



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

Angebote der Nachbarschaftshilfe

- Programm des Familienzentrums 2026
- Betreuungsangebote
- Seniorenangebote



INHALTSVERZEICHNIS

GRUSSWORT

■ Inhaltsverzeichnis

■ Das Familienzentrum

Veranstaltungen	S. 8 – 9
Offene Angebote	S. 10 – 12
Rund um Schwangerschaft und Geburt	S. 13 – 15
Rund ums Baby	S. 16
Kinderbetreuung	S. 17
Kurse für Kinder	S. 18
Kreatives	S. 19
Angebote für Kinder / Erziehung	S. 20 – 21
Wohlfühlprogramm für Frauen	S. 22
Fitness / Yoga	S. 23 – 25
Second-Hand-Laden / Basar	S. 26
Tagesmütter-Qualifizierung	S. 27
Kindertagespflege	S. 28 – 29

■ Seniorenangebote

Ambulanter Pflegedienst	S. 30
Senioren-Tagespflege	S. 31
Betreutes Wohnen zu Hause	S. 32 – 35
Mitgliedsantrag	S. 36

Liebe Ismaningerinnen, liebe Ismaninger,

unsere Nachbarschaftshilfe lebt von Menschen – von ihrem Engagement, ihrer Zeit und ihrer Bereitschaft, füreinander da zu sein. Sie verbindet Generationen, schafft Vertrauen und stärkt das Miteinander in unserer Gemeinde.

Mit unserem diesjährigen Programmheft möchten wir Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Angebote unserer Nachbarschaftshilfe geben. Beginnend bei den Kleinsten, die in unserem Familienzentrum die Größten sind. Der Familien-Treff lädt hier zum Kennenlernen und Vernetzen ein. Ebenso wichtige Anlaufpunkte sind unser Second-Hand-Laden, die vielfältigen Bildungs- und Kursangebote sowie unsere Angebote der Kinderbetreuung.

Wir begleiten Menschen in besonderen Lebenssituationen im Alltag ebenso wie Seniorinnen und Senioren. Ob hauswirtschaftliche Hilfe, Seniorenbegleitdienste, ambulante Pflege oder unsere beliebte Altentagespflege – all diese Angebote helfen dort, wo Unterstützung gebraucht wird, und schaffen Nähe, Vertrauen und Gemeinschaft.

Ich freue mich insbesondere darüber, dass wir mit unserem Senioreneinkaufsbus (auf Seite 35) ein neues Angebot anbieten können, welches bereits sehr großen Zuspruch findet.

Unser Dank gilt allen haupt- und ehrenamtlich Engagierten, die mit Herz, Tatkräft und Verantwortungsbewusstsein unsere Arbeit möglich machen. Ebenso danken wir allen Unterstützerinnen und Unterstützern, die unsere Angebote nutzen, weiterempfehlen oder durch ihr Mitwirken bereichern.

Wir laden Sie herzlich ein, sich durch dieses Programmheft zu informieren, passende Angebote für sich oder andere zu entdecken und Teil unserer lebendigen Nachbarschaft zu werden.

Mit herzlichen Grüßen

Sandra Bauer
Geschäftsführung





■ 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, sich zu entwickeln und Gemeinschaft zu erleben. Zum Familienzentrum gehören neben den Kursen und Veranstaltungen der Second-Hand-Laden und der Basar.

Für mehr Infos besuchen Sie uns auf:

Homepage: www.nbh-ismaning.de

Instagram: [familienzentrum_ismaning](#)

facebook: Familienzentrum Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.

Ihre Ansprechpartnerinnen im Familienzentrum

Marina Tschudi und Kora Pudelko: (0 89) 44 44 344 –59, familienzentrum@nbh-ismaning.de

Bürozeiten:

Montag: 09:00 – 17:00 Uhr durchgehend

Dienstag bis Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: (0 89) 44 44 344 –50, info@nbh-ismaning.de

Wir werden gefördert und bezuschusst:



Wir sind Mitglied:



Anmeldung über:
ismaning.feripro.de

■ Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Die Anmeldung und alle aktuellen Termine der einzelnen Kurse und Veranstaltungen finden Sie hier.
nbh-ismaning.de oder ismaning.feripro.de

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 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.
- Wird der Kurs durch die Nachbarschaftshilfe abgesagt, 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 · www.nbh-ismaning.de

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

Bildnachweis: pixabay (div.)

Kurse mit Online-Buchung erkennbar an diesem Zeichen:
ismaning.feripro.de

DAS FAMILIENZENTRUM

DAS FAMILIENZENTRUM



Marina Tschudi
Leitung
Familienzentrum



Kora Pudelko
Ansprechpartnerin
Offene Angebote



Roswitha Bittner
Kinderpark



Freya Schindele
Yoga für
Schwangere



Susann Bongart
Kinderyoga und
Töpfern



Claudia Leitner
Pilates



Cornelia Ettrich
Yoga und Kreatives



**Barbara
Haun-Scheu**
Luna Yoga



Sabine Hiesinger
Rund um
Schwangerschaft,
Geburt und Baby



Bettina Exner
Geburtsvorbereitung



Christina Friedl
Sport und Spiel



Ruth Miller
Mama wird fit
und
Ferienprogramm



Simona Kraus
STRONG Nation®
und
CIRCL Mobility™



Julia Edlhuber
Ansprechpartnerin
Tagesmütter



Julia Schiefelbein
Ansprechpartnerin
Basar



Daniela Hagn
PEKiP und
Babymassage



**Astrid von
Woyna-Schwarz**
Musik-,
Sing- und
Tanzgarten



Eva Monteagudo
Bewegungsmäuse



Stephanie Meyer
Yoga und
Functional
Outdoortraining



Katharina Schnagl-Bück
Beckenbodentrain-
ing und Rückbil-
dungsgymnastik



■ Kinderfasching – ein kunterbutes Vergnügen

Euch erwartet ein buntes Programm mit Spielen, Schminken, Basteln, spannenden Geschicklichkeitsaktionen und ganz viel Bewegung!
An verschiedenen Stationen gibt es jede Menge zu entdecken und auszuprobieren.
Wir freuen uns, wenn ihr verkleidet kommt – bitte lasst Knallpistolen zu Hause.

