichkeit, die Kursgebühr zu überweisen oder per Pay Pal zu bezahlen. Die Kursleitung nimmt kein Geld entgegen!

### Bankverbindung:

Bitte achten Sie bei der Überweisung der Kursgebühr unbedingt auf die Angabe des Kursnamens und des Namens des Kursteilnehmers, da die Zahlung sonst nicht zugeordnet werden kann.

Volksbank Raiffeisenbank Ismaning eG

BIC: GENODEF1ISV

IBAN: DE 88 7009 3400 0302 5694 00

### Kursdurchführung:

- Für die meisten Kurse sind die Schulferien auch Kursferien.
- Wir behalten uns vor, Kurse mangels ausreichender Teilnehmerzahl oder bei Absage durch die Kursleitung zu stornieren.

### Abmeldung:

- Bei Stornierung durch den Teilnehmer bis 14 Tage vor Kursbeginn, fällt eine Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,- an.
- Bei Stornierung bis 5 Tage vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr fällig, danach erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.
- Wenn der Kurs durch die Nachbarschaftshilfe abgesagt wird, wird die Kursgebühr zurückerstattet.

Ein Preisnachlass ist in begründeten Fällen nach Rücksprache möglich.

### Änderungen:

- Programmänderungen bleiben vorbehalten.

---

**Anmerkung:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf das Gendern und benutzen eine einheitliche Schreibweise. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

**IMPRESSUM: Herausgeber:** Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V. · Reisingerstraße 27 · 85737 Ismaning · ☎ (0 89) 44 44 344 -59

E-Mail: [info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de) · [www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)

**Gesamtkonzept und Verantwortung:** Sandra Bauer, Marina Tschudi · **Grafik und Layout:** Simone Schillinger

**Bildnachweis:** pixabay (div.)

## ■ Osterkranz basteln Ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, oder von 10 bis 99 Jahren alleine

Der Frühling steht bereits in den Startlöchern und das Osterfest naht. Höchste Zeit für ein bisschen saisonales Basteln. Einen Osterkranz basteln gehört neben Eierfärben zu den Klassikern.

An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmer, wie man mit wenig Aufwand einen schönen Kranz aus Naturmaterialien gestalten kann. Aus Weidenzweigen und gesammelten Naturmaterialien wird eine wunderschöne Osterdekoration gezaubert.

Bitte mindestens ein ausgeblasenes Ei mitbringen.

Gerne kann auch selber gesammeltes Naturmaterial mitgebracht werden.

Zeit: Dienstag, 12.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten: € 25,- (mit Anmeldung)

## ■ Osterfeier

Das Osterfest steht vor der Tür und natürlich besucht der Osterhase auch die kleinsten Besucher des Familienzentrums.

Auf der Wiese beim Eisweiher hat er für jedes Kind ein Nest mit kleinen Leckereien versteckt. Neben der spannenden Nestersuche wird gesungen, gebastelt, gelacht und leckerer Kuchen gegessen.

Zeit: Dienstag, 19.03.2024, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz am Eisweiher

Kosten: € 8,- pro Kind (Anmeldung bis spätestens 14.03.2024)

## ■ Erlebnisvormittag auf dem Matthof Für Kinder ab 1½ Jahren mit Eltern

Bei einem Ausflug zum Matthof können die Kleinen eine Runde auf einem Pony reiten und alle anderen Tiere des Hofes näher kennenlernen. Spielerisch wird den Kleinen Wissen rund ums Pony vermittelt: Was fressen Ponys? Schlafen Ponys im Stehen?

Wo/wie darf man Ponys streicheln?

Eine Menge Spaß mit den Vierbeinern ist jetzt schon vorprogrammiert.

Bitte Fahrradhelm mitbringen!

Zeit: Donnerstag, 13.06.2024, 09:30 – ca. 11:00 Uhr

Ort: Reitschule Matthof, Senderstrasse 11

Kosten: € 12,- pro Kind (Anmeldung bis spätestens 10.06.2024)

# 50

## VERANSTALTUNGEN

### ■ Jubiläumsfeier für Jung und Alt 50 Jahre Nachbarschaftshilfe – das muss gefeiert werden!

Mit einem fröhlichen Familienfest wird dieser runde Geburtstag mit vielen Attraktionen Anfang Mai im Hain und in der Hainhalle gefeiert.

An vielen Stationen kommen Alt und Jung auf ihre Kosten und können ihr Geschick und ihr Wissen unter Beweis stellen oder einfach nur eine Menge Spaß haben.

Eine Hüpfburg, Kinderschminken und das Bilderbuchkino erwarten die jungen Besucher.

Die reifere Generation darf sich auf Bingo und „Wer wird Millionär“ freuen.

Neben diesen Aktionen wird es noch viele weitere Überraschungen für die Besucher geben, die das Jubiläumsfest zu einem unvergesslichen Erlebnis machen werden.

Selbstverständlich wird für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein.

Termin: Sonntag, 05.05.2024, 12:00 – 20:00 Uhr

Ort: Hain und Hainhalle

## Sommerferien- Programm 2024

Das Sommerferienprogramm für Grundschul Kinder findet jeweils von Montag bis Freitag statt. Auf dem Programm stehen viele spannende Ausflüge zu Zielen in und ausserhalb von Ismaning. Das gesamte Programm ist ab Juli zu finden unter:

[ismaning.feripro.de](http://ismaning.feripro.de)

Die Buchung und Bezahlung der Veranstaltungen läuft ebenfalls über diese Internetseite.



NACHBARSCHAFTS**HILFE**  
Ismaning e.V.   
SOZIALZENTRUM mit

### Sommerferien- Programm 2024

Anmeldung ab 08.07.2024  
sowie ausführliche Infos zu den  
Veranstaltungen schon jetzt unter  
[ismaning.feripro.de](http://ismaning.feripro.de)

**Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**  
Reisingerstraße 27  
85737 Ismaning  
☎ (0 89) 44 44 344-50

Das Familienzentrum ist ein Teil der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.  
[www.nbh-ismaning.de](http://www.nbh-ismaning.de)  
[info@nbh-ismaning.de](mailto:info@nbh-ismaning.de)

Sie finden uns auf facebook:  
**Familienzentrum Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**



**Ein Cafébesuch kann bequem mit einem Abstecher im Second-Hand-Laden im UG verbunden werden!**

## OFFENE ANGEBOTE

### ■ Familien-Café

Das Familiencafé ist das Herz des Familienzentrums. Es bietet Gästen jeden Alters einen unbeschwernten und lockeren Rahmen, um neue Kontakte zu knüpfen. Hier werden Erfahrungen und Erlebnisse zur aktuellen Lebenssituation ausgetauscht. Man kann ganz unverbindlich und ohne Voranmeldung vorbeikommen. Während sich die (Groß-)Eltern gemütlich unterhalten, können die Kinder gemeinsam spielen und erste Freundschaften schließen.

Zeiten: Montag, 15:00 – 18:00 Uhr, Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr,  
Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr, Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr,  
Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr,  
Samstag, 10.02., 09.03., 13.04., 04.05., 08.06. und 06.07.2024  
jeweils von 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: kostenlos (ohne Anmeldung)

### ■ Schwangeren- und Baby-Café

Wenn ein Baby geboren wird, verändern sich meistens auch die Interessen und sozialen Kontakte der jungen Eltern.

Hier bietet sich das Schwangeren- und Baby-Café an, um neue Bekanntschaften mit Menschen zu machen, die sich gerade im selben Lebensabschnitt befinden.

Die gemeinsamen Treffen geben einen Raum für Austausch in gemütlicher Atmosphäre.

Eingeladen sind Schwangere mit ihren Partnern und junge Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr.

Zeit: Donnerstag, 09:30 – 12:00 Uhr,

Kosten: kostenlos (ohne Anmeldung)

### ■ Väter-Café Für Väter mit Kindern bis ca. 6 Jahren

Hier sind Väter unter sich und haben die Möglichkeit zum lockeren Austausch miteinander, während ihr Nachwuchs die Zeit zum gemeinsamen Spiel nutzt.

Zeit: Samstag, 24.02., 23.03., 20.04., 18.05., 29.06., 13.07.2024, jeweils von 09:00 – 12:00 Uhr,

Kosten: kostenlos (ohne Anmeldung)

### ■ Bilderbuch-Café

Während der Familiencafés wird ein Bilderbuch mit einem Kamishibai-Theater erzählt.

