



Weitere Angebote

Mittagstisch von Montag - Donnerstag, Ahornring 119

12.00 - 13.30 Uhr. Keine Lust oder Zeit zu kochen - bei uns sind Sie stets herzlich willkommen! Abholung möglich, Reservierung erbeten. T (089) 66 60 91 85.

Bis 04. Januar ist der Mittagstisch geschlossen.

Offene Lernwerkstatt für Erwachsene

Jeden Montag (außer Feiertage), 18.00 - 19.30 Uhr, Kinderhaus Plus, Hans-Durachstr. 17, Unterhaching

Jeden Freitag (außer Feiertage), 16.00 - 17.30 Uhr, Ahornring 119

Lernwerkstatt für Kids bis zur 6. Klasse, Ahornring 119

Jeden Dienstag (außer Schulferien), 15.00 - 17.00 Uhr

Dienstagstreff für Senioren, Ahornring 119

Dienstag, 09. und 23. Januar, 15.00 - 17.00 Uhr

Offener Eltern-Kind-Treff

Jeden Donnerstag (außer Schulferien), 09.00 - 11.00 Uhr Eltern, Großeltern und Babysitter und ihre Schützlinge bis 3 Jahre können hier neue Kontakte knüpfen. Bitte Brotzeit und Getränk mitbringen.

Infos: ingerl@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Gemeinsam statt einsam im Kochtreff, Ahornring 119

Jeden Freitag (außer Schulferien), 11.00 - 14.00 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch davor: T (089) 66 60 91 80

Bunter Spielenachmittag für jedes Alter, Ahornring 119

Montag, 15. Januar, 14.30 - 17.30 Uhr

Pilates und Kundalini Yoga, Ahornring 119

Jeden Mittwoch ab 17. Januar (außer Schulferien), 18.00 - 19.00 bzw. 19.15 - 20.45 Uhr, Teilnahme in Präsenz oder online. Fabienne Oudot M 0151 / 50 76 46 23, f.oudot@web.de

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 2024



Montag, 08. Januar für Eltern
Babymassage nach Leboyer

Lernen Sie mit Julia Feiner, Krankenschwester und Kursleitung für Babymassage, diese Massagetechnik kennen. Geeignet für Babys von 8 Wochen bis 5 Monaten.

10.30 - 11.30 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119
Kosten für Kurs mit 5 Terminen: 80 €
Anmeldung und Infos: julia.feiner@gmx.net
Nächste Termine: 15., 22. und 29. Januar

Dienstag, 09. Januar für Kinder
Bastelfüchse im Bürgertreff

Viel Spaß beim gemeinsamen Basteln!

16.00 - 19.00 Uhr, Bürgertreff, Eschenstraße 46
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

Mittwoch, 10. Januar für Senioren
Liederstunde im Januar

Singfreudige treffen sich zum gemeinsamen Singen. Zur Stärkung gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

15.00 - 16.30 Uhr, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

Mittwoch, 10. Januar für Eltern
Offene ElternSprechStunde

Zu allen Fragen rund ums Familienleben können sich Eltern kostenlos beraten lassen.

16.00 - 18.00 Uhr, Geschäftsstelle Uhg, Hofmarkweg 6
Der Eintritt ist frei. Anmeldung:
schulz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Montag, 15. Januar für Kochfans
Türkischer Kochabend

Die Freunde der türkischen Küche treffen sich wieder zum gemeinsamen Zubereiten, Kochen und dem anschließenden Genießen in geselliger Runde.

17.30 - 20.30 Uhr, Treff (EG), Ahornring 119
Kosten für Zutaten: 10 €
Anmeldung: T (089) 66 60 91 80

Montag, 15. Januar für alle
Gestalte dein Lebensrad für mehr Zufriedenheit

Das Lebensrad umfasst unsere häufigsten Lebensbereiche wie Beruf, Beziehungen oder Gesundheit. Lernen Sie im Workshop mit Matthias Baller, Beratung, Training und Coaching, nicht nur das Lebensrad kennen, sondern auch dessen aktive Gestaltung für mehr Zufriedenheit.

18.00 - 21.00 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119
Eintritt: 18 €
Anmeldung bis 11. Januar: T (089) 66 60 91 80

Dienstag, 23. Januar für alle
Klang & Entspannung am Abend

Klangpraktikerin Angela Wambach lädt wieder zu einer Klangreise mit kleinen meditativen Übungen ein. Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und Getränk mitbringen.

19.00 - 20.30 Uhr, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119
Kosten: 13 €, Anmeldung: M 0157 825 090 96 oder
awambach@online.de

Mittwoch, 31. Januar für Betroffene
Infocafé: „24-Stunden-Pflege“ durch ausländische Arbeitskräfte

Dorothea Foks, Fachexpertin Betreuung für pflegebedürftige Personen im häuslichen Umfeld, informiert auf was geachtet werden muss, wenn man eine 24-Stunden-Betreuungskraft engagieren will.

14.00 Uhr, Service- und Beratungsstelle, Eschenstr. 40
Der Eintritt ist frei. Anmeldung: T (089) 666 10 03 90

Mittwoch, 31. Januar für Frauen
Ladies Afternoon Tea

Lasst Euch beim Ladies Afternoon Tea mit Tee oder Kaffee und herzhaften sowie süßen Köstlichkeiten verwöhnen. Dabei könnt Ihr Euch nach Herzenslust mit anderen Frauen austauschen! Zu jedem Tea gibt es ein kleines Rahmenprogramm. Kinder sind natürlich willkommen.

15.00 - 17.00 Uhr, Begegnungsraum (EG), Ahornring 119
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.