Zeit: Samstag, 07.02.2026, 14:30 – 17:00 Uhr, (ohne Anmeldung)

Ort: Räumlichkeiten im Familienzentrum

■ Osterfeier

Natürlich besucht auch der Osterhase 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, 24.03.2026, 15:00 Uhr

Ort: Spielplatz am Eisweiher

■ Sommerfest Für alle kleinen und größeren Kinder mit Eltern

Kommt vorbei und erlebt einen fröhlichen Vormittag voller Spiel, Spaß und Bewegung!
Im Hof der Nachbarschaftshilfe erwarten euch lustige Aktionen, spannende Spiele und vieles mehr für Kinder jeden Alters. Nebenbei bleibt noch genügend Zeit für Eltern, Oma und Opa zum Ratschen und gemütlichen Beisammensein.
Lasst uns gemeinsam einen unvergesslichen Sommertag verbringen – wir freuen uns auf euch!

Selbstverständlich wird für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein.

Zeit: Sonntag, 17.05.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Hof der Nachbarschaftshilfe, Reisingerstraße 27

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

■ Erlebnisvormittag auf dem Ponyhof Ab 1½ Jahren mit Eltern

Bei einem Ausflug zum Matthof wartet ein tolles Erlebnis auf die Kinder!
Die Kleinen dürfen eine Runde auf einem Pony reiten und die vielen anderen Tiere des Hofes kennenlernen. Spielerisch erfahren sie dabei Spannendes über die Ponys: Was fressen sie? Schlafen sie wirklich im Stehen? Und wo darf man sie am liebsten streicheln?
Jede Menge Spaß mit den freundlichen Vierbeinern ist auf jeden Fall garantiert!

Zeit: Mittwoch, 06.05.2026, 09:30 – ca. 11:00 Uhr

Ort: Reitschule Matthof, Senderstrasse 11, Ismaning

■ Komm, wir wollen Laterne laufen!

Dem Laternenenumzug voran reitet St. Martin auf seinem kleinen Pony.
Zurück im Familienzentrum empfängt uns der Duft von Punsch, frischegebackenen Waffeln und Wienern in der Semmel.
Hierzu laden wir alle Ismaninger Eltern und Kinder recht herzlich ein.

Zeit: Samstag, 14.11.2026, 17:00 Uhr

Ort: Hof der Nachbarschaftshilfe

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

■ Weihnachtsbäckerei

In der Weihnachtbäckerei, gibt es manche Leckerei...

Gemeinsam stimmen wir uns mit dem Duft frisch gebackener Plätzchen auf die Weihnachtszeit ein. Während die Kleinen mit Hilfe ihrer Eltern Plätzchen ausstechen und verzieren, läuft passend dazu Weihnachtsmusik.
Bitte Ausstechförmchen, eine Plätzchendose, ein Nudelholz und ein Backofenblech mitbringen!

Kurs I: Freitag, 27.11.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Kurs II: Samstag, 28.11.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

■ Der Nikolaus kommt Für Kinder mit Eltern

Auch in diesem Jahr freuen wir uns ganz besonders auf den Besuch des Nikolaus!
Nach einem herzlichen Empfang und ein paar fröhlichen Liedern, bekommt jedes Kind ein kleines Säckchen voller Überraschungen überreicht.

Zeit: Samstag, 05.12.2026, 10:00 Uhr

Ort: Hof der Nachbarschaftshilfe

■ Waldweihnachten

Eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier, mal ganz anders.

Im Wald schmücken die Kinder einen Baum und bringen den Waldtieren Weihnachtsgaben.
Eine Weihnachtsgeschichte wird gelesen und es gibt für Kinder und Erwachsene Punsch und Plätzchen.

Bitte ein Geschenk (Meisenknödel, Karotte, etc. in „kleinen“ Portionen) für die Waldtiere mitbringen.

Zeit: Freitag, 18.12.2026, 16:30 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz beim Eisweiher

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)



OFFENE ANGEBOTE

Neben dem großen Angebot an Indoor-Spielsachen, kann bei schönem Wetter auch der Außenbereich mit Sandkasten, Rutsche und Bobbycars genutzt werden

OFFENE ANGEBOTE

Familien-Treff

Der Familien-Treff ist das Herz des Familienzentrums. Ein offenes und kostenfreies Angebot für alle Familien – vom Baby bis zu den Großeltern. In entspannter Atmosphäre spielen wir gemeinsam, kommen ins Gespräch, knüpfen neue Kontakte und lassen Freundschaften entstehen. Jede Familie ist willkommen – einfach vorbeikommen und dabei sein.

Zeiten: wöchentlich

Montag, 15:00 – 18:00 Uhr,

Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr,

Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr,

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr,

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr,

Samstag, 1x im Monat, 09:00 – 12:00 Uhr

Schwangeren- und Baby-Treff

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

Hier bietet sich der Schwangeren- und Baby-Treff 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.

Zeiten: Donnerstag, 09:30 – 12:00 Uhr,

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

Väter-Treff Für Väter mit Kindern bis ca. 6 Jahre

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

Zeiten: Samstag, 1x im Monat, 09:00 – 12:00 Uhr, genaue Termine auf [ismaning.feripro.de](#)

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

Bilderbuch-Treff

Während des Familien-Treffs 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. Am Ende wird noch etwas zur Geschichte gebastelt.

Zeiten: 1x im Monat, an einem Nachmittag um 15:00 Uhr,
genaue Termine auf [ismaning.feripro.de](#)

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

Krabbel-Gruppe / Eltern-Kind-Gruppe

Die wöchentlichen Treffen in der Krabbel-Gruppe 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. Ein Hinzukommen ist jederzeit möglich.

Zeiten: Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr, 1 – 3 Jahre

Mehrlings-Treff Zwillinge, Drillinge und mehr...

Ein Treff für alle Mehrlingsfamilien mit Kindern bis 6 Jahre

In gemütlicher Atmosphäre können hier Mehrlingseltern Erfahrungen aus ihrem Familienleben austauschen, Fragen oder Sorgen loswerden und neue Kontakte knüpfen. Die Gruppe ist natürlich auch offen für werdende Mehrlingseltern und Geschwisterkinder.