Durch dieses japanische Erzähltheater tauchen die Kinder nicht nur akustisch in die Geschichte ein, sondern werden auch visuell in deren Bann gezogen.

Zeiten: Mittwoch, 13.03.2024, Donnerstag, 18.04.2024,  
Mittwoch, 15.05.2024, Donnerstag, 20.06.2024,  
jeweils um 16:00 Uhr

Kosten: kostenlos (ohne Anmeldung)



## ■ Grupo español de padres e hijos – Spanische Gruppe

Queremos invitarles a pasar cada semana una tarde juntos en familia.

Nos alegraríamos si pudiéramos construir lindos recuerdos mientras juegan los niños y nosotros intercambiar impresiones.

Vamos a celebrar los días festivos juntos y compartir la cultura española y Latinoamericana.

Hora: los viernes de 16:30 a 18:00

## ■ Krabbel-Gruppen

Die wöchentlichen Treffen in den Krabbel-Gruppen folgen einer wiederkehrenden Struktur mit Ritualen und kleinen Aktivitäten (Singen, Basteln, Spielen, usw.). Dabei bleibt genügend Zeit miteinander ins Gespräch zu kommen, die Kinder beim freien Spiel zu beobachten und zu begleiten. Bei schönem Wetter kann auch der Außenbereich mit Sandkasten, Rutsche, Bobbycars und Außenspielsachen benutzt werden.

Ein Hinzukommen ist jederzeit möglich.

Zeiten: Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr, 1 – 3 Jahre  
Mittwoch, 09:00 – 11:00 Uhr, 0 – 3 Jahre

## ■ Hebammensprechstunde\*

In der Hebammensprechstunde, können Fragen und Anliegen, die in der Schwangerschaft, als auch im Wochenbett bis zum Ende der Stillzeit/ Beikosteinführung auftreten, beantwortet werden.

Beratungsdauer ist jeweils ca. 45 Minuten.

Die Beratung wird über die Krankenkasse abgerechnet.

Bitte Krankenversicherungskarte mitbringen.

Wir bitten um Anmeldung direkt bei Sabine Hiesinger unter [info@hebamme-sabine.com](mailto:info@hebamme-sabine.com).

Zeit: Termin nach Vereinbarung direkt bei Sabine Hiesinger

Leitung: Sabine Hiesinger (Hebamme)

Anmeldung: Sabine Hiesinger [info@hebamme-sabine.com](mailto:info@hebamme-sabine.com)

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

# RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

## ■ Geburtsvorbereitung

In der Geburtsvorbereitung wird über die Schwangerschaft mit ihren körperlichen und seelischen Veränderungen, den Geburtsverlauf und die Wehentätigkeit gesprochen. Durch das Erlernen von Atemtechniken, Entspannungsübungen und geburtserleichternden Positionen, werden die Teilnehmerinnen gezielt auf die Geburt vorbereitet. Körperwahrnehmung und Umgang mit dem Beckenboden werden sensibilisiert. Auch dem Thema „Eltern werden“ wird sich gewidmet.

Zeit: Donnerstag, 11.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr, jeweils mit einer Partnereinheit

Leitung: Bettina Exner (Hebamme)

Kosten: € 25,- für 6 Einheiten + € 30,- Partnergebühr, die restlichen Kosten werden von der Krankenkasse übernommen (mit Anmeldung)

## ■ Geburtsvorbereitung Für Paare

Die Themen sind die gleichen wie im Geburtsvorbereitungskurs, jedoch ist dieser Kurs nur für Paare. Die Partner sind während des gesamten Kurses mit dabei.

Zeit: Freitag, 14.06.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, und Samstag, 15.06.2024, 09:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Bettina Exner (Hebamme)

Kosten: € 25,- + € 100,- Partnergebühr, die restlichen Kosten werden von der Krankenkasse übernommen (mit Anmeldung)

## ■ Stillvorbereitung\* Für Schwangere

Eine ausführliche Stillberatung ist die optimale Vorbereitung auf eine harmonische Stillzeit. Von der Häufigkeit und Dauer des Stillens, über die Pflege der Brustwarzen bis hin zur Stillernährung werden alle Aspekte rund um das Stillen angesprochen. Für die praktische Möglichkeit des Ausprobierens der Stillpositionen, das Ansprechen von möglichen Stillproblemen und allen weiteren Fragen wird ebenfalls Zeit sein.

Zeit: Donnerstag, 22.02., 21.03., 02.05., 20.06.2024, jeweils 09:00 – 13:00 Uhr,

Leitung u. Anmeldung: Sabine Hiesinger (Hebamme), [info@hebamme-sabine.com](mailto:info@hebamme-sabine.com)

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen,

## ■ Baby 1x1\* Für Schwangere in den letzten Wochen vor der Geburt NEU!

Dieser Kurs widmet sich den elementaren Grundbedürfnissen der Babys in den ersten Lebensmonaten. Hierbei geht es um sicheren Schlaf, verschiedene Tragetechniken, Windeln und Babybekleidung sowie erste Kommunikationsversuche des Babys.

Zeit: Donnerstag, 15.02., 07.03., 11.04., 23.05.2024,  
jeweils 09:00 – 13:00 Uhr

Leitung u. Anmeldung: Sabine Hiesinger (Hebamme), [info@hebamme-sabine.com](mailto:info@hebamme-sabine.com)

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

# RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

## ■ Yoga für Schwangere

Atmung, Bewegung und mentales Training sind im Yoga für Schwangere eine ideale Vorbereitung auf die Herausforderungen der Geburt. Die Haltungen des Yoga stärken und mobilisieren den gesamten Körper und wirken so körperlichen Beschwerden, wie Rückenschmerzen, entgegen. Bewusstes Atmen, achtsames Üben und angeleitete Entspannung helfen Anspannungen abzubauen und den Kontakt zum Baby zu genießen.

Kurs I: Montag, 08.04. – 06.05.2024, 5 Einheiten, € 70,–

Kurs II: Montag, 13.05. – 10.06.2024, 5 Einheiten, € 70,–

Kurs III: Montag, 22.07. – 26.08.2024, 6 Einheiten, € 84,–  
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr, (mit Anmeldung)

Leitung: Sabine Hiesinger (Hebamme)

## ■ Rückbildungsgymnastik mit Baby

Durch Schwangerschaft, Geburt oder durch Berufe, bei denen viel gehoben, bzw. gestanden werden muss sowie bei falscher Körperhaltung im Alltag, senkt sich der Beckenboden nach unten. Folgen könnten Blasenschwäche oder erhöhter, nächtlicher Harndrang sein. Alle, die unter diesen Symptomen leiden oder für Ihren Beckenboden und Ihre Blase präventiv etwas tun wollen, lernen in diesem Kurs durch gezielte Übungen, Alltags-Tipps sowie die Rückenschule die geschwächte Muskulatur wieder zu stärken und zu entlasten.

Zeit: Mittwoch, 10.04.2024, 10:45 – 11:45 Uhr

Leitung: Ruth Miller (zertifizierte Trainerin für Beckenbodengymnastik)

Kosten: 120,– für 10 Stunden (mit Anmeldung)

## ■ Rückbildungsyoga ohne Baby

Während der Schwangerschaft und durch die Geburt verändert sich der Körper. In diesem Kurs trainieren Mütter ganzheitlich ihren „neuen“ Körper. Die Kurseinheit startet mit sanften Aufwärmübungen und Dehnungen gefolgt von einigen Sonnengrüßen, um Herz-Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Durch längeres verweilen in einzelnen Haltungen (Asanas) werden vor allem Beckenboden, Rücken-, Arm-, Bauch- und Beinmuskeln wieder gekräftigt. In einer Schlussspannung finden die Teilnehmerinnen Erholung und Energie für die anstehende Woche.

Der Kurs eignet sich für alle frischgebackenen Mamas die schon einmal Yoga praktiziert haben.

Kurs I: Donnerstag, 07.03.2024, 17:30 – 18:45 Uhr, 8 Einheiten

Kurs II: Donnerstag, 16.05.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 6 Einheiten

Kurs III: Donnerstag, 18.07.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 6 Einheiten

Leitung u. Anmeldung: Sabine Hiesinger (Hebamme), [info@hebamme-sabine.com](mailto:info@hebamme-sabine.com)

Kosten: € 120,– für 10 Stunden (mit Anmeldung)



**Empfohlen werden Rückbildungskurse frühestens 6 Wochen nach einer Spontangeburt oder 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt.**

## ■ **Beikost\*** Für junge Eltern von Babys im Alter von 4 – 6 Monaten

NEU!

