

Abhol- und Begleitservice

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter begleiten Sie zum Arzt, zu Behandlungen oder zum Einkaufen. Sie werden von zu Hause abgeholt. Falls erforderlich werden Sie im Privatauto in die Praxis oder ins Geschäft gefahren und es wird selbstverständlich bis Sie fertig sind auf Sie gewartet, um bringen Sie wieder nach Hause.

Termine

Service auf Anfrage bei der Nachbarschaftshilfe e. V.

Tel.: 089 / 66609180

Ausflüge mit Begleitung

Von Frühjahr bis zum Herbst unternimmt die Nachbarschaftshilfe gesellige Halbtagesausflüge in die nähere Umgebung. Bei einem (kleinen) Spaziergang in unserer schönen bayerischen Landschaft kann die Seele baumeln, und natürlich gehört der Besuch eines Cafés oder Biergartens dazu! Die Teilnehmer werden mit dem Auto von zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht. Das Angebot richtet sich gerade auch an in ihrer Mobilität eingeschränkte Seniorinnen und Senioren. Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen.

Termine

Für Informationen über die Ausflüge informieren Sie sich bitte bei der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V!

Tel.: 089 / 62423004 (privat)
E-Mail:
rudolf.laesser@t-online.de

Fit und beweglich im Alltag

Wer regelmäßig Sport treibt und sich bewegt, hat die Fitness eines 10 Jahre jüngeren! Die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V. bietet daher seit November 2017 in der Eschenstraße 40 regelmäßig jeden Montag von 9.00 – 10.00 Uhr ein präventives Sportangebot an. Ein qualifizierter Physiotherapeut geht individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein und verhilft mit speziellen Übungen zu mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Fitness im Alltag.

Kontakt

Eschenstraße 40
1. Stock links
82024 Taufkirchen

Tel.: 089 / 666100390
Fax: 089 / 666100399

Träger



Geschäftsstelle

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

Ahornring 119
82024 Taufkirchen
Tel.: 089 / 66609180

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Patenschaften Senioren

„Freundschaften über Generationen hinweg“ vermittelt die Nachbarschaftshilfe bei ihren Seniorenpatenschaften.

Möchten Sie einem älteren Menschen eine Freude bereiten? Sind Sie eine Familie, aber die Großeltern sind nicht vor Ort? Suchen Sie vielleicht einen Perspektivenwechsel und einen neuen Blick auf Ihr eigenes Leben?

Der Kontakt zwischen Alt und Jung schafft Verständnis füreinander und hilft, respektvoll miteinander umzugehen. Außerdem bringt er Abwechslung und Ablenkung in den Alltag. Senioren, die wenige Kontakte haben und vielleicht durch körperliche Einschränkungen gehindert werden am Gemeindeleben teilzunehmen, können sonst leicht in die Vereinsamung geraten.

Mit den Seniorenpatenschaften ermöglicht die Nachbarschaftshilfe ein partnerschaftliches Miteinander, von dem beide Seiten profitieren.

Kontakt

Tel.: 089 / 666091838

E-Mail:

info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Begegnungscafé

Nach dem Motto „zusammen ist man weniger alleine“ hat in der Eschenstraße 40 ein Café für Junggebliebene eröffnet.

Jeden Mittwochnachmittag von 14.00 -16.00 Uhr kann sich treffen, wer immer Lust und Laune dazu hat. Hier kann man sich kennenlernen, unterhalten, über Neuigkeiten austauschen oder miteinander etwas spielen.

Einmal im Monat wird aus dem offenen Café ein Infocafé. Zu Kaffee und Kuchen gibt es dann kostenfreie Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Vorsorgethemen, die für Seniorinnen und Senioren interessant sind (Näheres dazu im Monatsprogramm der NBH oder unter Mitmachen/Veranstaltungen auf der Homepage der NBH). Zu den Fachvorträgen wird um eine kurze Anmeldung gebeten.

Kontakt

Eschenstraße 40
1. Stock links
82024 Taufkirchen

Tel.: 089 / 666100390

Fax: 089 / 666100399

Träger



Geschäftsstelle

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

Ahornring 119

82024 Taufkirchen

Tel.: 089 / 66609180

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e. V.

www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Besuchs- & Begleitsdienst

Spaziergehen, Vorlesen oder einfach nur Reden: Gemeinsam ist man weniger allein.

