

Mittwoch, 15. November 2017
14.00 bis 16.00 Uhr

Habe ich eine Depression oder bin ich nur manchmal traurig?

Was hilft, wenn ein Stimmungstief in eine Depression umschlägt? Was kann man selbst tun?

Die Referentin informiert, wie sich eine Depression im Alter zeigt und wo fachkundige Hilfe geholt werden kann. Sie erhalten Tipps, wie Angehörige und Freunde den Betroffenen unterstützen können und Hilfen zum Umgang mit der Erkrankung.

Referentin: Dipl.-Soz.-päd. (FH) Eva Pabst, Der Paritätische, Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München

Mittwoch, 13. Dezember 2017
14.00 bis 16.00 Uhr

Übungen für Jedermann „Yoga auf dem Stuhl“

Probieren Sie aus, was man bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit tun kann und wie man mit Freude im Winteralltag die Lebensgeister aktiviert.

Referentin: Karolin Baller, zertifizierte Gymnastik- und Yogalehrerin

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?
Wir suchen immer
engagierte Menschen mit Ideen
und Gemeinsinn.**

Sprechen Sie uns an!

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Ahorning 119 (Geschäftsstelle)
82024 Taufkirchen
Tel. (089) 66 60 91 80
Fax (089) 66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Gefördert als Leuchtturmprojekt des Landkreises München. In enger Kooperation mit den Nachbarschaftshilfen der Gemeinden Oberhaching und Unterhaching



**Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen e.V.**



Begegnungscafé mit Fachvorträgen

Programm 2017



Liebe Senioren, liebe Interessierte

Nach dem Motto „Zusammen ist man weniger alleine“ laden wir Sie jeden Mittwochnachmittag zum Begegnungscafé in unsere schöne Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen ein.

Bei Kaffee und Gebäck ergeben sich Gespräche, Kontakte und ein gemütliches Beisammensein.

Einmal monatlich finden dort Fachvorträge zu Gesundheits- und Vorsorgethemen statt. In angenehmer Kaffeehausatmosphäre erfahren Sie von Experten Informatives und Hilfreiches rund ums Älterwerden. Nach den Vorträgen stehen die Referenten noch gerne für einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Begegnungscafé

Jeden Mittwoch von 14.00–16.00 Uhr
mit Fachvortrag einmal monatlich

Veranstaltungsort:

Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen
Eschenstr. 40, 82024 Taufkirchen (1. Stock)
Unsere Räume sind barrierefrei.

**Der Eintritt ist frei, um Anmeldung für die
Fachvorträge wird gebeten!**

Mittwoch, 12. Juli 2017

14.00 bis 16.00 Uhr

Die Fachstelle für Senioren im Landratsamt München stellt sich vor

Die Fachstelle bietet persönliche Beratung und Unterstützung bei allen Fragen des Älterwerdens. Sie hilft beispielweise bei finanziellen Notlagen, Fragen zum Wohnen im Alter und der Vermittlung von Diensten in der wohnortnahen Umgebung.

Referentin: Dipl.-Soz.päd. Uschi Plath,
Seniorenhilfefachberatung Landkreis München

Mittwoch, 6. September 2017

14.00 bis 16.00 Uhr

Erste-Hilfe-Training für Senioren

Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs ist schon ein paar Jahre her? Zur Auffrischung der wichtigsten Maßnahmen und Verhaltensweisen im Notfall laden wir Sie herzlich ein.

Ein erfahrener Übungsleiter gibt Ihnen durch Theorie und praktische Übungen die nötige Sicherheit für alle Fälle zurück.

Referent: Korbinian Werner,
Leiter Ausbildung, Malteser Hilfsdienst e.V.,
Stadtgeschäftsstelle München



Mittwoch, 11. Oktober 2017

14.00 bis 16.00 Uhr

Medikamente richtig verabreichen

Zu welcher Tageszeit wirkt die Medizin am besten? Wie ist sie einzunehmen, und gibt es womöglich Wechselwirkungen?

Die Referentin gibt praktische Hinweise für die eigene Anwendung.

Auch pflegende Angehörige erfahren Anleitung und Hilfestellungen für die Medikamentengabe an Pflegebedürftige.

Referentin: Apothekerin Cornelia Löwig,
Eschenapotheke Taufkirchen

Ihre Ansprechpartnerin

Leitung der Service- und Beratungsstelle für
ältere Menschen: Dr. Heike Hindringer-Heindl
Tel. 666 10 03 90

hindringer-heindl@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de