In diesem Kurs dreht sich alles um die Ernährung des Babys nach der Zeit des Stillens. Mütter und Väter erfahren, wann das Baby bereit für Beikost ist (Beikostreifezeichen). Auch wird intensiv auf das Thema „Baby Led Weaning“ (BLW) eingegangen und wie der Unterschied zur Babybrei-Verköstigung aussieht. Baby Led Weaning (BLW) ist eine relativ neue Form, um Beikost einzuführen und heißt frei übersetzt „vom Baby geleitete Entwöhnung“. Ebenfalls wird das Thema Allergieprävention behandelt werden.

Die Veranstaltung bietet ausreichend Zeit, um vorhandene Fragen zu beantworten. Teilnehmer erhalten ein ausführliches Handout zu den behandelten Themen.

Zeiten: 08.02., 29.02., 18.04., 06.06., 08.08.2024,  
jeweils 09:00 – 13:00 Uhr  
Leitung: Sabine Hiesinger (Hebamme)  
Anmeldung: Sabine Hiesinger [info@hebamme-sabine.com](mailto:info@hebamme-sabine.com)  
Kosten: werden von Ihrer Krankenkasse übernommen

## ■ **PEKiP**

Das Prager-Eltern-Kind-Programm basiert auf vielfältigen Spiel- und Bewegungsanregungen, mit denen Eltern ihre Babys im ersten Lebensjahr spielerisch und ganz ohne Leistungsdruck begleiten können. Ziel von PEKiP ist es, Eltern und ihr Baby im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen.

Die Treffen finden einmal wöchentlich für 90 Minuten in einem warmen, gut beheizten Raum statt. Die Babys sind während der Spielzeit nackt und windelfrei. Dadurch können die Säuglinge mit Freude ihren Bewegungsdrang ausleben. Sie agieren freier, spontaner und intensiver und können den Hautkontakt zu den Eltern genießen.

! Die Teilnahme ist für Babys während des 1. Lebensjahres fortlaufend möglich!

Kurs I: Juli- Sep. 2023 geb. Babys, Montag, 08.04.2024, 08:00 – 09:30 Uhr,  
Kurs II: Sep. – Nov. 2023 geb. Babys, Montag, 08.04.2024, 09:45 – 11:15 Uhr,  
Kurs III: Dez. 2023 – Feb. 2024 geb. Babys, Montag, 08.04.2024, 11:30 – 13:00 Uhr,  
Leitung: Corina Albrecht / Erzieherin & PEKiP-Gruppenleiterin  
Kosten: € 140,- für 10 Einheiten 9x jeweils montags,  
1x Partner-PEKiP, samstags (mit Anmeldung)



## ■ **Babymassage**

Eine Babymassage fördert nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern trägt bei dem Kind auch zur inneren und äußeren Ruhe und Entspannung bei. Sie kann bei Verdauungsstörungen/Blähungen helfen und das Schlafverhalten positiv beeinflussen. Durch den Körperkontakt und die liebevollen, bewussten Berührungen wird das Kind mit allen Sinnen gefördert.

Dieser Kurs ist eine "Wohlfühlzeit" für Eltern und Kind.

Diese Babymassage verbindet indische und schwedische Massagegriffe sowie Elemente aus dem Yoga und der Reflexzonenmassage. Es sind einfache Griffe, die von jedem angewendet und durchgeführt werden können. Der Kurs ist für Babys ab der 8. Woche bis zum Krabbelalter geeignet.

Kurs I:	Dienstag, 09.04.2024,	10:00 – 11:30 Uhr,
Kurs II:	Dienstag, 04.06.2024,	10:00 – 11:30 Uhr,
Kurs III:	Dienstag, 09.07.2024,	10:00 – 11:30 Uhr,
Leitung:	Daniela Hagn (Erzieherin)	
Kosten:	€ 70,- für 5 Einheiten (mit Anmeldung)	

## ■ **Schlaf-gut-Schatz – Vortrag online** **Für Eltern von Babys und Kleinkindern bis 5 Jahre**

Für Kinder ist es mitunter schwierig in den Schlaf zu finden und durchzuschlafen. In diesem Online-Seminar erhalten Eltern Informationen rund um das Thema gesunder Schlaf und die dazu notwendigen Voraussetzungen. Es wird unter anderem die Frage geklärt, warum manche Kinder nur unter bestimmten Voraussetzungen (z.B. nur an der Flasche nuckelnd oder nur im Kinderwagen) einschlafen können. Des Weiteren gibt die Dozentin eine fachliche Einschätzung zu Hilfsangeboten und verschiedenen Methoden, wie Schlafcoaching/-beratung und Schlaftraining. Am Ende des Kurses bleibt genügend Raum, um offene Fragen zu klären.

Unter [www.schlaf-gut-schatz.de/schlaftyp](http://www.schlaf-gut-schatz.de/schlaftyp) können Teilnehmer bereits im Vorfeld herausfinden, welcher Schlaftyp ihr Kind ist.

Zeit:	Samstag, 20.04.2024,	10:00 – 11:30 Uhr
Leitung:	Nadine Seidel (Zertifizierter Schlafcoach für Babys und Kleinkinder (ZFU) <a href="http://www.schlaf-gut-schatz.de">www.schlaf-gut-schatz.de</a> )	
Kosten:	€ 15,- (mit Anmeldung)	

## ■ Kinderpark

Für Kinder ab 2 Jahren bis zum Eintritt in den Kindergarten



Der Kinderpark ist eine organisierte Spielgruppe für Kinder – ohne Eltern.

Die Gruppe besteht aus max. 15 Kindern pro Tag, die von 3 Mitarbeiterinnen (Fachkräfte und sehr erfahrene Kräfte) begleitet werden.

Der Kinderpark steht allen Kindern ab zwei Jahren offen. In diesem Alter steigt das Interesse der Kinder an gleichaltrigen Spielpartnern und das Kind ist sehr offen für andere Spielimpulse und Umgebungen.

Nach einer schrittweisen, individuellen Eingewöhnung, haben die Kinder viel Zeit zum Spielen und Entdecken. In kleinen Projekten zu verschiedenen Themen werden alle Bildungsbereiche durch Materialien und Aktivitäten angeregt.

Interessierte Eltern können sich unter der Telefon-Nr. 44 44 344 – 80 zu den Öffnungszeiten des Kinderparks informieren oder auch direkt vor Ort alle offenen Fragen klären und sich auch anmelden. Ein Beginn ist – sofern freie Plätze vorhanden sind – jederzeit möglich.

Die Kosten richten sich nach der Anzahl der Buchungstage pro Woche. Eine Buchung ist variabel für zwei bis fünf Tage pro Woche möglich.

Zeit: Montag – Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr  
Leitung: Ulrike Geib (Erzieherin)  
Kosten: € 31,- pro Buchungstag  
Anmeldung: [ismaning.de/kitaportal](http://ismaning.de/kitaportal)

■ Weitere Angebote der Kinderbetreuung finden Sie auf Seite 26/27.



## ■ Babysitterkurs Für Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr

Dieser Kurs ist für alle Jugendlichen gedacht, die Freude am Umgang mit kleinen Kindern haben und sich mit deren Betreuung ihr Taschengeld ein wenig aufbessern möchten. An diesem Samstag werden wesentliche Inhalte dieser verantwortungsvollen Tätigkeit vermittelt.

### **Folgende Themen werden besprochen:**

- Der richtige Umgang mit Babys (wickeln, füttern, ....)
- Sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten für Babys und Kleinkinder
- Verhalten im Notfall

Die Teilnehmer/Teilnehmerinnen können sich nach absolviertem Kurs auf die Babysitterliste der Nachbarschaftshilfe setzen lassen.

Alle Babysitter mit „Diplom“ haben regelmäßig die Möglichkeit bei einem gemeinsamen Treffen Erfahrungen auszutauschen und neue Fragestellungen zu klären.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der NBH Unterföhring statt.

Zeit: Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 15:00 Uhr,  
Leitung: Sandra Bauer (Sozialpädagogin, Erzieherin)  
Kosten: € 18,- (inkl. Mittagessen) (mit Anmeldung)

## ■ Babysitterliste

- ! Die Babysitterliste bietet einen Überblick aller von uns "geschulten" ortsansässigen Babysitter. Die Liste erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder während der offenen Beratung.

