

Beratung *aktiv*

Termine und Veranstaltungen von Oktober bis Dezember 2026

Oktober		Uhrzeit, Veranstaltungsort
Montag, 5.10., 12.10. und 26.10. – Café MAMA		9 bis 12 Uhr, Café Valentin
Montag, 5.10. und 19.10. – Schreibwerkstatt		14.30 bis 16 Uhr, Beratungszentrum
Mittwoch, 7.10., 14.10. und 28.10. – MAMA-Fit	9.45 bis 10.45 Uhr, Gymnastikraum	Beratungszentrum
Freitag, 9.10. – Angehörigengruppe Demenz		14.30 bis 16.30 Uhr, Beratungszentrum
Donnerstag, 15.10. – Vortrag: Wie stärke ich mein Kind?		19 bis 21 Uhr, Feringasaal
Samstag, 17.10. – Letzte-Hilfe-Kurs		10 bis 14.30 Uhr, Feringasaal
Mittwoch, 21.10. – Individuelle Digitalsprechstunde		9.30 bis 11.30 Uhr, Beratungszentrum
Mittwoch, 28.10. – Workshop: Stressbewältigung im Familienalltag	18.30 bis 20 Uhr, Gymnastikraum	Beratungszentrum
Freitag, 30.10. – Alter & Veränderung: Thema Sterbehilfe		14.30 bis 16.30 Uhr, Beratungszentrum
November		Uhrzeit, Veranstaltungsort
Montag, 2.11., 23.11. und 30.11. – Café MAMA		9 bis 12 Uhr, Café Valentin
Montag, 2.11., 16.11., 30.11. – Schreibwerkstatt		14.30 bis 16 Uhr, Beratungszentrum
Mittwoch, 4.11., 11.11. und 25.11. – MAMA-Fit	9.45 bis 10.45 Uhr, Gymnastikraum	Beratungszentrum
Sonntag, 8.11. – Tag der Senioren		10 bis 16 Uhr, Bürgerhaus
Dienstag, 10.11. – Vortrag für junge Leute: Wie teuer ist das Leben?		17.30 bis 19 Uhr, Fezi
Freitag, 13.11. – Angehörigengruppe Demenz		14.30 bis 16.30 Uhr, Beratungszentrum
Mittwoch, 18.11. – Individuelle Digitalsprechstunde		9.30 bis 11.30 Uhr, Beratungszentrum
Donnerstag, 19.11. – AWO Sprechstunde		13 bis 16 Uhr, Beratungszentrum
Freitag, 27.11. – Alter & Veränderung: Austauschrunde		14.30 bis 16.30 Uhr, Beratungszentrum
Dezember		Uhrzeit, Veranstaltungsort
Dienstag, 1.12., 3.12., 8.12., 10.12. – Weihnachtsgeldauszahlung	9.15 bis 12 und 14 bis 17 Uhr, Foyer	Bürgerhaus
Mittwoch, 2.12., 9.12. und 16.12. – MAMA-Fit	9.45 bis 10.45 Uhr, Gymnastikraum	Beratungszentrum
Mittwoch, 7.12. – Individuelle Digitalsprechstunde		9.30 bis 11.30 Uhr, Beratungszentrum
Freitag, 11.12. – Angehörigengruppe Demenz		14.30 bis 16.30 Uhr, Beratungszentrum
Montag, 14.12. – Café MAMA		9 bis 12 Uhr, Café Valentin
Freitag, 18.12. – Alter & Veränderung: Thema Jahresausklang		14.30 bis 16.30 Uhr, Beratungszentrum

Für alle Veranstaltungen sind Anmeldungen im Beratungszentrum erforderlich!

Seniorenberatung

Birgitt Hölzel, Tel. 089/923 344 98-11
Regine Scheibinger, Tel. 089/923 344 98-13

Familie und Soziales

Sabine Krammer, Tel. 089/923 344 98-14
Isabella Peischl, Tel. 089/923 344 98-15

Beratungszentrum Unterföhring

St.-Valentin-Weg 20, 85774 Unterföhring
beratungszentrum@unterfoehring.de

Inklusion, Schwerbehinderung

Laura Klein, Tel. 089/923 344 98-12

Wir informieren Sie gerne.

