

Dies und Das

Rettungsschrauber (Wasser- und Elektrizitätsarbeiten 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

Offene Digitalsprechstunde für ältere Menschen

Ehrenamtliche beantworten Fragen zu Smartphone, Handy und Laptop.
Jeden 2. Dienstag im Monat (außer Schulferien), 16.00 - 18.00 Uhr, im Wechsel:
Haus der Nachbarschaftshilfe und Volkshochschule Taufkirchen, Ahornring 121
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Handy- und PC-Helfer

Für alle Fragen, die nicht in der Digitalsprechstunde geklärt werden können.
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Einkaufspatenschaften

Ehrenamtliche unterstützen ältere Menschen bei Besorgungen.
Annett Lütke-Holz, T 666 10 03 90, E-Mail: luetke-holz@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.
Enis Sadic, Pflegedienstleitung: 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

Geschäftsstelle Unterhaching

Hofmarkweg 6
82008 Unterhaching
T (089) 611 12 73
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

Öffnungszeiten Büro:

Dienstag bis Donnerstag	10.00 - 12.00 Uhr
	13.00 - 15.00 Uhr

www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Gefördert vom:



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Festhalten,
was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Landratsamt
München

Stand Juli 2025



Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen Unterhaching e.V.

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

Schnupfenfee für kleine Rotznasen (Betreuung kranker Kinder daheim)

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

Freizeit und Geselligkeit

Genießen Sie Kontakte mit Gleichgesinnten. Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Monatsprogramm oder unter: www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Gemeinsam statt einsam

Im Gespräch finden wir miteinander heraus, welches Angebot das richtige ist, um der Alterseinsamkeit entgegenzuwirken. Hol- und Bringservice zu den Nachmittagsangeboten möglich. Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Mittagstisch im Haus der Nachbarschaftshilfe

Freuen Sie sich auf frisch zubereitete Speisen von Montag bis Donnerstag von 12.00 bis 13.30 Uhr. Auch Abholung ist möglich. Reservierung erbeten: T 66 60 91 85

Dienstagstreff mit frischgebackenem Kuchen

Gemeinsam ist man weniger allein! Kommen Sie zu uns!
Jeden 1. und 3. Dienstag, 15.00 - 17.00 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Kochtreff am Freitag für Alleinstehende

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

Spieldienstag mit Rummikub für Seniorinnen und Senioren

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

Bunter Spieldienstag für Jung und Alt

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

Die heißen Nadeln - Stricken, häkeln u.v.m.

Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag, 14.30 - 17.00 Uhr, Haus der Nachbarschaftshilfe

Liedersingen mit Instrumentalbegleitung

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

Seniorenausflüge in die nähere Umgebung

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

Gesundheit und Prävention

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

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

Mittwochs-Spazierer

Ältere Menschen gehen gemeinsam spazieren.
Martina Bunz, T 666 09 18 88, E-Mail: bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

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

Beratung und Unterstützung

Bei uns finden Sie kompetente Ansprechpartner/innen 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

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.
Maja Argyriou, T 622 31 00 0, E-Mail: pflege@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

Für Taufkirchen: Bettina Meier, T 666 10 03 91,
Für Unterhaching: Beate Huber, T 611 12 73
E-Mail: beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz

Jeden Dienstag und Freitag, 9.00 - 16.30 Uhr, jeden Mittwoch, 9.00 - 14.00 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

Betreuung für Menschen mit Demenz

Qualifizierte Seniorenhelfer übernehmen stundenweise die Betreuung zu Hause.
Alexandra Bay, T 666 10 03 90, M 0155 / 61 41 95 85
E-Mail: bay@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de