## ■ Offene Beratung im Familienzentrum

Manchmal ergeben sich im Alltag Situationen, in denen einem alles über den Kopf wächst – oft auch dann, wenn es um die Betreuung und Erziehung von jüngeren Kindern geht.

In solchen Situationen ist es gut zu wissen, dass man nicht alleine dasteht.

Die offene Beratung der Nachbarschaftshilfe steht in allen Fragen der Betreuung und Erziehung von Kindern sowie der Alltagsgestaltung von Familienleben mit Rat und Tat zur Seite und vermittelt bei Bedarf weiterführende Unterstützungsangebote.

- ! Unsere Beratungszeiten: nach Absprache mit Anmeldung unter [offene-beratung@nbh-ismaning.de](mailto:offene-beratung@nbh-ismaning.de)  
Leitung: Sandra Bauer (Sozialpädagogin)

Das Beratungsangebot ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

## ■ Musik-, Sing- & Tanzgarten Von 3 Monaten bis 4 Jahren mit Eltern

Spielerisch entdecken die Kinder die vielfältige Welt der Töne, Geräusche und Klänge. Mit verschiedenen Materialien sowie einfachen Musikinstrumenten werden kleine Geschichten und Verse – passend zur Jahreszeit – gespielt. Ruhe und Bewegung, Hören und Singen, Schnelles wie Langsames, Lautes und Leises – das alles gibt es im Garten der Musik. Auch die Kleinsten erleben Musik und Klänge als äußerst anregend. Die Begeisterungsfähigkeit des Babys wird mit Klang, Stimme und Ruhe dafür genutzt und angeregt.

Zeiten: Montag, 15:00 – 15:45 Uhr, 10- bis 18-monatige Kinder  
Montag, 15:45 – 16:30 Uhr, 1 ½- bis 3-jährige Kinder  
Montag, 16:30 – 17:15 Uhr, 3- bis 4-jährige Kinder

Kurs I: 08.04.2024,

Kosten: € 120,- für 12 Einheiten

Zeiten: Freitag, 08:45 – 09:30 Uhr, 10- bis 18-monatige Kinder  
Freitag, 09:30 – 10:15 Uhr, 10- bis 18-monatige Kinder  
Freitag, 10:15 – 11:00 Uhr, 1 ½- bis 3-jährige Kinder  
Freitag, 11:00 – 11:45 Uhr, 3- bis 10-monatige Babys

Kurs II: 12.04.2024,

Kosten: € 120,- für 12 Einheiten (mit Anmeldung)

Leitung: Astrid von Woyna-Schwarz (Musikpädagogin) (mit Anmeldung)

## ■ Bewegungsmäuse Für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Eltern

Gemeinsam entdecken die kleinen Teilnehmer die Welt von Tanz, Musik und Bewegung. In diesem Kurs wird zu Bewegungsliedern getanzt, wobei auch Tücher und Bälle zum Einsatz kommen. Mit verschiedenen Spielen wird nicht nur die Reaktionsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit usw. verbessert, sondern auch ein Gefühl für Rhythmus und Bewegung vermittelt.

Kurs I: Donnerstag, 22.02.2024, 15:30 – 16:30 Uhr, 5 Einheiten, € 50,-

Kurs II: Donnerstag, 11.04.2024, 15:30 – 16:30 Uhr, 4 Einheiten, € 40,-

Kurs III: Donnerstag, 06.06.2024, 15:30 – 16:30 Uhr, 7 Einheiten, € 70,-

Leitung: Eva Monteagudo (Übungsleiterin Breitensport Kinder/Jugendliche und Zumba-Trainerin) (mit Anmeldung)



## ■ Kinderyoga Für Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Eltern

Die Kinder werden spielerisch durch speziell ihrem Alter entsprechende Übungen geleitet. Die Kinder erleben mit jeder Menge Spaß und Wissensvermittlung, dass Hund, Katze und Kuh auch auf der Yogamatte Freude bringen.

Yoga wirkt auf allen Ebenen des Menschen und kann somit auch, wie diverse Studien belegen, zur Stärkung und Verbesserung des physischen und psychischen Zustandes beitragen und das auch schon bei den Kleinsten.

### **Positive Effekte von Kinderyoga:**

- Kinder lernen ihren Körper besser kennen und verstehen
- Steigerung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung von Konzentration und Sozialverhalten
- Abbau von Spannungen
- Verbesserung des Schlafes

Durch Fantasiereisen und sanfte Atemübungen finden die Kinder Entspannung und Erholung. Durch Achtsamkeit können Kinder lernen sich in ihrer eigenen Haut wohl zu fühlen, sich selbst zu vertrauen und Mitgefühl mit ihrem Umfeld zu haben.

Eine Kinderyogastunde ist ein Abenteuer, welches mit allen Sinnen erlebt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuschelsocken und Decke.

Kurs I: Mittwoch, 21.02.2024, 16:15 – 17:00 Uhr,

Kurs II: Mittwoch, 10.04.2024, 16:15 – 17:00 Uhr,

Kurs III: Mittwoch, 05.06.2024, 16:15 – 17:00 Uhr

Leitung: Susann Bongart / zertifizierte Kinderyogalehrerin

Kosten: jeweils € 50,- für 5 Einheiten (mit Anmeldung)



## ■ Bastelangebote Für Kinder mit Eltern oder ab 5 Jahren ohne Eltern

Basteln fördert nicht nur die Kreativität und macht Spaß, sondern hilft den Kindern auch bei der motorischen Entwicklung.

Die saisonalen und kindgerechten Bastelarbeiten beschern den kleinen Besuchern einen kurzweiligen und gemütlichen Vormittag im Familienzentrum.

Gerne können auch größere Kinder ab 5 Jahren ohne Eltern beim Basteln angemeldet werden.

Herbstbasteln:	Samstag, 16.03.2024,	09:30 – 11:30 Uhr,
Weihnachtsbasteln:	Samstag, 11.05.2024,	09:30 – 11:30 Uhr,
Faschingsbasteln:	Samstag, 15.06.2024,	09:30 – 11:30 Uhr
Kosten:	€ 10,- (mit Anmeldung)	

## ■ Insektenhotel selber machen NEU! Für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern

Ein Insektenhotel bietet den unterschiedlichsten Kriech- und Flugtierchen einen sicheren Unterschlupf vor Wind und Wetter. Kleinen Kindern bereitet es viel Freude, das lebhaftes Treiben in der Unterkunft zu beobachten. Heute treffen sich die kleinen Bastelfreunde mit ihren Eltern am Eisweiher, um sich gemeinsam auf die Suche nach passenden Naturmaterialien für die Tierchenunterkunft zu machen. Im Anschluss wird das Insektenhotel unter fachkundiger Anleitung zusammengebaut und darf dann auf dem eigenen Balkon oder im Garten seinen neuen Platz finden.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienstützpunkt Unterschleißheim.

Zeit:	Samstag, 27.04.2024,	14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Spielplatz beim Eisweiher	
Kosten:	€ 7,- (mit Anmeldung)	

## ■ Mal-Kreativkurs Für Eltern mit Ihren Kindern ab 8 Jahren

Eltern und Kinder haben gemeinsam Zeit sich künstlerisch auszuprobieren und zu experimentieren. Das gemeinsame künstlerische Gestalten wird durch außergewöhnliche Maltechniken z.B. Décollage, Pouring, Experimentelle Drucktechniken etc. möglich. Im spielerischen Umgang mit Farben und Formen entdeckt jeder Teilnehmer seine eigene Kreativität und Fantasie.

Kurs I:	Dienstag, 16.04.2024,	16:00 – 18:00 Uhr
Kurs II:	Dienstag, 11.06.2024,	16:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Cornelia Ettrich, Yogalehrerin und Coach für künstlerisches Gestalten	
Kosten:	€ 32,- für einen Erwachsenen und ein Kind (mit Anmeldung)	
	€ 12,- pro weiterem Kind (diese Anmeldung per Tel. oder E-Mail an NBH)	
	€ 5,- Material/pro Person (wird direkt beim Kursleiter bezahlt)	

## ■ Töpfern Für Kinder ohne Eltern ab 6 Jahren

Im Umgang mit dem natürlichen Material Ton erleben Kinder, wie sie schon mit kleinen Handgriffen viel bewirken können. Spielerisch und selbständig können sie ihrer Fantasie bei der Gestaltung ihrer Kunstwerke freien Lauf lassen.