Bürozeiten

Montag: 13 bis 16 Uhr
Montag bis Freitag: 9 bis 12 Uhr

WWW.UNTERFOEHRING.DE



Weitere Informationen:
www.unterfoehring.de/leben-in-unterfoehring



**Gemeinde
UNTERFÖHRING**

Beratungszentrum für Soziales,
Familien, Senioren & Inklusion

Ausgewählte Programmpunkte

Der Letzte-Hilfe-Kurs: Sicherheit und Würde am Lebensende

Der Letzte-Hilfe-Kurs der Hospiz-Initiative Unterföhring ist besonders: Unter Leitung der Referentinnen Andrea Gerstner und Annemarie Schmid erhalten interessierte Bürgerinnen und Bürger das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung – praktisches Wissen, das jedem helfen kann, sterbende Menschen und Angehörige am Lebensende liebevoll zu begleiten. Der Tod ist ein Teil des Lebens – und doch fühlen sich viele Menschen unsicher, wenn es darum geht, Sterbende zu begleiten. Hier im Kurs erhalten Sie konkretes Handwerkszeug: Wie kann ich Schmerzen lindern? Wie gehe ich mit Atemnot um? Wie vermittele ich Sicherheit und Geborgenheit? Und vor allem: Wie kann ich Sterbenden und

ihren Angehörigen in dieser letzten Phase Würde und Respekt schenken? Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln – wie Lagerung, Mundpflege oder dem richtigen Umgang mit Angst und Unruhe – Linderung und Trost spenden können. Zudem gibt es Gelegenheiten für austauschreiche Gespräche und Fragen.

Ihre Fragen vorab beantwortet Sabine Krammer-Fellermayer gerne unter Tel. 089/923 344 98-14.

Wann: Samstag, 17. Oktober, 10 bis 14.30 Uhr

Wo: Feringasaal, St.-Florian-Str. 2

Anmeldung bis Donnerstag, 15. Oktober

telefonisch oder per E-Mail an krammer-fellermayer@unterfoehring.de

Workshop für junge Leute: Wie teuer ist das Leben?

Miete, Essen, Freizeit, Mobilität, Versicherungen, Zukunftspläne – spätestens beim Auszug aus dem Elternhaus wird klar: Das Leben hat seinen Preis. Doch was bedeutet das konkret? Und wie kann man lernen, mit Geld selbstständig und sicher umzugehen? Die Schuldner- und Insolvenzberatung der Caritas freut sich auf **interessierte Jugendliche und junge Erwachsene (15 bis 25 Jahren)**, die Lust haben, sich im Rahmen eines spannenden Workshops damit auseinanderzusetzen.

Was erwartet dich?

- Einblicke in reale Lebenshaltungskosten
- Praktische Übungen: Haushaltsplanung, Budgetrechnen, typische Monatskosten
- Infos zu Wohnen, Versicherungen, Strom/Gas, Mobilität und Co.
- Aufspüren von Kostenfallen und Spartipps
- Raum für deine Fragen

Wann: Dienstag, 10. November, 17.30 bis 19 Uhr

Wo: Fezi, Jugendfreizeitstätte, Jahnstraße 3

Anmeldung bis Freitag, 6. November

an Isabella Peischl, peischl@unterfoehring.de, oder Tel. 089/923 344 98-15.

Weihnachtszuwendung – neue Regelungen

Die Weihnachtszuwendung an Senioren und Seniorinnen ab 70 Jahren und Menschen mit Schwerbehinderung (Grad 100) hat in der Gemeinde eine lange Tradition. Die Zuwendung ist eine freiwillige Leistung und wir freuen uns, dass sie für das Jahr 2026 unter folgenden Voraussetzungen beibehalten werden konnte:

- Jede in Unterföhring gemeldete Person (1. Wohnsitz) ab Jahrgang 1956 (und älter) hat Anspruch auf das Weihnachtsgeld.
- Jede in Unterföhring lebende Person (1. Wohnsitz) mit Schwerbehinderung (SBH Grad 100) unter 70 Jahren hat Anspruch auf Weihnachtsgeld. Die Höhe des Betrags entspricht dem Betrag für Senioren.
- Senioren ab 70 Jahren mit Schwerbehinderung (Grad 100) erhalten nur eine der Leistungen.

Für die Auszahlung benötigen wir Ihren Ausweis und (für SBH Grad 100) Ihren Schwerbehindertenausweis. Wenn Sie die Auszahlung für eine andere Person mitnehmen, benötigen wir eine Vollmacht, Ihren Ausweis sowie den SBH-Ausweis der betroffenen Person. Die Auszahlung findet im Foyer des Bürgerhauses statt (Termine siehe Vorderseite).

Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen im Gemeindeblatt!

WWW.UNTERFOEHRING.DE



Weitere Informationen:
www.unterfoehring.de/leben-in-unterfoehring



**Gemeinde
UNTERFÖHRING**

Beratungszentrum für Soziales,
Familien, Senioren & Inklusion