



Weitere Angebote

„Die heißen Nadeln“, Ahornring 119

Donnerstag, 02., 16. und 30. November,
14.30 - 17.00 Uhr

Mittagstisch von Montag - Donnerstag, Ahornring 119

12.00 - 13.30 Uhr. Ganz gleich ob jung oder alt, keine Lust oder Zeit zu kochen - bei uns sind Sie stets herzlich willkommen! Abholung möglich, Reservierung erbeten. T (089) 66 60 91 85. Am 01. und 02. November ist der Mittagstisch geschlossen.

Bunter Spielnachmittag für jedes Alter, Ahornring 119

Montag, 06. und 20. November, 14.30 - 17.30 Uhr

T'ai Chi Chuan, Ahornring 119

Jeden Montag, 19.30 - 20.45 Uhr. Anmeldung: Christine Raimer M 0171 / 334 09 50 oder taichi@raimer.de

Lernwerkstatt für Kids bis zur 6. Klasse, Ahornring 119

Jeden Dienstag (außer Schulferien), 15.00 - 17.00 Uhr

Liederstunde für Senioren, Ahornring 119

Mittwoch, 08. November, 15.00 - 16.30 Uhr

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

Spielnachmittag für Senioren, Ahornring 119

Donnerstag, 09. und 23. November, 15.00 - 17.00 Uhr

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

Dienstagstreff für Senioren, Ahornring 119

Dienstag, 14. und 28. November, 15.00 - 17.00 Uhr

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 November 2023



Samstag, 04. November für alle
**Einführung in die Welt der
ätherischen Öle**

Johanna und Renée Weber zeigen, wie Öle körperlich, emotional und in Lebensbereichen unterstützen können und berichten über Wirkung und sichere Anwendung.

9.30 - 11.00 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bis 02. November: T (089) 66 60 91 80

.....

Dienstag, 07. November für Kinder
Bastelfüchse im Bürgertreff

Viel Spaß beim gemeinsamen Basteln!

07.11.: Laternenbasteln • 14.11.: Drachenbasteln
21.11.: Heidewichtel • 28.11.: Adventskranz/-kalender

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

Fr./Sa., 10. & 11. November für Aktive
**Im Gleichgewicht – Fortbildung
zur Sturzprävention**

Sie möchten einen älteren Menschen bei gezielten Bewegungsübungen anleiten und dabei auch etwas für das eigene Wohlbefinden tun? Rehasport-Trainerin Anja Brinkmann bereitet Sie darauf vor und zeigt Bewegungsübungen, Sicherheitsmaßnahmen und informiert über Stolperfallen und, wie man mit Übungen die Sturzangst überwinden kann. Erforderlich ist auch die Absolvierung einer Erste-Hilfe-Schulung.

Jeweils 09.00 - 13.00 Uhr, 10.11.: Gruppenraum (1 OG)
11.11.: Seminarraum (2. OG), Ahornring 119

Anmeldung/Infos: Martina Bunz: T (089) 66 60 91 888

.....

Dienstag, 14. November für alle
Klang & Entspannung am Abend

Klangpraktikerin Angela Wambach lädt zu einer Klangreise 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, 15. November für Eltern
Offene ElternSprechStunde

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

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

.....

Montag, 20. November für alle
Gemeinsames Plätzchenbacken

In unsere Weihnachtsbäckerei mit Sevgi Güles bringt jeder den Teig seines Lieblingsplätzchens mit. Zur Stärkung gibt es eine türkische Suppe. Die Plätzchen werden der Nachbarschaftshilfe für den Verkauf am Christkindmarkt in Taufkirchen gespendet. Herzlichen Dank dafür!

17.00 - 21.00 Uhr, Treff (EG), Ahornring 119
Der Eintritt ist frei. Anmeldung: T (089) 66 60 91 80

.....

Freitag, 24. November für alle
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vorsorge ist in jedem Alter wichtig! Denn jeder kann unabhängig vom Alter in Situationen geraten, in denen andere für ihn entscheiden müssen. Im Workshop informiert Annett Lütke-Holz, Beraterin für Vorsorge- und Patientenverfügung, wie für den Ernstfall vorgesorgt werden kann und gibt wertvolle Tipps.

18.30 - 20.30 Uhr, Seminarraum (2. OG), Ahornring 119
Kosten: 8 €

Anmeldung bis 22. November: T (089) 66 60 91 80

Mittwoch, 29. November für Frauen
Ladies Afternoon Tea

Nach guter britischer Tradition kannst Du Dich bei Tee oder Kaffee und herzhaften sowie süßen Köstlichkeiten verwöhnen lassen und Dich herrlich ungezwungen mit anderen Frauen austauschen. Kinder sind natürlich willkommen! Zu jedem Afternoon Tea gibt es für die Ladies einen kleinen Programmpunkt.

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