Ostertöpfen: Freitag, 15.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Frühlingsstöpfen: Freitag, 26.04.2024, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Sommertöpfen: Freitag, 05.07.2024, 16:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Susann Bongart  
Kosten: € 20,- inklusive Ton (mit Anmeldung)

## ■ Erlebniskochen Für Schüler der 1. bis 5. Klasse

Pfannen und Töpfe, in denen Gesundes brutzelt und die Vorfreude auf eine gemeinsame Mahlzeit: Das sind die Koch-Aktionen, die das Familienzentrum in Zusammenarbeit mit der Lotse Kinder- und Jugendhilfe e.V. in den Schulferien anbietet.

Osterferien: Freitag, 05.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr,  
Pfingstferien: Freitag, 24.05.2024, 10:00 – 14:00 Uhr  
Leitung: Mitarbeiter der Lotse Kinder und Jugendhilfe e.V.  
Kosten: € 7,- pro Kind (mit Anmeldung bis zum letzten Montag vor Kursbeginn)

## ■ Hausaufgabenbetreuung\* Für Grundschüler der 1. bis 4. Klasse

Die Schüler werden 4 x wöchentlich in kleinen Gruppen individuell bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben unterstützt. Durch die regelmäßige gemeinsame Arbeit in der Hausaufgabenbetreuung können Lernerfolge erzielt und gefestigt werden. Da in kleinen Gruppen gearbeitet wird, sind die Teilnehmerplätze begrenzt und es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Der Einstieg ist grundsätzlich auch unter dem Jahr möglich.

Zeit: Montag bis Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr,  
Raum: Grundschule am Kirchplatz  
Anmeldung & Info: Alexandra von Wulfert, ☎ (0 89) 96 65 45  
Kosten: von € 20,- bis € 32,- / Monat

Aufgrund der Förderrichtlinie des ZBFS, muss ein Platz pro Gruppe für ein nicht angemeldetes Kind freigehalten werden.



## ■ LöwenMut – Basis-Workshop für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Was braucht ein Kind, um seinen Löwenmut zu spüren? Wie fühlt es sich selbstbewusster, stärker und glücklicher? In diesem Workshop entdecken Kinder mit viel Spaß, was ihnen hilft, sich mutiger zu fühlen und sich mehr zuzutrauen.

In einer Geschichte lernen sie, dass ihre Gedanken, die Körperhaltung und Gefühle dabei eine wichtige Rolle spielen.

Sie erfahren, dass mit ein paar einfachen Tricks der Löwenmut ganz schnell größer wird und dass sie alles in sich haben, um mutig und voller Selbstvertrauen zu sein.

! Zu dem Workshop gibt es einen separat buchbaren Vortrag für Eltern.

Workshop: Freitag, 12.04.2024 15:30 – 17:00 Uhr

Leitung: Elke Walter (Mentaltrainerin und Coach)

Kosten: € 34,- (mit Anmeldung)

## ■ LöwenMut – Impuls-Vortrag für Eltern

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind mutig und selbstbewusst durchs Leben geht, dass es mit schwierigen Situationen zurechtkommt, seine Grenzen wahrnimmt, seine Bedürfnisse erkennt und seine Meinung vertreten kann.

Zudem wünschen sich Eltern glückliche Kinder und eine entspannte Familie. In diesem informativen und unterhaltsamen Vortrag erfahren Eltern, wie dies gelingen kann.

Sie erfahren Hintergründe zum Thema Selbstbewusstsein und welche Rolle eigene Prägungen und Erfahrungen dabei spielen.

Eltern erhalten konkrete Tipps, die Sie direkt mit ihrem Kind im Alltag umsetzen können.

! Zu diesem Vortrag gibt es einen separat buchbaren Workshop für Kinder.

Vortrag: Freitag, 12.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Elke Walter (Mentaltrainerin und Coach)

Kosten: € 34,- (mit Anmeldung)



## ■ Vorträge zur Erziehungskompetenz?

In Kooperation mit der AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche werden interessierten Eltern regelmäßig Vorträge zu verschiedenen Themen der Kindererziehung angeboten.

Die aktuellen Themen und Zeiten können der Homepage der Nachbarschaftshilfe sowie dem online Portal [ismaning.feripro.de/familienzentrums-programm](https://ismaning.feripro.de/familienzentrums-programm) entnommen werden?

Leitung: Isabella Wagner (Sozialpädagogin) In Kooperation mit der AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

## ■ Erste Hilfe am Kind

An diesem Abend lernen Eltern alle wichtigen Handgriffe bei Säuglings- und Kindernotfällen. Dazu gehören u. a. Verletzungen, Verbrennungen, Verbrühungen, Vergiftungen und Kinderkrankheiten.

Pseudokrupp-Anfälle, Epilepsie, Bewusstlosigkeit, Reanimation, Verlegung der Atemwege, sind weitere Inhalte dieser Veranstaltung.

Zum Thema Vergiftungen werden die wichtigsten Giftpflanzen vorgestellt.

Stillkinder sind immer herzlich willkommen.

Kurs I: Montag, 15.04.2024, 19:15 – 22:00 Uhr,

Kurs II: Montag, 08.07.2024, 19:15 – 22:00 Uhr,

Leitung: Janko von Ribbeck

(Heilpraktiker, Rettungssanitäter, Buchautor „Schnelle Hilfe für Kinder“)

Kosten: € 55,- (mit Anmeldung)



## ■ Mama wird FIT!

"Mama wird Fit" ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach einer Schwangerschaft abgestimmt und besteht aus einem effektiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining.

Gekräftigt werden die typischen Problemzonen – Bauch, Beine, Po – sowie die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Damit ist der Körper startklar für den Mama-Alltag und auf dem richtigen Weg wieder in Form zu kommen. Die Babys kommen zum Training einfach mit und können währenddessen schlafen, spielen oder in die Übungen integriert werden.

Eine Teilnahme an dem Kurs ist ab 8 Wochen nach Spontan-Geburt oder ab 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich, allerdings ist es empfehlenswert, vorher mindestens vier Stunden eines Rückbildungskurses absolviert zu haben.

Rückfragen zum Kursinhalt oder Ablauf an: [ruth.miller@buggyfit.de](mailto:ruth.miller@buggyfit.de)

Kurs I: Mittwoch, 21.02.2024, 5 Einheiten, € 60,-

Kurs II: Mittwoch, 10.04.2024, 5 Einheiten, € 60,-

Kurs III: Mittwoch, 12.06.2024, 6 Einheiten, € 72,-  
jeweils von 09:30 – 10:30 Uhr, (mit Anmeldung)

Leitung: Ruth Miller (zertifizierte Trainerin für postnatale Fitness)

## ■ Pilates

Beim Pilates wird die Körpermitte gestärkt, was sowohl dem Bauch, dem Beckenboden und dem Rücken zugutekommt. Ziel ist das körperliche und seelische Wohlbefinden, das durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert wird.

Diese Methode fördert den Körper ganzheitlich, korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.

Kurs I: Donnerstag, 11.04.2024, 08:15 – 09:15 Uhr,

Kurs II: Donnerstag, 11.04.2024, 09:15 – 10:15 Uhr

Kosten: € 99,- für 11 Einheiten (mit Anmeldung)

Leitung: Claudia Leitner (Pilates-, Fitness- und Aerobictrainerin)

Bei nicht voller Belegung beider Kurse behalten wir uns vor, die Kurse zusammenzulegen.

## ■ **STRONG Nation® & CIRCL Mobility™** **Ganzkörpertraining zu** **motivierendem Beat**

STRONG Nation® ist Intervalltraining zu Musik, das sich für alle Trainingslevels eignet.

Es werden Eigengewichts-, Muskelaufbau- sowie Cardiotraining kombiniert und dabei jede Menge Kalorien verbrannt. Trainiert wird zu Musik, die auf jede einzelne Bewegung abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. Spaß und Motivation sind garantiert.

Das anschließende CIRCL Mobility™- Training kombiniert Flexibilitäts-, Mobilitäts- und Atemübungen zu einem harmonisch-dynamischen Flow bei entspannender Musik.

Kurs I: Freitag, 22.02.2024, 5 Einheiten, € 60,-

Kurs II: Freitag, 12.04.2024, 5 Einheiten, € 60,-

Kurs III: Freitag, 07.08.2024, 7 Einheiten, € 84,-  
jeweils von 17:15 – 18:15Uhr

Leitung: Simona Kraus  
(Instructor für STRONG Nation®  
und circle mobility)



## ■ Luna Yoga® – Stärkt Beckenkraft und Lebensfreude

Luna Yoga birgt einen Schatz an Übungen zur Körperwahrnehmung. Kraftvolle Haltungen, Bewegungsabfolgen sowie Atem- und Entspannungsübungen werden in verschiedenen Variationen ausgewogen und achtsam kombiniert.