Zeiten: Sonntag, 1x im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr, genaue Termine auf [ismaning.feripro.de](#)

Info: kostenlos (ohne Anmeldung)

Encuentro español de padres e hijos / Spanischer Treff

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

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

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

Hora: los viernes de 15:30 a 17:00



Offene Beratung im Familienzentrum

Manchmal ergeben sich im Alltag Situationen, in denen einem alles über den Kopf wächst – oft wenn es um Familienleben, Partnerschaft oder die Erziehung und Entwicklung eines Kindes geht. In solchen Situationen ist es gut zu wissen, dass man nicht alleine dasteht.

Die offene Beratung der Nachbarschaftshilfe steht bei Fragen, Sorgen und Problemen zur Seite, begleitet und vermittelt bei Bedarf weiterführende Unterstützungsangebote.

Unsere Beratungszeiten erfolgen nach individueller Terminvereinbarung.
Eine Anmeldung ist erforderlich unter offene-beratung@nbh-ismaning.de

Leitung: Kora Pudelko (Coach)

Das Beratungsangebot ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.



Neben dem großen Angebot an Indoor-Spielsachen, kann bei schönem Wetter auch der Außenbereich mit Sandkasten, Rutsche und Bobbycars genutzt werden

OFFENE ANGEBOTE



RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

■ Intercultureller Treff

Dienstags, 09:00 – 12:00 Uhr, kostenlos (ohne Anmeldung)

Familien verbinden ähnliche Themen – egal, woher sie kommen.

Und Kinder spielen gern miteinander, egal welche Sprache sie sprechen. Beim Interculturellen Treff finden Eltern und Kinder aus aller Welt Platz zum Spielen, Austauschen und Kontakte knüpfen.



Intercultural meeting

Tuesdays, 9:00 a.m. to 12:00 p.m., for free (no registration required)



Families share similar interests - no matter where they come from. And children like to play together, no matter what language they speak. At the intercultural meeting, parents and children from all over the world find space to play, exchange ideas and make contacts.



Rencontre interculturelle

Tous les mardis de 9:00 à 12:00 h, gratuit (aucune inscription requise)

Les familles partagent des thèmes similaires, peu importe d'où elles viennent. Et les enfants aiment jouer les uns avec les autres, quelle que soit la langue qu'ils parlent.

Lors de la rencontre interculturelle, parents et enfants du monde entier trouvent un espace pour jouer, échanger des idées et nouer des contacts.



Kültürlerarası toplantı

Her Salı sabah 9'dan akşam 12'ye kadar, Ücretsiz (kayıt gerekmey)

Aileler nereden gelmiş olursa olsun benzer temaları paylaşırlar. Ve çocuklar hangi dili konuşurlarsa konuşsunlar birbirleriyle oynamaktan keyif alırlar. Kültürlerarası toplantıda dünyanın her yerinden ebeveynler ve çocuklar oyun oynayabilecek, fikir alışverişi içinde bulunabilecek ve iletişim kurabilecek alan buluyor.



Encuentro intercultural

Todos los martes de 9:00 a 12:00 horas, gratis (no requiere registro)

Las familias comparten temas similares, sin importar de dónde vengan. Y los niños disfrutan jugando entre ellos, sin importar el idioma que hablen. En el encuentro intercultural, padres e hijos de todo el mundo encuentran espacios para jugar, intercambiar ideas y establecer contactos.



Міжкультурна зустріч

Щовівторка з 9:00 до 12:00 год

Сім'ї мають однакові теми – незалежно від того, звідки вони походять. І дітям подобається грati одне з одним, незалежно від того, якою мовою вони говорять.

На міжкультурній зустрічі батьки та діти з усього світу знаходить місце для гри, обміну ідеями та встановлення контактів.



■ Geburtsvorbereitung Für Paare

An diesem Wochenende 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. Die Partner sind während des gesamten Kurses mit dabei.

Zeiten: Freitag, 18:30 – 20:30 Uhr und Samstag, 09:30 – 17:00 Uhr,
genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Bettina Exner (Hebamme)

Info: € 150,- Partnergebühren sind direkt bei der Hebamme zu bezahlen
(die Kosten der Schwangeren werden von der Krankenkasse übernommen)

■ 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.

Zeiten: Donnerstag, 09:00 – 13:00 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de
Leitung u. Anmeldung direkt bei: Sabine Hiesinger (Hebamme), info@hebamme-sabine.com

Info: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

■ Baby 1x1* Für Schwangere in den letzten Wochen vor der Geburt

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.

Zeiten: Donnerstag, 09:00 – 13:00 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de
Leitung u. Anmeldung direkt bei: Sabine Hiesinger (Hebamme), info@hebamme-sabine.com

Info: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

Kurse mit Online-Buchung
erkennbar an diesem Zeichen:
ismaning.feripro.de





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.

Zeiten: Montag, 17:45 – 19:15 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Sabine Hiesinger (Hebamme, zert. Yogalehrerin)

Zeiten: Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Freya Schindeler (zert. Yogalehrerin für Schwangere)

■ Beckenbodentraining / Rückbildungsgymnastik

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

Zeiten: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Katharina Schnagl-Bück (staatl. anerk. Physiotherapeutin)

■ Rückbildungsgymnastik mit Baby

Die Themen sind die gleichen wie beim Beckenbodentraining, bzw. bei der Rückbildungsgymnastik, jedoch kann das Baby mit dabei sein.

Zeiten: Mittwoch, 10:30 – 11:30 Uhr,
genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Katharina Schnagl-Bück (staatl. anerk. Physiotherapeutin)

**Empfohlen werden
Rückbildungskurse
frühestens 6 Wochen
nach einer Spontan-
geburt oder 8 Wochen
nach einem
Kaiserschnitt.**



■ Brauchen Sie hauswirtschaftliche Unter-
stützung während der Schwangerschaft oder
nach der Entbindung? Mehr Infos auf Seite 32.

RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

■ Rückbildungsyoga ohne Baby* Fortlaufender Kurs

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 Schlussentspannung finden die Teilnehmerinnen Erholung und Energie für die anstehende Woche.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

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

Zeiten: Sonntag, 10:45 – 12:15 Uhr

Leitung u. Anmeldung direkt bei: Sabine Hiesinger (Hebamme, zert. Yogalehrerin),
info@hebamme-sabine.com

■ Hebammensprechstunde*

In der Hebammensprechstunde können Fragen und Anliegen, die sowohl 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.

