



**Fühlen Sie sich  
manchmal  
einsam?**



**Nachbarschaftshilfe**  
Taufkirchen Unterhaching e.V.



**Vielleicht kennen Sie das ...**  
**Die Tage sind ruhiger geworden.**  
**Gespräche seltener. Bewegung macht alleine keinen Spaß. Und manchmal fehlt einfach jemand zum Austausch. Das geht vielen Menschen so.**  
**Und: Es lässt sich etwas verändern.**

### **Ins Gespräch kommen**

Ehrenamtliche Patinnen und Paten besuchen Sie zu Hause oder begleiten Sie auf Spaziergängen und kleinen Erledigungen.

### **Wieder mobil werden**

Beim Sturzpräventionsprogramm „Im Gleichgewicht“ zeigen Ehrenamtliche Übungen für mehr Aktivität und Fitness – bei Ihnen zu Hause.

### **Weihnachtsengel**

Ein ehrenamtlicher Weihnachtsengel kommt Sie an den Feiertagen besuchen und bringt Zeit sowie ein kleines Geschenk mit.

### **Rettungsschrauber und Digitalengel**

Praktische Unterstützung im Alltag, z. B. beim Aufbau eines Schrankes, bei kleinen handwerklichen Aufgaben oder IT-Problemen.

## **Gruppenangebote**

### **Dienstagstreff**

Gespräche und Themennachmittage – in vertrauter Runde bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen.

### **Kochen am Freitag**

Helfen Sie mit bei der Zubereitung und genießen Sie ein leckeres Mittagessen in netter Runde.

### **Offene Digitalsprechstunde**

Smartphone, Handy, Laptop, Programme oder Apps – Ehrenamtliche helfen und erklären einfach und in Ruhe.

### **Liedernachmittag mit Instrumentalbegleitung**

Für alle, die Freude am Singen haben: Volkslieder, Schlager und gute Stimmung!

### **Geselliger Mittagstisch**

Von Montag bis Donnerstag: Frisch gekocht für Sie.

### **Spielenachmittage und Heiße Nadeln**

Schafkopfen, Rummikub, SkipBo & Co oder gemeinsames Handarbeiten: netter Austausch mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee.

### **Bewegung und Entspannung**

z.B. Sturzpräventions- und Kreislauftraining oder Qigong in der Gruppe.

### **Unterwegs in Gemeinschaft**

z.B. ganztägige Seniorenausflüge mit dem Kleinbus oder Spaziergänge am Mittwoch.

# Gemeinsam statt einsam

## Wir finden einen Weg!

Ihre Ansprechpartnerin bei der Nachbarschaftshilfe:

**Martina Bunz**

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen



Mo, Mi und Do von 8.00 bis 13.00 Uhr  
Dienstagvormittag zu wechselnden Zeiten.

**T** (089) 666 09 18 88

**M** 0176 45 61 98 57

**E-Mail:** [bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

[www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](http://www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

**Probieren Sie es aus!**

Machen Sie mit bei den Aktivitäten von  
Gemeinsam statt einsam.

Unsere Angebote sind offen für alle und  
überwiegend kostenfrei. Sollten im Einzelfall  
Kosten anfallen, können wir diese eventuell  
in kleinem Rahmen übernehmen.

**Gemeinsam statt einsam**

wird gefördert von der



Otto und Therese  
Stumpf Stiftung