Der gesamte Körper wird gedehnt, gekräftigt, durchbewegt und das Bewusstsein für den eigenen Körper gestärkt. Darüber hinaus wirkt sich das Training ausgleichend auf das Becken, den Beckenboden und die Beckenorgane aus.

Das Üben in der Gruppe verbindet, macht Spaß und ermöglicht eine Pause vom Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

! **Dieser Kurs findet sowohl online als auch in Präsenz statt.**

Zeit: Montag, 08.04.2024, 20:00 – 21:30 Uhr  
Kosten: € 168,- für 12 Einheiten (mit Anmeldung)  
Leitung: Barbara Haun-Scheu (zertif. Yogalehrerin)

## ■ Yoga Flow

Diese Yogastunde ist eine bunte Mischung aus kraftvollen Vinyasa-Flow Übungen, Workout-Yoga-Elementen sowie entspannenden und meditativen Einheiten.

Ergänzt wird der Stundenablauf von Pranayama und Übungen für das bewusste Atmen.

Die richtige Kombination von Atmung und Bewegung hat einen positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele.

Anatomisch korrektes Üben, der Einsatz von Hilfsmitteln und das Angebot vieler verschiedener Variationen und Hilfestellungen (bei Präsenz-Unterricht) sind ebenfalls Inhalt dieser Stunde.

! **Bei freien Plätzen ist der Einstieg jederzeit möglich!**

! **Dieser Kurs findet sowohl online als auch in Präsenz statt.**

Zeit: Dienstag, 09.04. – 16.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr  
Kosten: € 182,- für 13 Einheiten (mit Anmeldung)  
Leitung: Cornelia Ettrich (zertif. WoYo und Yogalehrerin)





Ein Besuch im Second-Hand-Laden kann bequem mit einem Abstecher im Café im EG verbunden werden!

# BASAR UND SECOND-HAND-LADEN

## ■ Second-Hand-Laden – Saisonale Ware

Hier hat man das ganze Jahr über die Möglichkeit Kinderbekleidung, Bilderbücher, Spielsachen, Kleidung für Schwangere und Kinder, Kinderwagen, Erstausstattungen und vieles mehr rund um das Thema Kind und Familie einzukaufen und zu verkaufen.

**Second-Hand-Kleidung ist nachhaltig, entlastet die Umwelt, ist schadstoffarm und schont darüber hinaus auch den Geldbeutel.**

Einkäufer

Öffnungszeiten: Montag, 16:00 – 18:00 Uhr,  
Dienstag, 10:00 – 12:30 Uhr,  
Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr,  
erster Samstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr  
Sonderöffnungszeiten: ☎ (0 89) 44 44 344 –81 oder im Laden erfragen.

Beim  
Schlussverkauf  
sind viele Artikel  
reduziert!

! Auch in den Schulferien ist der Second-Hand-Laden zeitweise geöffnet.

Verkäufer

Registrierung: easybasar.de (Annahme der Ware fortlaufend möglich)  
Annahme Sommerware: ab Montag, 26.02.2024  
Sommerschlussverkauf: Montag, 22.07. – Samstag, 03.08.2024,  
Geschlossen: Montag, 05.08. – 20.09.2024  
Rückgabe nicht verkaufter Ware:  
die Ware selbst herausuchen: Donnerstag, 01.08. & Samstag, 03.08.2024  
Ware nur abholen: Montag; 16.09. & Dienstag, 17.09.2024  
Kosten: Vom Verkaufserlös werden 38% für die Arbeit der Nachbarschaftshilfe einbehalten.

## ■ Kinderbasar für die Sommersaison – auch für Schwangere

Am 24.02.24 verwandelt sich der Bürgersaal Ismaning in einen bunten Basar für Kinder, Schwangere und Familien. Der Markt bietet seinen Gästen einen ausgewählten Mix aus Baby- und Kinderbekleidung, Spielsachen, Baby-Erstausrüstung, Schwangeren-Mode und vielem mehr. Hier bleiben keine Wünsche offen und das alles zu erschwinglichen Preisen.

Ab dem 01.02.2024 können Verkaufsnummern für den Frühlings- und Sommerbasar auf easybasar abgerufen werden.

Registrierung: easybasar.de (ca. 2 Wochen vor Annahme der Ware möglich)  
Kosten: € 0,15 im Sommer, pro Artikel, werden mit dem Auszahlungsbetrag verrechnet. Zusätzlich werden 15 % Kommissionsgebühr vom Verkaufserlös einbehalten.  
Annahme: Ab Mittwoch, 21.02.24, – Freitag, 23.02.2024,  
**Basar-Verkauf: Samstag, 24.02.2024, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr**

## ■ Kindertagespflege Unsere Tagesmütter – eine familiennahe Betreuung

Die Kindertagespflege bietet Eltern die optimale Möglichkeit Beruf und Familie zu verbinden.

Die Kinder werden in kleinen Gruppen von einer qualifizierten Tagesmutter bis zum Eintritt in den Kindergarten begleitet. Das familiäre Umfeld ist vor allem für kleine Kinder überschaubar und eröffnet den Kindern neue Anregungen sowie eine Erweiterung des sozialen Umfelds.

Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan ist Grundlage für das Handeln der Tagesmütter.

### Kindertagespflege bedeutet:

- eine individuelle sanfte Eingewöhnung
- Ersatzbetreuung ist durch eine qualifizierte Ersatztagesmutter gewährleistet
- Gebühren sind entsprechend der Buchungszeiten festgelegt
- verschiedene Buchungsmodelle mit unterschiedlichen Zeiten
- ausschließlich qualifizierte Tagesmütter mit Pflegeerlaubnis vom Jugendamt

Die Nachbarschaftshilfe ist Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Kindertagespflege. Das Angebot beinhaltet die Vermittlung einer Tagesmutter und die Begleitung während des gesamten Tagespflegezeitraums.

Bürozeiten: Montag – Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: [tagesmuetter@nbh-ismaning.de](mailto:tagesmuetter@nbh-ismaning.de)

Anmeldung: [ismaning.de/kitaportal](http://ismaning.de/kitaportal) oder vor Ort

Kontakt: Sandra Bauer ☎ (0 89) 44 44 344 –71



## Wir bieten zwei verschiedene Formen der Kindertagespflege

### ■ Bei der Tagesmutter zuhause:

In kleinen Gruppen von bis zu vier Kindern werden die Kinder bei einer selbstständigen Tagesmutter zuhause betreut. Die Kinder sind in den familiären Alltag der Tagesfamilie eingebunden.

In der Gruppe können die Kinder ihr Umfeld erobern und täglich Neues erleben, mit der dafür notwendigen Geborgenheit. Jede Tagesmutter hat ihre persönlichen pädagogischen Schwerpunkte.

Betreuungszeiten: 4 – 5 Tage/pro Woche (je nach Tagesmutter variabel)

### ■ In der Großtagespflege:

Die Großtagespflege ist eine besondere Form der Kindertagespflege. Hier arbeiten zwei Tagesmütter gemeinsam mit bis zu acht Kindern in angemieteten Räumen in der Unterföhringer Straße.

Der Tagesablauf ähnelt dem einer Kinderkrippe.

Die Kinder essen, spielen und schlafen in der Großtagespflege gemeinsam.

In den kleinen Gruppen kann auf die individuellen Bedürfnissen der Kinder optimal eingegangen werden. Auch Ausflüge auf den Spielplatz, zum Schlittenberg oder gemeinsames Einkaufen gehören zum Alltag.

Betreuungszeiten: täglich bis zu 9 Stunden

**Informationen zur Tätigkeit und Ausbildung als Tagesmutter gibt es zu den Bürozeiten der Kindertagespflege.**





## Qualifizierung zur Tagespflegeperson – Tagesmutter

Die Nachbarschaftshilfe Ismaning ist ein anerkannter Bildungsträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege. In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt München werden geeignete Personen qualifiziert, die sich zur Tagespflegeperson (TPP) ausbilden lassen möchten.

