



Weitere Angebote

Jahreswechsel - Erreichbarkeit der Geschäftsstellen

Taufkirchen, Ahornring 119: Donnerstag, 02. Januar von 09.00 - 11.00 Uhr

Unterhaching, Hofmarkweg 6: Donnerstag, 02. Januar und Freitag, 03. Januar, jeweils von 09.00 - 15.00 Uhr

Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen:

Geschlossen bis 06. Januar

Mittagstisch von Montag - Donnerstag, Ahornring 119

Ab 07. Januar, 12.00 - 13.30 Uhr, Abholung ist möglich, Reservierung erbeten: T (089) 66 60 91 85.

Lernwerkstatt für Kids bis zur 8. Klasse, Ahornring 119

Jeden Dienstag (außer Schulferien), 15.00 - 17.00 Uhr

Liederstunde im Januar für Ältere, Ahornring 119

Mittwoch, 08. Januar, 15.00 - 16.30 Uhr

Offene ElternSprechStunde, Hofmarkweg 6, Uhg

Mittwoch, 08. Januar, 16.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung: schulz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Elterncafé, Grundschule am Wald, Pappelstr. 1

Donnerstag, 09. Januar, 07.45 - 09.30 Uhr, Eltern, deren Kinder die GS am Wald besuchen, besprechen Fragen mit Hilde Höhn (Rektorin), Lydia-Maria Schulz (Familienstützpunkt Taufkirchen) und Mitarbeitenden der Jugendsozialarbeit.

Ladies Afternoon, Ahornring 119

Mittwoch, 29. Januar, 15.00 - 17.00 Uhr, Treff für Frauen mit Tee oder Kaffee und Köstlichkeiten.

Workshop - Lachyoga mit Ute Liebhard, Ahornring 119

Samstag, 01. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr, Kosten 12 €, Anmeldung Tel. 089 / 66 60 91 80.

Information und Anmeldung

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e.V.

E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Geschäftsstelle Taufkirchen

Ahornring 119, 82024 Taufkirchen, T (089) 66 60 91 80

Büroöffnungszeiten: Mo - Do 08.30 - 11.30 Uhr

Di 15.00 - 17.00 Uhr

Fr 09.30 - 11.30 Uhr

Geschäftsstelle Unterhaching

Hofmarkweg 6, 82008 Unterhaching, T (089) 611 12 73

Büroöffnungszeiten: Di, Mi, Do 10.00 - 12.00 Uhr

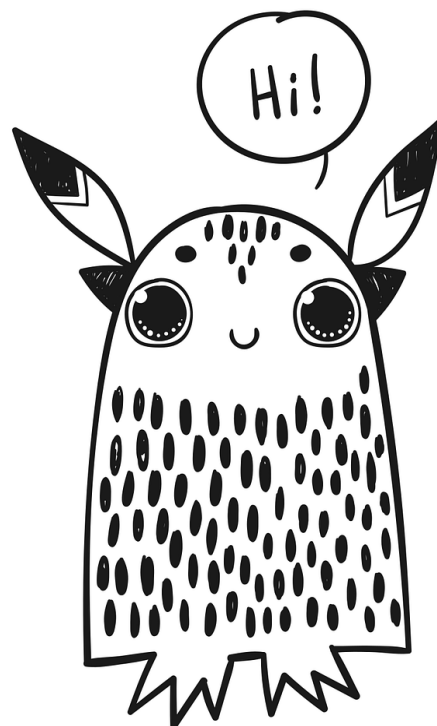
13.00 - 15.00 Uhr

Unsere Projekte werden gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Programm der Nachbarschaftshilfe Januar 2025



Dienstag, 07. Januar für Kinder
Bastelfüchse im Bürgertreff

Jeden Dienstag basteln Kindergartenkinder (mit Eltern) und Grundschul Kinder gemeinsam mit viel Spaß.

16.00 - 18.00 Uhr, Bürgertreff, Eschenstraße 46
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

Montag, 13. Januar für Eltern
Babymassage nach Leboyer

Die Massage für Babys (8 Wo bis 5 Monate) bietet Entspannung und hilft eine enge Beziehung aufzubauen.

10.00 - 11.00 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119
Kosten für den Kurs mit 5 Terminen: 80 €, Anmeldung und Infos: julia.feiner@entspannungseinheit.de
Nächste Termine: 20. und 27. Januar

Montag, 13. Januar für Kochfans
Türkischer Kochabend

Gemeinsam Zubereiten, Kochen und Genießen.

17.30 - 20.30 Uhr, Treff (EG), Ahornring 119
Kosten für Zutaten: 12 €
Anmeldung: T (089) 66 60 91 80

Dienstag, 14. Januar für Ältere
Offene Digitalsprechstunde

Im Gemeinschaftsprojekt mit der VHS Taufkirchen beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen zu Smartphone, Handy und Laptop.

16.00 - 18.00 Uhr, Ahornring 119
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

Donnerstag, 16. Januar für alle
Workshop: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Anett Lütke-Holz informiert einfach und verständlich, was zu beachten ist und gibt wertvolle Tipps.

10.00 - ca. 12.30 Uhr (mit kleiner Pause)
Service- und Beratungsstelle, Eschenstr. 40
Der Eintritt ist frei, Anmeldung: T (089) 666 10 03 90

Freitag, 17. Januar für Ältere
Präventives Herz-Kreislauf-Training mit Sturzprävention

Kurs mit Anja Brinkmann für Menschen aller Altersgruppen, die ihre körperliche Fitness und Mobilität steigern möchten, um Stürzen vorzubeugen.

Kurs in Kooperation mit dem SV-DJK Taufkirchen

10.00 - 11.00 Uhr, Turnhalle (UG), Ahornring 119
Kosten für 10 Einheiten: 100 €, anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Anmeldung: <https://www.svdjktaufkirchen.de/sport/fitness-gesundheitskurse/> oder T (089) 666 100 390

Freitag, 17. Januar für Betroffene
Tipps für Alleinerziehende

Suane Otter vom Verein siaf e.V. berät über wichtige Sozialleistungen, wie Grundsicherung, Erziehungsgeld, Wohngeld, Unterhaltsvorschuss usw.

15.30 - 17.30 Uhr, Begegnungsraum (EG), Ahornring 119
Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.
Eine Kinderbetreuung wird angeboten. Anmeldung: engelbrecht@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Samstag, 18. Januar für Interessierte
Gesund und fit ins neue Jahr!

Mit Constanze Knitl, zertifizierte Ernährungsberaterin, werden drei saisonale, regionale Rezepte ausprobiert.

09.00 - 12.00 Uhr, Treff (EG), Ahornring 119
Eintritt: 30 € zzgl. 15 € für Lebensmittel
Anmeldung bis 14. Januar: M 0160 / 607 20 06 oder c.knitl@ernaehrungsberatung-taufkirchen.de

Mittwoch, 29. Januar für Kinder
Kurs: Yoga für Kinder

Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren entdecken mit der erfahrenen Yoga-Lehrerin für Kinder, Ines Krätzschmar, wie man spielerisch entspannen und Neues entdecken kann.

14.00 - 15.00 Uhr, Turnhalle (UG), Ahornring 119
Kosten für 5 Termine: 38 €
Anmeldung: schulz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de