Leitung u. Anmeldung direkt bei: Sabine Hiesinger (Hebamme, zert. Yogalehrerin),
info@hebamme-sabine.com

Info: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

■ Beikost* Für junge Eltern von Babys im Alter von 4 bis 6 Monaten

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) heißt frei übersetzt „vom Baby geleitete Entwöhnung“. Ebenfalls wird das Thema Allergieprävention behandelt. Die Veranstaltung bietet ausreichend Zeit, um vorhandene Fragen zu beantworten. Teilnehmende erhalten ein ausführliches Handout zu den behandelten Themen.

Gerne kann das Baby mitgebracht werden. Der Partner / die Partnerin ist auch herzlich willkommen.

Zeiten: Donnerstag, 09:00 – 11:30 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de

Leitung u. Anmeldung direkt bei: Sabine Hiesinger (Hebamme, zert. Yogalehrerin),
info@hebamme-sabine.com

Info: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen



RUND UMS BABY

Weitere Angebote der Kinderbetreuung finden Sie auf Seite 28

KINDERBETREUUNG

■ PEKiP Für Babys ab 6 Wochen bis 12 Monaten

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!

Zeiten: 9x Montag- oder Dienstagvormittag und 1x samstags Partner-PEKiP,
genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitungen: Montagsgruppen Corina Albrecht / Erzieherin & PEKiP-Gruppenleiterin
Dienstagsgruppen Daniela Hagn / Erzieherin & PEKiP-Gruppenleiterin

■ Babymassage

Eine Babymassage fördert nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern trägt beim 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.

Zeiten: Dienstag, 10:15 – 11:45 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung Daniela Hagn (Erzieherin & zertifizierte Babymassageleiterin)



■ Babysitterliste

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

■ Kinderpark Ab 2 Jahren bis zum Eintritt in den Kindergarten

Der Kinderpark ist eine organisierte Spielgruppe für Kinder ohne Eltern.

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. Sofern freie Plätze vorhanden sind, ist ein Beginn jederzeit möglich.

Die Kosten richten sich nach der Anzahl der Buchungstage pro Woche.

Eine Buchung ist variabel für zwei bis vier Tage pro Woche möglich.

Zeiten: Montag – Donnerstag, 08:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Roswitha Bittner (Erzieherin)

Kosten: € 31,- pro Buchungstag

Anmeldung: ismaning.de/kitaportal



■ 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 und Kleinkindern (wickeln, füttern,),
- sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten und Verhalten im Notfall

Die Teilnehmenden 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 Fragen zu klären. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der NBH Unterföhring zwei mal jährlich statt.

Zeiten: Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de

Leitung: Sandra Bauer (Sozialpädagogin, Erzieherin)

Kurse mit Online-Buchung erkennbar an diesem Zeichen:
 ismaning.feripro.de



KURSE FÜR KINDER

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

Spielerisch entdecken die Kinder die Welt der Töne, Geräusche und Klänge. Mit verschiedenen Materialien sowie einfachen Musikinstrumenten werden kleine Geschichten und Verse 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.

Zeiten: Montagnachmittag oder Freitagvormittag, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Astrid von Woyna-Schwarz (Musikpädagogin)

■ 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 werden nicht nur die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit verbessert, sondern auch ein Gefühl für Rhythmus und Bewegung vermittelt.

Zeiten: Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Eva Monteagudo (Übungsleiterin Breitensport Kinder/Jugendliche)

■ Sport & Spiel Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Ob Laufen, Springen, Klettern oder Ballspielen - Kinder brauchen Bewegung; und das am besten täglich und ausreichend. Doch wie genau funktioniert das eigentlich mit dem Purzelbaum und wie koordiniere ich einen Hampelmann? In unserem Kurs sollen Kinder Bewegungserfahrungen in unterschiedlichster Form sammeln - und zwar auf spielerische Art und Weise. Dabei werden die koordinativen als auch motorischen Fähigkeiten gefördert. Eines steht aber ganz klar an erster Stelle: Spaß an der Bewegung mit anderen Kindern - ganz nach dem Motto: Jeder darf, keiner muss!

Zeiten: Mittwochnachmittag, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Christina Friedl (FIT in Form Übungsleiterin für Kinder)

■ Kinderyoga Für Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Eltern

Die Kinder erleben mit jeder Menge Spaß, dass Figuren wie Hund, Katze und Kuh auch auf der Yogamatte Freude bringen. Yoga wirkt auf allen Ebenen des Menschen und kann somit auch schon bei den Kleinsten zur Stärkung und Verbesserung des physischen und psychischen Zustandes. Durch Fantasiereisen und sanfte Atemübungen finden die Kinder Entspannung und Erholung. Eine Kinderyogastunde ist ein Abenteuer, das mit allen Sinnen erlebt wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuschelsocken und Decke.

Zeit: Mittwoch, 16:30 – 17:15 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Susann Bongart / zertifizierte Kinderyogalehrerin

**Kurse mit Online-Buchung
erkennbar an diesem Zeichen:
ismaning.feripro.de**

■ 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 in der motorischen Entwicklung. Die saisonalen und kindgerechten Basteleien bescheren den kleinen Besuchern einen kurzweiligen und gemütlichen Vormittag im Familienzentrum. Gerne können auch größere Kinder ab 5 Jahren ohne Eltern beim Basteln angemeldet werden.

Zeiten: Samstag, 09:30 – 11:30 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de

■ Basteln am Weiher Für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern

Gemeinsam geht es auf Entdeckungstour in den Taxet, um Stöcke, Baumrinden und andere Natur-schätze zu sammeln. Aus den Fundstücken entstehen mit Fantasie und viel Spaß kleine Kunstwerke. Eine Bastelaktion zum Mitmachen, Staunen und Erfinden – mitten in der Natur.

Zeiten: Sonntag, 10:00 – 11:30 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de

Treffpunkt: An der Tischtennisplatte am Waldkindergarten / Eisweiher

■ 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 selbstständig können sie ihrer Fantasie bei der Gestaltung ihrer Kunstwerke freien Lauf lassen.