Es wird nach dem neusten Standard des kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuchs (QHB) des Bundesverbandes für Kindertagespflege, im Umfang von 300 Unterrichtseinheiten (UE) qualifiziert. Die Qualifizierung besteht aus 2 Teilen, dem tätigkeitsvorbereitenden Teil (160 UE) und dem tätigkeitsbegleitenden Teil (140 UE).

Weitere Informationen können unter [nbh-ismaning.de](http://nbh-ismaning.de) "Tagesmütter" eingesehen werden.



### ■ Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung

- Kursdauer: 160 Unterrichtseinheiten\*
- Praktikum: 80 Std.
- Selbstlerneinheiten: 100 Unterrichtseinheiten\*
- Lernergebnisfeststellung

Nach erfolgreichem Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege (Stufe 1) und kann nach Beantragung und Erhalt der Pflegeerlaubnis mit der Arbeit als Tagesmutter beginnen.



### ■ Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung

Die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung sollte idealerweise gemacht werden, wenn bereits länger in der Kindertagespflege gearbeitet, kürzlich mit der Tätigkeit begonnen wurde oder zeitnah mit der Kindertagespflege angefangen wird.

- Kursdauer: 140 Unterrichtseinheiten\*
- Praktikum: 40 Std.
- Selbstlerneinheiten: 40 Unterrichtseinheiten\*
- Lernergebnisfeststellung

Nach erfolgreichem Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege (Stufe 2).

Kursbeginn: März 2024 – tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung

Kontakt: ☎ 0176 / 86 09 53 95, Mail: [qualifizierung-ktp@nbh-ismaing.de](mailto:qualifizierung-ktp@nbh-ismaing.de)

Kosten: € 880,- Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung,

Kosten: € 770,- Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung,

€ 30,- Zertifikatsgebühr

! Die Kosten werden teilweise von den jeweiligen Kommunen übernommen.





### Mitgliedsantrag

- Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V.
  - Einzelmitgliedschaft – Jahresbeitrag € 20,-
  - Familienmitgliedschaft – Jahresbeitrag € 30,-
  - Freiwillig erhöhter Beitrag – Jahresbeitrag € \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ismaning, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### SEPA-Lastschriftmandat zum Einzug des Mitgliedsbeitrages:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen die Nachbarschaftshilfe Ismaning e. V. von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift jährlich folgenden Betrag einzuziehen: € \_\_\_\_\_

(Mindestbeitrag jährlich für Einzelmitgliedschaft € 20,-; Familienmitgliedschaft € 30,-)

Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Mitgliedschaft wird auf unbefristete Zeit geschlossen und kann jeweils zum Jahresende gekündigt werden.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_ IBAN: \_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift/en des/der Kontoinhaber(s)

### Als Willkommensgeschenk wähle ich:

- Gutschein für ein „Essen auf Rädern“-Menü
- 10% Kursermäßigung bei einem Kurs Ihrer Wahl

## ■ Ambulanter Pflegedienst – Kompetent, einfühlsam, freundlich!

Das Team des ambulanten Pflegedienstes der Nachbarschaftshilfe Ismaning wurde bereits mehrfach vom MDK mit der Bestnote „1“ bewertet!

Unsere erfahrenen und qualifizierten Pflegefachkräfte unterstützen Sie bei der Pflege individuell zu Hause, Ihren Wünschen entsprechend.



### Sie erhalten die Pflege, die Sie brauchen:

- Grundpflege nach § SGB XI
- Behandlungspflege nach § SGB V
- Beratungseinsätze nach § 37 Absatz 3, SGB XI, für pflegende Angehörige an 365 Tagen im Jahr
- als Urlaubsvertretung von pflegenden Angehörigen durch mehrmalige Hausbesuche
- 24-stündige Rufbereitschaft bei dringenden, pflegerischen Notfällen der eigenen Pflegekunden der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.

### NICHT medizinische Notfälle!

Wir arbeiten mit allen Hausärzten und Sanitätshäusern zusammen. Abrechnung mit allen Krankenkassen sowie privat.

Wir beraten Sie gerne in allen Fragen zur Pflege in unserer Geschäftsstelle im Sozialzentrum, Reisingerstraße 27 oder bei Ihnen zu Hause.

### Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Kontakt: Anne Reinhold  
Sprechzeiten: Montag bis Freitag, 09:00 – 14:00 Uhr  
☎ (0 89) 44 44 344 –60  
☎ 0151 / 40 35 49 17  
E-Mail: [Pflegeleitung@nbh-ismaning.de](mailto:Pflegeleitung@nbh-ismaning.de)

Vom MDK  
mit BESTNOTE "1"  
bewertet!

# SENIOREN-TAGESPFLEGE

## ■ Senioren-Tagespflege

### Hilfe für ältere Menschen – Hilfe für pflegende Angehörige

Die Tagespflege der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V. ist ein Angebot für ältere Menschen, die auf unterstützende Hilfe angewiesen sind. Der Besuch der Tagespflegereinrichtung ermöglicht – eventuell zusammen mit der ambulanten Pflege – das längere Verbleiben in der häuslichen Umgebung und entlastet die Angehörigen. Das Hauptaugenmerk liegt darauf, eine familiäre Atmosphäre zu schaffen und gezielt und individuell auf die Tagesgäste einzugehen.

### Zu uns kommen Senioren,

- die Hilfe und Unterstützung benötigen,
- die ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten erhalten und wo möglich verbessern möchten,
- die Kontakt und Anregung suchen,

### Was bieten wir Ihnen?

- Pflegerische Versorgung und vielseitige Beschäftigungsangebote von 08:30 – 16:00 Uhr.
- Rehabilitative Leistungen, wie Einüben und Erhalten alltäglicher Fertigkeiten:
  - spezielle Seniorengymnastik,
  - Beschäftigungstherapie, Kunsttherapie,
  - Gedächtnisspiele und Übungen,
  - Alltagspraktische, Kognitive und Soziale Aktivierung,
  - MAKS-Therapie. Diese Form von Gedächtnistherapie ist eine nicht-medikamentöse Therapie für Menschen mit Demenz. MAKS steht als Abkürzung für Motorische, Alltagspraktische, Kognitive und soziale Aktivierung
  - Gesprächsrunden zur Förderung des Sprechvermögens,
  - Interaktives Musizieren in Zusammenarbeit mit der Musikschule Ismaning,
  - Aktivierung durch Märchen mit einer ausgebildeten Märchenerzählerin.
- Anregende und entspannende Aktivitäten, wie:
  - Bewegungsübungen, Singen, Malen, Musik hören, Spaziergänge, einfache Gesellschaftsspiele, Geburtstagsfeiern,
  - gemeinsames Essen: Frühstück, Mittagessen (auf Wunsch Diätkost) und Nachmittagskaffee mit täglich selbstgebackenem Kuchen.

Ort: Aschheimer Strasse 6, 85737 Ismaning

Kontakt: Oliver Geis, ☎ (0 89) 96 05 33 –59

! **Bitte vereinbaren Sie bei Interesse einen Probetag,  
wir beraten Sie sehr gerne.**

## Das Ziel und die Angebote

Mit diesem Angebot soll Senioren ermöglicht werden, solange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Im Mittelpunkt steht eine weiterhin eigenständige und selbstbestimmte Lebensführung. Ausgebildete Seniorenhelfer und praxiserfahrene Haushaltshilfen leisten auf den individuellen Bedarf und die jeweilige Lebenssituation abgestimmte Betreuung und Unterstützung. Angehörige werden durch die externe Organisation entlastet. Gemeinsame Aktivitäten mit qualifizierten Helfern sowie die Teilnahme an Gruppenangeboten fördern die Alltagskompetenz der Senioren und beugen einer Vereinsamung vor.

### ■ Hauswirtschaftliche Unterstützung Für Senioren



Geschulte Haushaltsengel unterstützen bei regelmäßig wiederkehrenden Aufgaben des täglichen Lebens, wie z.B. dem Reinigen der Wohnung, Wechseln der Bettwäsche, Waschen der Wäsche und Fensterputzen.

Kontakt: Diana Kress, ☎ (0 89) 44 44 344 -53,  
Kosten: € 23,- pro Stunde, ohne Pflegegrad  
€ 5,- Anfahrtspauschale (pro Einsatz)  
€ 0,30 zusätzlich, pro angefangenem km,  
bei Anfahrt nach Fischerhäuser und weiter

### ■ Hauswirtschaftliche Unterstützung In der Schwangerschaft und nach der Entbindung – mit ärztlicher Verordnung

Wir unterstützen Sie mit Haushaltshilfen bei der Weiterführung des Haushalts, wenn Sie sich aus gesundheitlichen Gründen schonen müssen.

