



## Weitere Angebote

### Mittagstisch für Abholer

Von Montag bis Donnerstag können selbstzubereitete Speisen von 12.00 - 13.00 Uhr abgeholt werden.

Anmeldung bis zum Vortag: T (089) 66 60 91 80

### Taiji-Qigong für Seniorinnen und Senioren

Dienstag, 11. Januar, 10.45 - 11.45 Uhr

Der Einstieg in den laufenden Anfängerkurs ist möglich.

Anmeldung: Michael Mrva, M 0151 / 23 33 26 13

Nächste Termine: 18. und 25. Januar

### Bastelfüchse im Bürgertreff

Dienstag, 11. Januar, 16.00 - 19.00 Uhr, Eschenpassage

Gemeinsames Basteln von Kindern und Eltern, der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

Nächste Termine: 18. und 25. Januar

### Kundalini Yoga

Jeden Mittwoch ab 12. Januar, 19.00 - 20.30 Uhr

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: Fabienne Oudot M 0151 / 50 76 46 23

oder f.oudot@web.de

### 1:1 Babymassage

Achtsame und liebevolle Momente für Eltern und Kind!

Derzeit können nur 2-3 Einheiten privat stattfinden.

Anmeldung und Info: M 0151 / 70 82 84 90 oder

ergotherapie.repitsch@gmail.com

### Historische Fotos gesucht!

Sie haben Fotos aus den 1970er bis Ende der 1990er Jahre von Veranstaltungen oder Angeboten der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen, die Sie uns vorübergehend zur Verfügung stellen können? Dann melden Sie sich bei Sabina Janoske: T (089) 66 60 91 80 oder unter [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

## Information und Anmeldung

### Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Ahornring 119

82024 Taufkirchen

T (089) 66 60 91 80

Fax (089) 66 60 91 82

### Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Donnerstag 8.30 Uhr - 11.30 Uhr

Freitag 9.30 Uhr - 11.30 Uhr

Dienstagnachmittag 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de)

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

# Programm der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Januar 2022



Die aktuell gültigen Zutritts- bzw. Abstands- und Hygieneregeln müssen eingehalten werden. Pandemiebedingte Programmänderungen sind möglich!



Freitag, 7. Januar für Erwachsene  
**Offene Lernwerkstatt**

Kommen Sie einfach vorbei, wenn Sie (besser) Lesen, Schreiben und Rechnen lernen wollen. In der Lernwerkstatt kann jede und jeder in der eigenen Geschwindigkeit sein Wissen und Können verbessern.

16.00 - 17.30 Uhr, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.  
Nächste Termine: 14., 21. und 28. Januar



Dienstag, 11. Januar für Schüler  
**Lernwerkstatt für Kids**

Egal wo es klemmt, die Lernwerkstatt für Kids ist Anlaufstelle für alle Schulthemen. Schülerinnen und Schüler bis zur 10. Klasse können einmal wöchentlich zum Lernen und Hausaufgabenmachen vorbeikommen. Ehrenamtliche Lernpaten stehen unterstützend zur Seite.

15.00 - 17.00, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.  
Nächste Termine: 18. und 25. Januar



Mittwoch, 12. Januar für Eltern  
**Eltern-Kind-Gruppe**

Mütter und Väter mit Kindern bis 3 Jahre laden wir herzlich ein, nette Kontakte bei uns zu knüpfen. Auch Fragen, die vielleicht mal so auftauchen, können vertrauensvoll geklärt werden. Gemeinsam wird gespielt, gebastelt, gesungen und vieles mehr. Bitte Brotzeit und Getränk mitnehmen.

9.00 - 11.00 Uhr, Ahornring 119, Begegnungsraum (EG)  
Ausgabe einer 10er-Karte: 45 €  
Infos: Adrianna Ulatowski, T (089) 52 06 73 07 oder ulatowski@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de



Mittwoch, 12. Januar für alle  
**Klang & Entspannung am Abend**

Klangpraktikerin Angela Wambach lädt auch im neuen Jahr wieder zur Klangreise mit meditativen Übungen ein. Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

19.00 - 20.30 Uhr, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119  
Kosten: 13 €, Anmeldung: awambach@online.de

Donnerstag, 13. Januar für Frauen  
**Zeit für mich - Frauenabend**

Frauen brauchen Zeit für sich selbst, aber auch zum Austausch mit anderen Frauen. Rosita Bogdanova lädt interessierte Frauen jedes Alters ein, sich auszutauschen und gemeinsame Impulse und Anregungen zu geben. Denn oft lassen sich Themen in einem Kreis Gleichgesinnter leichter ansprechen, ohne Druck, Erwartung und vor allem ohne Wertung.

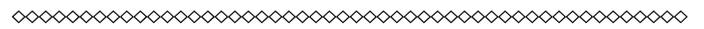
19.00 - 20.30, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei. Anmeldung und Info: rosita.bogdanova232@gmail.de  
Anmeldung bis 10. Januar



Donnerstag, 20. Januar für alle  
**„Die heißen Nadeln“**

Handarbeitsfreunde treffen sich zum Stricken, Nähen und zum kreativen und geselligen Zusammensein.

14.30 - 17.00 Uhr, Seminarraum (DG), Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei.  
Anmeldung bei Ingrid Bölke: T (089) 612 16 14 und Lydia Patterson: T (089) 50236 03



Samstag, 22. Januar für alle  
**Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken**

Wie kann man Herausforderungen bei schwierigen privaten und beruflichen Lebensumständen bzw. bei Schicksalsschlägen besser meistern, wie Freude und Selbstvertrauen zurückgewinnen? Im Workshop zeigt Kinesiologin Angela Wambach, wie die innere Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt und wie mit Störungen bzw. Stress effektiver und nachsichtiger umgegangen werden kann.

Oft hilft ein Perspektivenwechsel, um Schwierigkeiten als Herausforderung zu erkennen und dann mit sich selbst und anderen mit mehr Achtsamkeit umzugehen.

9.00 - 12.00 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119  
Eintritt: 15 €, Anmeldung: T (089) 80 91 77 64 oder awambach@online.de

