

## Gesundheit und Prävention

### Fit und beweglich im Alter (mit Sturzprophylaxe)

Jeden Montag, 9.00 - 10.00 Uhr, Eschenstr. 40, Taufkirchen.

Kurs mit Physiotherapeut Alexander Bartle, Anmeldung: T 666 10 03 90

### Taiji-Qigong

Kurs jeden Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe

Michael Mrva, M 0151 / 23 33 26 13, E-Mail: mrva@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

### Ab Dez. 2023 - Im Gleichgewicht - Sturzprävention zu Hause für ältere Menschen

Machen Sie mit! Das Programm umfasst zehn Hausbesuche von geschulten Ehrenamtlichen, die Sie bei individuellen Bewegungsübungen anleiten.

Maja Argyriou, T 666 10 03 90, E-Mail: beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

## Ambulanter Pflegedienst

Unser ambulantes Pflegeteam bietet Ihnen professionelle und einfühlsame Hilfen.

Die direkte Abrechnung mit Ihrer Kranken- und Pflegekasse ist möglich.

Pflegedienstleitung: Benjamin Armbruster, T 622 31 00 0, Rosenstr. 100, Taufkirchen

E-Mail: pflege@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Die Betreuung umfasst sämtliche Hilfestellungen des täglichen Lebens.

## Information und Anmeldung

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e.V.

### Geschäftsstelle Taufkirchen

Ahornring 119

82024 Taufkirchen

T (089) 66 60 91 80, F (089) 66 60 91 82

E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

### Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Donnerstag 8.30 - 11.30 Uhr

Freitag 9.30 - 11.30 Uhr

Dienstagnachmittag 15.00 - 17.00 Uhr

### Geschäftsstelle Unterhaching

Hofmarkweg 6

82008 Unterhaching

T (089) 611 12 73

E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

### Öffnungszeiten Büro:

Dienstag bis Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

13.00 - 15.00 Uhr

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

Unsere Projekte werden gefördert vom



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Festhalten,  
was verbindet.  
Bayerische Dementzstrategie



## Wegweiser für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Aktiv, fit und gesund im Alter - das wünschen wir uns alle! Zeit für sich zu haben, Zeit etwas Neues auszuprobieren und zu unternehmen.

Möchten Sie sich für andere engagieren? Bei uns kann sich jeder so einbringen, wie es seine Zeit, Kräfte, Interessen und Begabungen erlauben. Für Ideen Ihrerseits sind wir offen, sprechen Sie uns einfach an.

Aber auch wenn es mal nicht mehr so gut geht, bei Einschränkungen oder gar Pflegebedürftigkeit bestehen viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Auch Einsamkeit muss nicht sein.

Und nicht zuletzt werden zahlreiche Hilfen angeboten, die das Wohnen zu Hause in vertrauter Umgebung und eine pflegerische Versorgung ermöglichen.

Auch die Unterstützung Ihrer Angehörigen liegt uns dabei besonders am Herzen.

## Alt und Jung zusammen

Freuen Sie sich über Zeit und Aufmerksamkeit, die Ihnen geschenkt wird! Oder aber Sie geben selbst etwas zurück und engagieren sich. Gemeinsam etwas Schönes erleben... in einer ehrenamtlichen Patenschaft profitieren immer beide Seiten. Probieren Sie es aus!

### Patenschaften und Telefonpatenschaften für Senioren

Annett Lütke-Holz, T 666 10 03 90, E-Mail: luetke-holz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

### Zeit für Kinder

Charlotte Dölker,

E-Mail: doelker@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

### Coaching für Jugendliche

Axel Vonau, M 0170 / 6 38 53 22

### Schnupfenfee für kleine Rotznasen (Betreuung kranker Kinder daheim)

Rosi Weber, Lydia-Maria Schulz, Ursula Slowik, T 6 79 73 54 10

## Freizeit und Geselligkeit

Besuchen Sie anregende Veranstaltungen und genießen Sie Kontakte mit Gleichgesinnten. Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Monatsprogramm oder unter: [www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](http://www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Mittagstisch im Haus der Nachbarschaftshilfe

Genießen Sie unsere frisch zubereiteten Speisen von Montag bis Donnerstag von 12.00 bis 13.30 Uhr. Auch Abholung ist möglich.