Zeiten: Freitag, 16:00 – 18:00 Uhr, genaue Termine auf ismaning.feripro.de

Leitung: Susann Bongart

Sommerferienprogramm 2026

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

www.ismaning.feripro.de

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

NACHBARSCHAFTSHILFE
Ismaning e.V.
SOZIALE ZENTRUM mit

Sommerferien-
Programm
2026

hello SUMMER

Anmeldung ab 04.07.2026, 20:00 Uhr.
Anfragen unter: www.ismaning.feripro.de

Machmalwirtschaft Ismaning e.V.
Schulstrasse 27
82373 Ismaning
(0 89) 44 344-50

Machmalwirtschaft Ismaning e.V.
www.nachbarschaftshilfe-ismaning.de

Sie finden uns auf:
Facebook: Machmalwirtschaft Ismaning, Ismaning Ferienprogramm Ismaning Ferienaktivitäten



ANGEBOTE FÜR KINDER

■ 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.

Zeiten: in den Schulferien
Freitag, 10:00 – 14:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de
Leitung: Mitarbeiter der Lotse Kinder und Jugendhilfe e.V.

■ Hausaufgabenbetreuung Für Grundschüler der 1. bis 4. Klasse

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

Der Einstieg ist grundsätzlich auch unter dem Jahr möglich.

Zeiten: Montag bis Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr,
Raum: Grundschule am Kirchplatz
Infos: familienzentrum@nbh-ismaning.de oder 089/ 4444 3 44 – 59
Kosten: von € 19,– bis € 44,– / 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.

Zeiten: Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de
Leitung: Elke Walter (Mentaltrainerin und Coach)



ANGEBOTE FÜR KINDER / ERZIEHUNG

■ Starke Kinder – fairer Umgang Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Der Kurs „Starke Kinder, fairer Umgang“ hat das Ziel, die persönliche Entwicklung von Kindern zu unterstützen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihnen wichtige Fähigkeiten für ein glückliches und erfolgreiches Leben zu vermitteln. Durch die Trainingsinhalte lernen die Kinder, wie sie mit Konfliktsituationen und anderen Herausforderungen umgehen und widerstandsfähiger werden. Mit der langjährigen Erfahrung des Kursleiters, Marco Punzo, als ehrenamtlicher Kampfsport-trainer ist ihm ein respektvoller und fairer Umgang besonders wichtig. Das Training zeichnet sich durch die Kombination von Kampfsportelementen und -werten mit Bewegungsspielen aus, wodurch die Inhalte kindgerecht vermittelt werden.

Zeiten: Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de
Leitung: Marco Punzo (Trainer für Mobbingprävention & Lebenskompetenz Sport & Spiel)



■ 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.

Weitere Inhalte dieser Veranstaltung sind:

Pseudokrupp-Anfälle, Epilepsie, Bewusstlosigkeit, Reanimation, Verlegung der Atemwege.
Zum Thema Vergiftungen werden die wichtigsten Giftpflanzen vorgestellt.

Stillkinder sind immer herzlich willkommen.

Zeit: Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 – 22:00 Uhr
Leitung: Janko von Ribbeck (Heilpraktiker, Rettungssanitäter, Buchautor „Schnelle Hilfe für Kinder“)



■ 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. Das aktuelle Thema finden Sie auf der Homepage der Nachbarschaftshilfe sowie auf dem online Anmeldeportal ismaning.feripro.de.



■ Hormongeflüster

Workshop-Reihe für ganzheitliche Hormongesundheit

Unsere Hormone steuern weit mehr als nur den Zyklus – sie beeinflussen Energie, Stimmung, Schlaf, Stoffwechsel und Wohlbefinden. In dieser Workshop-Reihe tauchen wir gemeinsam Schritt für Schritt in die Welt der Hormongesundheit ein: verständlich erklärt, ganzheitlich betrachtet und praxisnah vermittelt.

Jede Veranstaltung ist interaktiv aufgebaut und verbindet fundiertes Wissen, kleine Selbsttests, praktische Impulse und Raum für Austausch. Du erhältst ein ausführliches Handout mit den wichtigsten Inhalten und Tipps zur Umsetzung im Alltag. Jede Einheit dauert 2,5 Stunden und kann einzeln besucht werden.

Aktuelle Themen:

- Hormone verstehen
- Hormonfreundliche Ernährung

Zeiten: genaue Kursdaten und Themen auf ismaning.feripro.de

Leitung: Annalena Rettenmaier (Sportwissenschaftlerin, -therapeutin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt ganzheitliche Frauenheilkunde)

■ Selbstfürsorge für Mamas – online

Ich bin ausgeglichener, ich kann besser mit Stress umgehen und bin eine positive Bezugsperson für meine Kinder. Ich achte auf meine Selbstfürsorge!

Wo stehe ich als Mama gerade und wo möchte ich eigentlich hin? Was machen Gefühle mit uns Mamas? Wie kann ich als Mama meine Gefühle bewusst wahrnehmen?

Alles Fragen, die gemeinsam besprochen werden. Zudem gibt es alltagsnahe und praktische Tipps und Ministeps in Richtung einer Veränderung und neuer Routinen im Alltag für mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Zeit: Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Leitung: Marina Hübschke (Coachin für Mama- und Beziehungsthemen.)

■ „Komm mal runter, Mama/Papa!“ – online

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Raum für dich, abseits deiner Rolle als Mutter oder Vater. In diesem Online-Workshop lernst du einfache Übungen kennen, die dir helfen, dein Nervensystem zu regulieren, dich zu entspannen, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und leichter runterzukommen.

Auch als sanfte Einschlafhilfe oder schnelle Beruhigung im Alltag.

Gönne dir zwei Stunden zum Durchatmen!

Zeit: Samstag, 10.10.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Marina Hübschke (Coachin für Mama- und Beziehungsthemen.)

■ 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.

Zeiten: Mittwoch, 09:15 – 10:15 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Ruth Miller (zertifizierte Trainerin für postnatale Fitness)

■ Functional Outdoortraining für Mamis – mit/ohne Kind

Eine Stunde Bewegung gemeinsam an der frischen Luft. Nach einem kurzen Warm-up wird der Körper ganzheitlich im Rahmen eines Zirkeltrainings gekräftigt. Dabei liegt der Fokus auf den Muskelgruppen, die im Alltag mit Baby/Kleinkind beansprucht und nach der Geburt gezielt wieder aufgebaut werden müssen. Alle Übungen können dabei individuell angepasst werden, sodass sich jeder sicher und wohl fühlt. Ein gemeinsames Cool-down rundet das Training ab.