Hierzu zählen neben Betreuung von Kindern, das Reinigen des allgemein üblichen Lebensbereiches, Einkaufen, Kochen sowie Wäschepflege.

Kontakt: Diana Kress, ☎ (0 89) 44 44 344 -53,  
Kosten: Direktabrechnung mit der Krankenkasse zu den aktuellen Kassensätzen, bei Vorliegen einer Kostenübernahme der Kasse.

### Information und Beratung zum Entlastungsangebot:

Montag bis Freitag, 09:00 – 13:00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Kontakt: Diana Kress, ☎ (0 89) 44 44 344 -53  
Andrea Roller, ☎ (0 89) 44 44 344 -54

**Bei Vorliegen eines Pflegegrades gelten die mit den Kassen vereinbarten Sätze.**

**Alle Angebote zur Unterstützung im Alltag können über den Entlastungsbetrag nach §45b SGB XI bis zu einer Höhe von € 125,- pro Monat mit der Pflegekasse abgerechnet werden.**



## ■ **Betreuung, Begleitung, Fahrdienste**

Die Betreuung erfolgt durch geschulte Helfer zu Hause in der gewohnten Umgebung. Auf Wunsch wird vorgelesen, gespielt oder ein Spaziergang gemacht. Außerdem begleiten Seniorenhelfer zu Arztbesuchen und erledigen Einkäufe.

Kontakt: Andrea Roller, ☎ (0 89) 44 44 344 -54

Kosten: € 18,- pro Stunde Betreuung, Einkaufs- und Begleitsdienst

(1. Std. volle Berechnung, ab der 2. Std. Abrechnung im 15-Minuten-Takt)

€ 0,30 pro angefahrenem km für Einkaufsfahrten, Arztbesuche, etc.

## ■ **Menüservice – Essen auf Rädern**

Über 200 vollwertige, abwechslungsreiche Menüs stehen dem Kunden zur Auswahl. Jeden Mittwoch werden die Gerichte tiefkühlfrisch in Wochenkartons ins Haus geliefert.

Kontakt: Petra Apfelbeck, ☎ (0 89) 44 44 344 -51

Diana Kress, ☎ (0 89) 44 44 344 -53

Kosten: € 42,50 für 7 Menüs im pro Probekarton

! Die Anlieferung ist kostenfrei

## ■ **Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

Die Pflege eines an Demenz erkrankten Angehörigen ist häufig körperlich wie auch seelisch sehr schwer. Niemand kann eine solche Situation so nachempfinden wie Gleichbetroffene. In dieser Runde haben betroffene Angehörige die Möglichkeit zum persönlichen Gedanken- und Erfahrungsaustausch und bekommen gleichzeitig professionelle Hilfestellungen. Durch den Austausch der täglichen Erlebnisse und Belastungen können die Teilnehmer voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen. Eine Gerontofachkraft ist anwesend und beantwortet aufkommende Fragen. Jeder Angehörige, der sich in dieser schwierigen Situation befindet, ist herzlich willkommen. Er kann in dieser Runde über seine Probleme sprechen oder auch einfach nur zuhören.

Leitung: Stephanie Giglberger-Schmalzl, Krankenschwester

Zeit: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Senorentagespflege der Nachbarschaftshilfe, Aschheimer Str. 6, Ismaning

Kontakt: Andrea Roller, Anmeldung und Information unter ☎ (0 89) 44 44 344 -54

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

## ■ Pflege-Info-Café

Die häusliche Pflege wirft viele Fragen auf: An wen kann ich mich wenden? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Welche Anträge sind zu stellen?

Was leistet die Pflegeversicherung? Wie geht es mir in der Rolle als pflegender Angehörige? Wie kann ich gut für mich sorgen?

Während des Pflege-Info-Cafés werden individuelle Fragen und Anliegen rund um das Thema „Pflege und Betreuung zu Hause“ mit Frau Christine Erdinger von der Fachstelle für pflegende Angehörige sowie Frau Andrea Roller von der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V. besprochen. Daneben bleibt genügend Zeit, um sich mit anderen Gästen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Eine zeitgleiche Betreuung von demenziell erkrankten Angehörigen im Café Zeitlos, Aschheimer Str. 6, ist möglich. Eine Kooperation des Hillebrandhofs, der Fachstelle für pflegende Angehörige und der Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V..

Termin I: Dienstag, 05.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr,

Termin II: Dienstag, 04.06.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Hillebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimer Str. 2, Ismaning

Kontakt: Anmeldung und Information unter ☎ (0 89) 44 44 344 -54

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

## ■ „Café Zeitlos“ – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Gemeinsame Gespräche, singen und musizieren sowie einfache Gedächtnisspiele bringen den Geist in Schwung und erhalten die Gehirnleistung.

Bei Getränken und Snacks erleben Gäste mit nachlassendem Gedächtnis und Demenz zwei kurzweilige Stunden zum Wohlfühlen in ruhiger und heiterer Atmosphäre.

Zeit: Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr, Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr, (jeden 1. und 3. im Monat)

Ort: Senioren-Tagespflege, Aschheimer Str. 6, Ismaning

Kontakt: Andrea Roller, ☎ (0 89) 44 44 344 -54

Kosten: € 50,- Dienstags-Café, pro Monat, inkl. Verköstigung und Fahrt (mit Anmeldung)

❗ Kostenerstattung durch die Pflegekasse möglich.

## ■ Schulungsreihe Demenz Für Angehörige von Betroffenen

Pflegende Angehörige von Menschen mit einer Demenz sind häufig psychisch und physisch sehr belastet. „Hilfe beim Helfen“ ist eine Schulungsreihe, bestehend aus acht Modulen, das dem großen Informationsbedürfnis der pflegenden Angehörigen nachkommt, aber auch Raum für Austausch lässt.

### Die Seminarreihe

- zeigt Zugänge zu Demenzkranken auf
- informiert über die Pflegeversicherung
- greift rechtliche und ethische Fragestellungen auf und
- stellt Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige vor.
- vermittelt Informationen zu Demenzen, insbesondere der Alzheimer-Krankheit

Die Schulung will pflegenden Angehörigen helfen, die Erkrankung und damit die Erkrankten besser zu verstehen. Dabei wird besonderer Wert auf die praktische Umsetzungsmöglichkeiten gelegt. Ebenso erhalten Teilnehmer eine Vielzahl an Informationen darüber welche Entlastungsmöglichkeiten es gibt – sowohl bei der Betreuung wie auch finanziell.

Die Schulung wurde von der Alzheimer Gesellschaft konzipiert und wird von der AOK finanziert. Durchgeführt wird die Schulungsreihe von einer Krankenschwester mit langjähriger Gerontoerfahrung.

Start: Montag u. Mittwoch, ab 08.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr, 8 Einheiten

Ort: Seniorentagespflege, Aschheimer Str. 6, Ismaning

Kontakt: Andrea Roller, ☎ (0 89) 44 44 344 –54, (mit Anmeldung)

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

## ■ Vortragsreihe Demenz

Die Gemeinde Ismaning organisiert und veranstaltet als demenzfreundliche Kommune im Hil-lebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimerstr. 2, regelmäßig Vorträge mit Fachleuten zu dem Thema Demenz.

Termine: 27.02.2024, Begleitung in der letzten Lebensphase bei Demenz,  
12.03.2024, Schwerhörigkeit und Demenz,  
09.04.2024, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung,  
07.05.2024, Demenz – eine Einführung in das Krankheitsbild,  
11.06.2024, Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz,  
jeweils um 17:00 Uhr,

Kontakt: ☎ (0 89) 96 99 82 –73, (mit Anmeldung)

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!



# Jubiläumsfeier für Jung & Alt

# 50

**Jahre Nachbarschaftshilfe  
– das muss gefeiert werden!**

An vielen Stationen kommen Alt und Jung auf ihre Kosten & können mit viel Spaß, Geschick und Wissen unter Beweis stellen.

**Bilderbuchkino**

**Essen & Trinken**

**Sitztanz**

**Hüpfburg**

**Bingo**

**Café & Kuchen**

**Wer wird Millionär**

**Kinderschminken**

Neben diesen Aktionen wird es noch viele weitere Überraschungen geben, die das Jubiläumsfest zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen.

Selbstverständlich ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Termin: 05.05.2024, 12:00 – 20:00 Uhr

Ort: Hain und Hainhalle