### Dienstagstreff mit frischgebackenem Kuchen

Fühlen Sie sich manchmal zu viel allein? Kommen Sie zu uns!  
Alle 14 Tage, dienstags, 15.00 - 17.00 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe  
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: [bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Kochtreff am Freitag für Seniorinnen und Senioren

Jeden Freitag (außer an Feiertagen), 11.00 - 14.00 Uhr Haus der Nachbarschaftshilfe  
Anmeldung bis Mi davor: T 66 60 91 80

### Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe

### Bunter Spielenachmittag für Jung und Alt

Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14.30 - 17.30 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe

### Die heißen Nadeln (von September bis Juni)

Jeden 1. und 3. Donnerstag, 14.30 - 17.00 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe  
Lydia Mannes-Ewert, T 61 27 93 58

### Liedersingen mit Akkordeonbegleitung

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00 - 16.30 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe

### Infocafé - mit einem Fachvortrag zu verschiedenen Themen

1x im Monat, mittwochs, 14.00 - 15.00 Uhr, Eschenstr. 40, Taufkirchen

### Seniorenausflüge in die nähere Umgebung

1x im Monat, speziell für Menschen mit Einschränkung. Abholservice möglich.  
Rudolf Läßler, T 62 42 30 04

## Dies und Das

**Rettungsschrauber** (Wasser- und Elektricitätsarbeiten werden **nicht** ausgeführt.)

Ehrenamtliche unterstützen ältere Menschen bei kleineren Reparaturarbeiten.  
Annett Lütke-Holz, T 666 10 03 90, E-Mail: [luetke-holz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:luetke-holz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Handy- und PC-Helfer

Unsere Ehrenamtlichen können Sie bei Fragen zu Smartphone, Handy, Computer, Notebook usw. unterstützen.  
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: [bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

## Beratung und Unterstützung für Angehörige

Bei uns finden Sie kompetente Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Versorgung, Pflege und Betreuung.

### Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen

In unserer Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen, Eschenstr. 40, Taufkirchen  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9.30 - 12.30 Uhr,  
ohne Anmeldung. Am besten rufen Sie uns vorher an!  
Maja Argyriou & Annett Lütke-Holz, T 666 10 03 90  
E-Mail: [beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30 - 16.30 Uhr, Annett Lütke-Holz, T 666 10 03 90

### Pflegeschulung

Praxisnahe Schulung vor Ort, eine Abrechnung über die Pflegekasse ist möglich.  
Benjamin Armbruster, T 622 31 00 0, E-Mail: [pfllege@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:pfllege@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

## Versorgung und Betreuung

Liebevolle Ansprache und ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte sind für uns selbstverständlich. Eine Abrechnung ist meist über Ihre Pflegekasse möglich.

### Hilfen im Haushalt & Betreuung im Betreuten Wohnen zu Hause

In Taufkirchen: Bettina Meier, T 666 10 03 91, in Unterhaching: Beate Huber, T 611 12 73  
E-Mail: [beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz

Jeden Dienstag und Freitag, 9.00 - 16.30 Uhr, Eschenstr. 40, Taufkirchen.  
Mit Abholservice. Christiane Wagner, T 666 10 03 92 oder M 0152 / 53 65 40 49,  
E-Mail: [wagner@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:wagner@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Betreuung für Menschen mit Demenz

Qualifizierte Seniorenhelfer übernehmen stundenweise die Betreuung zu Hause.  
Inge Weiß, T 666 10 03 90, E-Mail: [beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Gemeinsam statt einsam

Unsere Ehrenamtlichen machen Besuche, bieten Spaziergänge oder Unternehmungen an.  
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: [bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

## Mobilität

### Abhol- und Begleitservice im Privatauto

Sie benötigen eher längerfristig Hilfe und Begleitung bei Fahrten zum Arzt bzw. bei Besorgungen? Anmeldung und Information: Annett Lütke-Holz, T 666 10 03 90