Die Stunde findet ausschließlich draußen und in den Sommermonaten statt.

Geeignet für alle Mamis (3-4 Monaten nach der Geburt), die nach dem Rückbildungskurs wieder zurück ins sportliche Training finden möchten.

Zeiten: genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Stephanie Meyer (zertif. Yogalehrerin)

■ Pilates

Beim Pilates wird die Körpermitte gestärkt, was sowohl dem Bauch, als auch dem Beckenboden und 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 Konzentration und steigert die Lebensqualität.

Zeiten: Donnerstagvormittag, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

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

Kurse mit Online-Buchung
erkennbar an diesem Zeichen:



■ 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.

Zeiten: Freitag, 17:15 – 18:15 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Simona Kraus (Instructor für STRONG Nation® und CIRCL Mobility™)

■ Luna Yoga® – Stärkt Beckenkraft und Lebensfreude

Luna Yoga birgt einen großen Übungsschatz. Sanfte und kraftvolle Haltungen sowie Bewegungsabfolgen werden ausgewogen und achtsam kombiniert. Entspannung und Atemerkundungen runden die Stunde ab.

Der gesamte Körper wird gedehnt, gekräftigt und durchbewegt. Das Nerven-, Immun- und Hormonsystem wird belebt, Beckenboden und Beckenorgane werden unterstützt. Das Üben in der Gruppe verbindet und nährt die Lebensfreude von innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs findet sowohl online als auch in Präsenz statt.

Zeiten: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Barbara Haun-Scheu (zertif. Yogalehrerin)

■ BenefizYoga* – 15 Jahre Luna Yoga in Ismaning

Anlässlich dieses Jubiläums laden wir zu einer besonderen Benefiz-Yoga-Stunde ein.

Es wird ein vielfältiges Angebot aus dem reichen Übungsschatz des Luna Yoga geben.

Geeignet für alle: Geübte und Ungeübte, Neugierige, Nah- und Ferninteressierte.

Die Stunde bietet Raum zum Vertiefen, aber auch zum ersten Kennenlernen.

Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz (begrenzte Platzzahl) als auch online per Livestream möglich. Statt einer Gebühr freuen wir uns über eine freiwillige Spende.

Die gesamten Einnahmen kommen dem Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe zugute.

Zeit: Samstag, 24.10.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Leitung: Barbara Haun-Scheu, zertifizierte Luna Yoga-Lehrerin

Anmeldung: lunayoga.ismaning@outlook.de

Nach Anmeldung erhalten alle Teilnehmenden Anfang Oktober weitere Informationen per E-Mail.

■ Yoga Basic

Yoga ist für alle – unabhängig von Flexibilität, Alter oder Geschlecht. Dieser Kurs bietet die ideale Gelegenheit, Yoga neu auszuprobieren, nach einer Pause wieder einzusteigen oder vorhandene Grundlagen zu vertiefen. Jede Stunde widmet sich einem anderen Fokus, ob kraftvolle Standhaltungen, fließende Sonnengrüße, sanfte Vorbeugen oder öffnende Rückbeugen. Ergänzt durch Atemübungen (Pranayama) und eine entspannende Endsequenz (Savasana), sorgt dieser Kurs für ein ganzheitliches und erfrischendes Yoga-Erlebnis.

Zeiten: Donnerstag, 19:15 – 20:30 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Stephanie Meyer (zertif. Yogalehrerin)

■ Energie Yoga – Präsenz und online

In dieser abwechslungsreichen Yogaeinheit bündelt unsere Kursleiterin Cornelia ihre jahrzehntelange Erfahrung und führt Dich achtsam durch die Stunde. Dich erwarten fließende Yogaflow-Sequenzen, kräftigende Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur sowie energetisierende, entspannende und flexibilitätsfördernde Haltungen.

Jede Stunde ist individuell gestaltet und bietet Dir neue Impulse. Konstant integriert sind jedoch Pranayama-Übungen (bewusstes Atmen) und eine abschließende Meditation.

Eine gewisse Grundfitness ist hilfreich, jedoch keine Voraussetzung. Nach jeder Teilnahme wirst Du Dich erholter, frischer und insgesamt präsenter in Deinem Körper fühlen.

Bei freien Plätzen ist der Einstieg jederzeit möglich!

Dieser Kurs findet sowohl online als auch in Präsenz statt. Einzelne Termine finden nach Absprache auch nur online statt.

Zeiten: Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Cornelia Ettrich (zertif. WoYo und Yogalehrerin)

■ Yoga und Klang – Zeit für Dich

Mit diesem neuen Stundenformat Yoga und Klang bekommst du die Möglichkeit, dir Zeit für dich zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und dich sowohl durch Yoga als auch durch die anschließende, von Klangschalen begleitete Meditation zu entspannen.

Yoga und Klang beginnt mit einer 90-minütigen Yogapraxis. Dabei gibt es Raum für Atemübungen, sanfte Dehnungen, die den Körper geschmeidiger machen, sowie für bewusst eingenommene Haltungen, die Körper und Geist stärken. Abgerundet wird die Einheit mit einer wohltuenden Schlussentspannung.

Nach einer 30-minütigen Pause folgen Stretching und Meditation, bei denen sich die Teilnehmenden, unterstützt durch Klangschalen, auf eine gemeinsame Meditationsreise begeben.

Zeiten: Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr, genaue Kursdaten auf ismaning.feripro.de

Leitung: Cornelia Ettrich (zertif. WOYO- und Yogalehrerin)

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

SECOND-HAND-LADEN UND BASAR

■ Second-Hand-Laden – Saisonale Ware

Hier habt Ihr 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 schon 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	
Sonderöffnungszeit:	☎ (0 89) 44 44 344 –81 oder im Laden erfragen.

Verkäufer

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

Beim Schlussverkauf sind viele Artikel reduziert!

Registrierung: easybasar.de (Annahme der Ware fortlaufend möglich)

Annahme Sommerware: ab Montag, 09.03.2026

Annahme Winterware: ab Montag, 28.09.2026

Kosten: Vom Verkaufserlös werden 38% für die Arbeit der Nachbarschaftshilfe einbehalten.