Die Malteser schenkt Ihnen gemeinsame Zeit. Wie Sie die nutzen möchten, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrer Begleiterin oder Ihrem Begleiter. Eine gute Unterhaltung, gemeinsam ein Buch oder die Zeitung lesen sind genauso möglich wie beispielsweise

- ein Spaziergang ins Grüne
- ein Besuch im Stadtcafé
- Begleitung und Hilfestellung im Alltag oder
- Friedhofsbesuche

Die Malteser will die Senioren zu Hause in den eigenen vier Wänden besuchen. Etwas Freude und menschliche Wärme hereinbringen oder einfach nur ein Gesprächspartner sein.

Die Malteser übernimmt keine Aufgaben, wie z. B.

- Hausarbeiten
- Gartenarbeiten
- Finanzielle Angelegenheiten klären (auch keine Bankbesuche oder Geldbotentätigkeiten)
- Keine Besorgungsarbeiten
- Keine Pflgetätigkeiten
- Keine Aufsichtstätigkeiten

Kontakt

Malteser Hilfsdienst e.V.
Taufkirchen

Tölzer Straße 10 a
82024 Taufkirchen
Tel.: 089 / 44488780
Fax: 089 / 444887819

E-Mail: einsatzdienste@malteser-taufkirchen.de

www.malteser-taufkirchen.de



Malteser
...weil Nähe zählt.

Sport und Bewegung ohne Altersgrenze

Unter dem Motto Sport und Bewegung ohne Altersgrenzen bietet der SV-DJK Taufkirchen e. V. vielfältige Sportangebote wie

- Gesundheitssport,
- Reha-Sport,
- Gymnastik,
- Gerätetraining
- oder das Sportabzeichen.

In den Gesundheitskursen wie

- QiGong,
- Feldenkrais,
- TaiChi
- oder Yoga

wird die eigene Fitness erhalten.

Zudem bietet der SV-DJK Präventionskurse zum Thema „**Ganzkörpertraining**“ und „**Fit von Kopf bis Fuß**“ an, diese können nach §20 SGB von der Krankenkasse bezuschusst werden.

In der Herzsport- oder Osteoporose-Gruppe trainieren die Teilnehmer mit Verordnungen unter Aufsicht von geschulten Übungsleitern und einer Ärztin.

Zusammen Sport macht Spaß und hält fit. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Kontakt

Köglweg 99
82024 Taufkirchen
Tel.: 089 / 6123072
Fax: 089 / 66607011

E-Mail: freizeitsport@svdjk-taufkirchen.de

www.svdjktaufkirchen.de/freizeitsport



Geistig und körperlich beweglich bleiben

Bildung die nahe liegt und weiterbringt

Die Volkshochschule Taufkirchen bietet eine Vielzahl von Kursen die auch für ältere Menschen gut geeignet sind und die körperliche Gesundheit fördern.

- Bewegung zur Osteoporose-Prävention
- Beckenboden- und Bauchmuskulaturtraining für Frauen & Männer und nur für Frauen
- Seniorengymnastik



Auch der Kopf will gefordert werden. Neues zu lernen hält geistig fit. Das belegen zahlreiche Studien. Ein lange und gut funktionierendes Gedächtnis wünscht sich schließlich jeder. Dabei hilft einer der zahlreichen Kreativ-, Computer- und Internetkurse. Die Seminarinhalte eröffnen einen Zugang zu den verschiedensten Wissensgebieten, aktualisieren bestehende Kenntnisse, liefern Denkanstöße und wollen eine Verbindung zu den unterschiedlichen Wissensgebieten herstellen.

- „Silver Surfer“ – sicher online im Alter (Grundlagen, E-Mail, online Banking etc.)
- Smartphone und Tablets für Einsteiger
- Studium Generale die „Uni für alle“
- English Conversation for Seniors
- Kunst am Vormittag oder Nachmittag (mit einer festen Gruppe regelmäßig aktuelle Ausstellungen besichtigen)
- Arbeiten mit Ton
- Der leichte Einstieg in die Acrylmalerei



Für Informationen zu den Kurszeiten und Kursorten, informieren Sie sich bitte bei der Volkshochschule Taufkirchen. Das Team der Volkshochschule berät Sie gerne.

Träger	Geschäftsstelle
	<p>Volkshochschule Taufkirchen e. V.</p> <p>Ahornring 121 82024 Taufkirchen Tel.: 089 / 61451413 E-Mail: info@vhs-taufkirchen.de</p>
<p>Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Volkshochschule Taufkirchen e. V. www.vhs-taufkirchen.de</p>	