



## 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

### Offene Lernwerkstatt für Erwachsene

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

### Bastelfüchse im Bürgertreff, Eschenpassage 46

16.00 - 18.00 Uhr, Basteln (außer Schulferien) für  
Kindergartenkinder (mit Eltern) und Grundschul Kinder

### 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

### Familien-Turn-Café, Ahornring 119

Jeden Donnerstag (außer Ferien), 15.15 - 17.00 Uhr

### Offene Digitalsprechstunde für Ältere, Ahornring 119

Dienstag, 12. Mai, 16.00 - 18.00 Uhr

### Lieder- Schlagernachmittag für Ältere, Ahornring 119

Mittwoch, 13. Mai, 15.00 - 16.30 Uhr

### Geschichtenfahrbahn mit Vorlesestationen

Samstag, 16. Mai, 15.00 - 16.00 und 16.00 - 17.00 Uhr  
für Kindergartenkinder bzw. für Grundschul Kinder  
Gemeindebücherei, Rathausplatz 11, Unterhaching  
Anmeldung und Infos:  
engelbrecht@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

### Ladies Afternoon, Ahornring 119

Mittwoch, 27. Mai, 15.00 - 17.00 Uhr,  
Kosten: 5 €/Familie

## 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

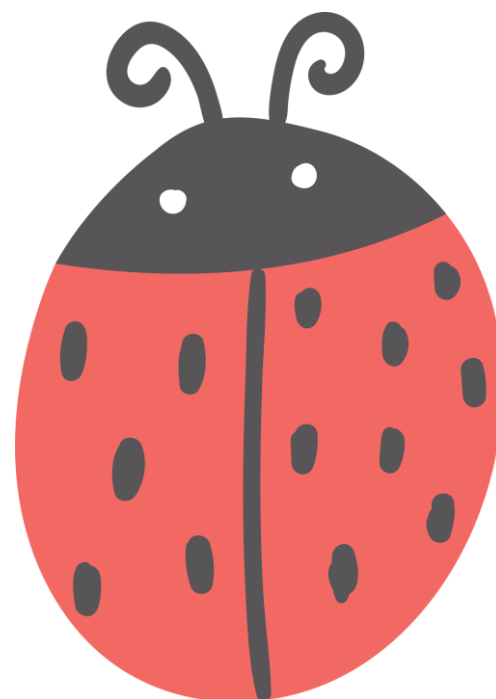
Büroöffnungszeiten: Di, Mi, Do	10.00 - 12.00 Uhr
	13.00 - 15.00 Uhr

Unsere Projekte werden gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Programm der Nachbarschaftshilfe Mai 2026



Samstag, 02. Mai für Familien  
**Stand beim HABA-FamilienSpieltag**

Auf Kinder wartet ein buntes Glücksrad mit kleinen Überraschungen und Eltern können sich über die Familienangebote oder Nachbarschaftshilfe informieren.

10.00 - 13.30 Uhr, uhlSPORT PARK, Unterhaching  
Achtung: Bei Regen entfällt das Familienfest.

Mittwoch, 06. Mai für Ältere  
**Geselliges Weißwurstfrühstück**

Zusammen mit Develey Senf & Feinkost laden wir zum gemütlichen bayerischen Weißwurstfrühstück ein.

10.00 - 12.00 Uhr, Gruppenraum (1. OG), Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei. Anmeldung: T (089) 66 60 91 80

Donnerstag, 07. Mai für Eltern  
**Bedürfnisorientiert erziehen**

Paar- und Familientherapeutin Heide Schels zeigt, wie Kinder durch liebevolle Führung, klare Grenzen und Verantwortung mehr Sicherheit erfahren.

19.30 Uhr, online, kostenfrei. Anmeldung:  
kontakt@familienstuetzpunkt-taufkirchen.de

Montag, 11. Mai für Betroffene  
**Vortrag: Live-In-Care**

Im Rahmen der Bayrischen Aktionswoche „Zu Hause daheim“ informiert Fachexpertin Dorothea Foks zur 24-Stunden-Pflege und geht auf individuelle Fragen ein.

15.00 Uhr, Gruppenraum (1. OG) Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei. Anmeldung: (089) 66 60 91 80

Dienstag, 12. Mai für Kleinkinder  
**Sensorik-Play-Vormittag**

Erlebe mit deinem Kind von 8 Monaten bis 3 Jahren Farben, Geräusche, Gerüche und Matsch! Bitte Handtuch, Waschlappen und Wechselkleidung mitbringen.

09.00 - 10.30 Uhr, EG, UG oder Garten, Ahornring 119  
Kosten: 5 € pro Kind, Anmeldung und Info:  
engelbrecht@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Samstag, 16. Mai für alle  
**Schnupperstunde Feldenkrais**

Eingeprägte Bewegungsmuster können zu Verspannungen führen. Edda Schirmanski-Gottstein, Feldenkraislehrerin, zeigt, wie mit achtsamen Moves die Beweglichkeit neu angeregt werden kann. Bitte bequeme, warme Kleidung, Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

10.30 - 11.30 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119  
Kosten: 5 €, Anmeldung bis 13. Mai: T (089) 66 60 91 80

Montag, 18. Mai für Ältere  
**Zahnpflege im Alter**

Dr. Carla Benz, Spezialistin für Seniorenzahnmedizin, gibt praktische Alltagstipps, erklärt sinnvolle Pflegeprodukte, den Umgang mit Mundtrockenheit und wie richtiges Kauen die Mundgesundheit unterstützt.

10.30 - 11.30 Uhr, Gruppenraum (1. OG) Ahornring 119  
Der Eintritt ist frei. Anmeldung: T (089) 66 60 91 80  
Im Anschluss Teilnahme am Mittagstisch möglich.

Samstag, 23. Mai für Familien  
**Meine Rechte - Meine Stimme - Meine Welt**

Wir beginnen den Tag mit einem gemütlichen Familienfrühstück mit Kindern von 5 bis 8 Jahren. Im Anschluss entdecken die Kinder in einem Workshop, welche Rechte sie haben - zum Ehrentag des Grundgesetzes.

10.00 - 12.00 Uhr, Begegnungsraum (EG), Ahornring 119  
Kosten: 8 €/Familie, Anmeldung bis 21. Mai  
engelbrecht@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Donnerstag, 28. Mai für alle  
**Workshop: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Annett Lütke-Holz informiert, worauf es bei diesen wichtigen Themen ankommt und gibt nützliche Tipps.

10.00 - ca. 12.00 Uhr mit kleiner Pause  
Service- und Beratungsstelle, Eschenstr. 40  
Der Eintritt ist frei. Anmeldung: T (089) 666 10 03 90