■ Kinderbasar für die Sommersaison – auch für Schwangere

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

Ca. zwei Wochen vor dem Basar können Verkaufsnummern auf easybasar abgerufen werden.

Registrierung: easybasar.de (ca. zwei Wochen vor Annahme der Ware möglich)

Kosten: € 0,15 im Sommer / € 0,20 im Winter (pro Artikel) werden mit dem Auszahlungsbetrag verrechnet. Zusätzlich werden 15 % Kommissionsgebühr vom Verkaufserlös einbehalten.

Termine Frühlingsbasar:
Annahme der Ware im Bürgersaal ab: Donnerstag, 05.03.2026, 15:00 – 19:00 Uhr,
Freitag, 06.03.2026, 10:00 – 12:00 Uhr,
Samstag, 07.03.2026, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Termine Herbstbasar:
Annahme der Ware im Bürgersaal ab: Donnerstag, 24.09.2026, 15:00 – 19:00 Uhr,
Freitag, 25.09.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Samstag, 26.09.2026, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

TAGESMÜTTER-QUALIFIZIERUNG

■ 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).

■ Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung

- Kursdauer: 160 Unterrichtseinheiten* ■ Praktikum: 80 Std.
- Selbstlernerlebnisse: 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 vertieft und erweitert die Kenntnisse. Der Kurs begleitet die Tagesmütter, welche bereits als Tagesmutter tätig sind.

- Kursdauer: 140 Unterrichtseinheiten* ■ Praktikum: 40 Std.
- Selbstlernerlebnisse: 40 Unterrichtseinheiten* ■ Lernergebnisfeststellung

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

■ Qualifizierung pädagogische Fachkräfte

Pädagogische Fachkräfte, die in der Kindertagespflege arbeiten wollen, haben die Möglichkeit sich in einem verkürzten Kurs auf die Tätigkeit vorzubereiten.

- Kursdauer: 30 Unterrichtseinheiten*

Kosten: € 910,- Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung,
€ 800,- Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung,
€ 165,- Qualifizierung pädagogische Fachkräfte

! Die Kosten werden teilweise von den jeweiligen Kommunen übernommen.

Kursbeginn: Bitte per E-Mail erfragen, qualifizierung-ktp@nbh-ismaning.de oder www.nbh-ismaning.de

Kontakt: Michaela Huber-Karrasch, ☎ 0176 / 86 09 53 95

* (Eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten)

26 Programm 2026

Programm 2026 27

„Sie interessieren sich für die Tätigkeit
als Tagesmutter?
Wir informieren Sie gerne.“



**Julia
Edlhuber**

■ 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 ihnen so neue Anregungen sowie eine sanfte Erweiterung des sozialen Umfelds.

Der Bayrische Bildungs- und Erziehungsplan bildet dabei die Grundlage für das Handeln der Tagesmütter.

Kindertagespflege bedeutet:

- Betreuungszeiten je nach Tagesmutter variabel 4 – 5 Tage/pro Woche
- eine individuelle sanfte Eingewöhnung
- Ersatzbetreuung ist durch eine qualifizierte Ersatztagesmutter gewährleistet
- Gebühren sind entsprechend der Buchungszeiten festgelegt
- verschiedene Buchungsmodelle mit unterschiedlichen Zeiten sind möglich
- 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

Anmeldung: ismaning.de/kitaportal oder vor Ort im persönlichen Gespräch

Kontakt: Julia Edlhuber (Kindheitspädagogin) ☎ (0 89) 44 44 344 – 70



■ 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. Das behütete Umfeld einer Familie ist besonders für kleine Kinder optimal.

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

■ 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. In der Kleingruppe kann auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes optimal eingegangen werden. Die Kinder essen, spielen und schlafen in der Großtagespflege gemeinsam.

■ Ersatzbetreuung

Unsere liebevolle Ersatzbetreuung garantiert die Betreuung Ihres Kindes bei "Ausfall" der Tagesmutter. Im Krankheits- und Verhinderungsfall der Tagesmutter wird Ihr Kind von unserer Ersatztagesmutter betreut. Diese arbeitet in einem liebevoll eingerichteten Raum – dem Kinderbett – in den Räumlichkeiten der Nachbarschaftshilfe.

Durch regelmäßige Kontaktpflege kennen die Kinder die Ersatztagesmutter bereits, was einen entspannten Fortlauf der Betreuung gewährleistet.



Anne-Kathrin
Reinhold

■ 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.

Kontaktieren Sie uns gerne zur Terminvereinbarung.

Kontakt: Anne-Kathrin Reinhold (Pflegedienstleitung)

Sprechzeiten: Montag bis Freitag, 07:00 – 14:00 Uhr

☎ (0 89) 44 44 344 –60

☎ 0151 / 40 35 49 17

E-Mail: Pflegeleitung@nbh-ismaning.de



Oliver
Geis

■ 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 Tagespflegeeinrichtung 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,
 - Gespräche rund um die Förderung des Sprechvermögens,
 - Interaktives Musizieren in Zusammenarbeit mit der Musikschule Ismaning,
 - Aktivierung durch das Erzählen von Märchen.
- 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.
- 1x monatlich findet mit Diakon Klaus Klonowski (Seelsorger für Senioren) ein Gottesdienst in der Tagespflege für unsere Tagesgäste statt.

Kontaktieren Sie uns gerne zur Terminvereinbarung.

Ort: Aschheimer Strasse 6, 85737 Ismaning

Kontakt: Oliver Geis (Pflegedienstleitung)

Sprechzeiten: Montag bis Freitag, 08:00 – 12:00 Uhr

☎ (0 89) 96 05 33 –59

E-Mail: altentagespflege@nbh-ismaning.de



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: € 28,- pro Stunde (**ohne Pflegegrad**)

€ 5,- Anfahrtpauschale (pro Einsatz)

€ 0,38 zusätzlich pro angefangenem km bei Anfahrt nach Fischerhäuser und weiter

■ Hauswirtschaftliche Versorgung In der Schwangerschaft und nach der Entbindung – nach § 38 SGB V – Haushaltshilfe

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 aktuellen Kassensätze.

Alle Angebote zur Unterstützung im Alltag über den Entlastungsbetrag nach §45b SGB XI bis zu einer Höhe von € 131,- pro Monat mit der Pflegekasse abgerechnet werden.



