



## Weitere Angebote

### Mittagstisch von Montag - Donnerstag, Ahornring 119

12.00 - 13.30 Uhr, eine Abholung ist möglich, um Reservierung wird gebeten: T (089) 66 60 91 85  
Vom 22. - 24. April ist der Mittagstisch geschlossen.

### Lernwerkstatt für Kids bis zur 8. Klasse, Ahornring 119

Jeden Dienstag (außer Schulferien), 15.00 - 17.00 Uhr

### Bastelfüchse im Bürgertreff, Eschenstraße 46

16.00 - 18.00 Uhr, Programm: 01.04.: Collage •  
08.04.: Blumen basteln • 15.04.: Osterkörbchen  
Am Ostermontag, 21.04.: Gefüllte Osterkörbchensuche

### T'ai Chi Chuan, Ahornring 119

Jeden Dienstag (außer Feiertage), 19.30 - 20.45 Uhr  
Christine Raimer: M 0171/334 09 50, taichi@raimer.de

### Pilates und Kundalini Yoga, Ahornring 119

Jeden Mittwoch (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

### Offene Lernwerkstatt für Erwachsene

Jeden Freitag (außer Feiertage), 16.00 - 17.30 Uhr  
Ahornring 119, Taufkirchen  
Jeden Montag (außer Feiertage), 18.00 - 19.30 Uhr  
Kinderhaus Plus, Hans-Durach-Str. 17, Unterhaching

### Offene ElternSprechStunde, Hofmarkweg 6, Uhg

Mittwoch, 09. April, 16.00 - 18.00 Uhr; Anmeldung:  
schulz@familienstuetzpunkt-taufkirchen.de

### Grundschulkinderbetreuung in den Osterferien - einzelne Tage buchbar

Montag, 14. - Donnerstag, 17. April, 08.00 - 15.30 Uhr,  
Kinderhaus Am Wald, Pappelstraße 2  
Anmeldung: slowik@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

## Information und Anmeldung

### Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e.V.

E-Mail: [info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)  
[www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](http://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

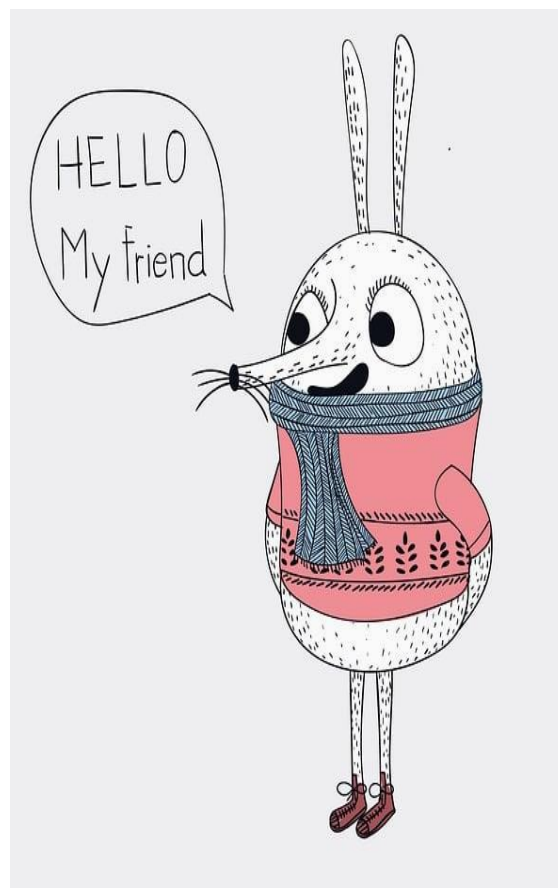
Hofmarkweg 6, 82008 Unterhaching, T (089) 611 12 73  
Büroöffnungszeiten: Di, Mi, Do 10.00 - 12.00 Uhr  
13.00 - 15.00 Uhr

Unsere Projekte werden gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

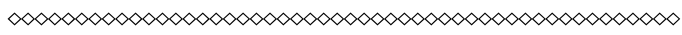
## Programm der Nachbarschaftshilfe April 2025



Donnerstag, 03. April für Interessierte  
**Workshop: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Anett Lütke-Holz, Beraterin Vorsorge- und Patientenverfügung, erklärt verständlich, worauf es bei diesen wichtigen Themen ankommt und gibt nützliche 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



Donnerstag, 03. April für alle  
**Workshop: Nein-Sagen und Unterstützung erbitten**

Matthias Baller, Experte für Beratung, Training und Coaching, vermittelt Strategien, um Grenzen klar zu setzen, und bietet Werkzeuge, um gezielt Unterstützung zu finden.

18.00 - 20.30 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119  
Kosten: 12 €  
Anmeldung bis 28. März: T (089) 66 60 91 80

Dienstag, 08. April für Ältere  
**Offene Digitalsprechstunde**

Ehrenamtliche beantworten Fragen zu Smartphone, Tablet, Laptop, Apps und Programmen (in Zusammenarbeit mit der VHS Taufkirchen).

16.00 - 18.00 Uhr, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

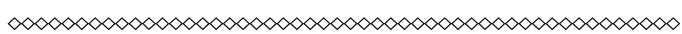


Mittwoch, 09. April für Ältere  
**Liederstunde im April**

Die Singfreunde treffen sich, um gemeinsam Volkslieder mit Akkordeonbegleitung zu singen.

Zur Stärkung werden in der Pause Kaffee und selbstgebackener Kuchen serviert.

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



Donnerstag, 10. April für Kochfans  
**Kochen mit Marie**

Beim Kochevent mit Marie dreht sich alles um die wunderbare französische Küche. Nach dem gemeinsamen Kochen wird in geselliger Runde genossen.

17.30 - 20.30 Uhr, Treff (EG), Ahornring 119  
Kosten für die Zutaten: 15 €  
Anmeldung bis 04. April: T (089) 66 60 91 80



Samstag, 12. April für alle  
**Gesunde Frühlingsküche**

Nach dem Winter gibt Constanze Knitl, zertifizierte Ernährungsberaterin, Einblicke in die leichte Frühlingsküche – ideal, um sich von den letzten Winterpfunden zu verabschieden.

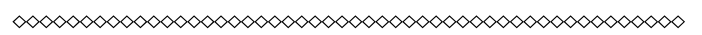
09.00 - 12.00 Uhr, Treff (EG), Ahornring 119  
Eintritt: 30 € zzgl. 15 € für Lebensmittel  
Anmeldung bis 07. April: M 0160 / 607 20 06 oder  
[c.knitl@ernaehrungsberatung-taufkirchen.de](mailto:c.knitl@ernaehrungsberatung-taufkirchen.de)



Mittwoch, 30. April für Kinder  
**Start des neuen Yogakurses**

Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren entdecken mit Ines Krätzschmar, Yoga-Lehrerin für Kinder, die Yoga-Biene, die Eule und den Gorilla. Sie gehen auf Fantasyreise und lernen, spielerisch zu entspannen und Raum für Neues im Kopf zu schaffen.

14.00 - 15.00 Uhr, Gymnastikraum (UG), Ahornring 119  
Kosten für 6 Termine: 50 €  
Anmeldung: [schulz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:schulz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)



Mittwoch, 30. April für Frauen  
**Ladies Afternoon**

Frauen und (Groß-)Mütter genießen bei Tee, Kaffee und Gebäck das Zusammensein, begleitet von einem kleinen Rahmenprogramm. Für Kinder gibt es eine Spielecke. Wir freuen uns auf Sie!

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