■ Menüservice – Essen auf Rädern

Über 200 vollwertige und abwechslungsreiche Menüs stehen dem Kunden zur Auswahl. Das Angebot reicht von klassischen Hausmannsgerichten über leichte Kost bis hin zu vegetarischen und speziellen Menüs, sodass für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis etwas Passendes dabei ist.

Die Gerichte werden tiefkühlfrisch zubereitet und sorgfältig verpackt. Die Lieferung erfolgt in praktischen Wochenkartons direkt bis nach Hause, sodass kein eigener Einkaufsaufwand entsteht. Durch die Tiefkühlung bleiben Geschmack, Nährstoffe und Qualität optimal erhalten.

Für Kurzentschlossene stehen zudem fertig zusammengestellte Wochenkartons auf Lager bereit, die sofort verfügbar sind und eine schnelle, unkomplizierte Versorgung ermöglichen.

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

Diana Kress, ☎ (0 89) 44 44 344 –53

Kosten: € 49,00 für 7 Menüs im Probekarton



Die Anlieferung ist kostenfrei und erfolgt zuverlässig jeden Dienstagvormittag.

■ Gesellschaftsdienste sowie Begleit-, Fahr- und Einkaufsdienste

Ein Helferkreis unterstützt Seniorinnen und Senioren im Alltag – zuverlässig, individuell und menschlich. Die geschulten Seniorenhelferinnen und -helfer bieten vielfältige Leistungen an, die ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern.

Dazu zählen Gesellschaftsdienste für Menschen mit Demenz wie Gespräche, gemeinsames Spazierengehen, Vorlesen oder einfach Zeit füreinander haben.

Ein weiterer Schwerpunkt sind Fahrdienste zu Ärzten und Therapeuten sowie Einkaufsdienste. Die Einkäufe können gemeinsam erledigt werden – für alle, die gerne selbst auswählen – oder die Besorgungen werden zuverlässig anhand eines Einkaufszettels übernommen. Fahrten innerhalb Ismanings, etwa zu Ärzten, Therapeuten, zum Friseur oder zur Fußpflege, werden pauschal mit einer Stunde abgerechnet, zuzüglich Kilometergeld. Bei Bedarf bleiben die Seniorenhelfer aber auch vor Ort und assistieren – in diesem Fall wird die gesamte Betreuungszeit berechnet. Bei Fahrten außerhalb Ismanings bleiben die Seniorenhelfer immer vor Ort.

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

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

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

€ 0,38 pro angefangenem km für Einkaufsfahrten, Arztbesuche, etc.





■ „Café Zeitlos“ – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Gemeinsame Gespräche, singen und musizieren sowie einfache Gedächtnis-spiele 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.

Zeiten: dienstags, 16:00 – 18:00 Uhr

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

Kontakt: Andrea Roller

Anmeldung & Information: ☎ (0 89) 44 44 344 –54

Kosten: € 50,– Dienstags-Café, pro Monat, inkl. Verköstigung und Fahrt



! Kostenerstattung durch die Pflegekasse möglich.

■ 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: Petra Dietz (Gerontopsychiatrische Fachkraft)

Zeit: Jeden letzten Donnerstag im Monat von 18:00 – 20:00 Uhr (ab fünf Anmeldungen)

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

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

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

■ Vortragsreihe Demenz

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

Zeiten: entnehmen Sie den Ortsnachrichten und der Homepage

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

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

■ Einkaufsbus für Senioren

Der neue „Einkaufsbus“ der Nachbarschaftshilfe gibt älteren Menschen die Möglichkeit, ihre Einkäufe weiterhin selbstständig zu erledigen – auch bei zunehmenden Mobilitätseinschränkungen oder großer Entfernung zu Lebensmitteldiscountern und zum Drogeriemarkt.

Jeden Donnerstag holt der Fahrdienst Seniorinnen und Senioren direkt an der Haustür ab und bringt sie zu den Märkten im Gewerbegebiet Osterfeld – darunter Lidl, Aldi, dm und Denns Biomarkt.

Nach etwa einer Stunde Einkaufszeit werden die Fahrgäste wieder nach Hause gebracht.

Bei Bedarf hilft der Fahrer sogar beim Tragen der Einkaufstaschen bis in die Wohnung.

Gerade der persönliche Einkauf ist für viele ein Stück Lebensqualität – der neue Einkaufsbus macht dies nun wieder möglich.

Mitfahren können alle Seniorinnen und Senioren aus Ismaning, die kein eigenes Auto (mehr) zur Verfügung haben, aber gerne selbst einkaufen möchten.

Finanziert wird der Einkaufsbus durch Spenden, unter anderem von der Bürgerstiftung.

Für Seniorinnen und Senioren, die mehr Unterstützung benötigen, bietet die Nachbarschaftshilfe zudem individuelle Einkaufshilfen an.

Wer möchte, kann gemeinsam mit einem Seniorenhelfer zu einem frei wählbaren Zeitpunkt einkaufen gehen – oder den Einkauf gänzlich von einem Helfer erledigen lassen.

Dieses Angebot richtet sich besonders an Menschen mit höherem Unterstützungsbedarf oder fehlender Begleitung durch Angehörige.

Kontakt: Andrea Roller Tel. 44 44 344 –54

Anmeldung: Bis Mittwoch, 12:00 Uhr, unter Tel. 44 44 344 –50

Termin: Jeden Donnerstag, ab 09:15 Uhr



Senioren

den Einkaufsmärkten
Denns Biomarkt.

**Bequem einkaufen –
wir holen Sie ab!** Jeden Donnerstag, ab 09:15 Uhr

„**Kein Auto**“ (mehr) haben, aber
gerne noch **eigenständig einkaufen** möchten.

Anmeldung:
Bis mittwochs, 12:00 Uhr
☎ 089 / 44 44 344 –50

Diese Postkarte enthält alle wichtigen Informationen rund um den Einkaufsbus. Sie ist bei allen Ärzten, Apotheken und in der Geschäftsstelle der Nachbarschaftshilfe erhältlich.

**Mitgliedsantrag**

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

Name, Vorname _____ geb. _____

Name, Vorname _____ geb. _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Izmaning, den _____ Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat zum Einzug des Mitgliedsbeitrages:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen die Nachbarschaftshilfe Izmaning 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 Izmaning 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