

Programm für Kinder und Familien

Januar/Februar 2026



Liebe Eltern, liebe Kinder aus Eching,

wir freuen uns, Ihnen unsere Angebote für Kinder und Familien für die Monate Januar/Februar vorstellen zu dürfen.

Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/Mehrgenerationenhauses unterstützen wollen, können Sie für einen Mitgliedsbeitrag von 30,- € pro Jahr dem Verein „Älter werden in Eching“ e.V. beitreten. Beitrittserklärungen erhalten Sie im ASZ/MGH oder auf unserer Internetseite

www.asz-eching.de

Folgen Sie uns ab sofort auf Facebook und Instagram!



Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching



ASZ - MGH Eching
@aszmgh_eching

Melden Sie sich für unseren Newsletter an, um nichts mehr zu verpassen!



Was bekommen Sie von uns?

Alle zwei Monate erhalten Sie automatisch unser aktuelles **Programmheft für Kinder und Familien**, inklusive:

- Alle Veranstaltungen, Kurse und Angebote für die kommenden zwei Monate
- Infos zur Ferienbetreuung

Anmeldung zum Newsletter

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre E-Mail-Adresse ausschließlich zum Versand unseres Newsletters verwenden



E-Mail-Adresse:



Name: _____

Unterschrift: _____

Abgabe persönlich, per E-Mail oder im Briefkasten möglich.

♥ gutschein ♥

Suchen Sie ein Geschenk?

**Sie erhalten Gutscheine für unsere
Ausflüge, Kurse, Veranstaltungen etc., in
gewünschter Höhe, hier im ASZ!**

Wohnen für Hilfe

– eine Win-Win-Situation

Menschen/ Familien, die sich Unterstützung wünschen stellen Studenten/ Auszubildenden kostenlosen Wohnraum in Eching zur Verfügung und erhalten dafür Unterstützung im Alltag.

Orientierungsrahmen

1 qm Wohnfläche \triangleq 1 Stunde Hilfe im Monat.

Die Nebenkosten werden pauschal bezahlt.

Hilfen

Hausarbeit, Einkaufen, Gartenarbeit, Kochen, Begleitung zum Arzt oder beim Spaziergang, Kinderbetreuung, Gesellschaft leisten, ... usw.

+ Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns im ASZ.

+ Mehr darüber finden Sie unter: <https://www.asz-eching.de/angebote/wohnen-f%C3%BCr-hilfe>

Mobiler sozialer Hilfsdienst für hilfebedürftige Menschen

- **Ein Familienmitglied oder Bekannter benötigt Unterstützung im Alltag?**
- **Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?**

Das ASZ/MGH vermittelt Helferinnen und Helfer

- im Haushalt (Putzen, Gartenarbeit, Einkaufen)
- als Begleitung zu Behörden
- als Begleitung zum Arzt und ins Krankenhaus
- als Alltagsbegleitung oder für Freizeitaktivitäten (Spaziergehen, Kinobesuch, o.ä.)
- für Fahrdienste
- ...

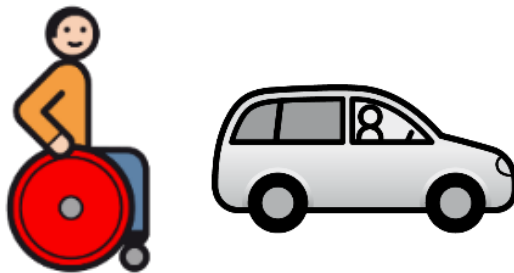
Kosten: **16€** pro Stunde

Bei Fahrdiensten zzgl. 0,40€/km.

Helferinnen und Helfer erhalten 13€ pro Stunde im Rahmen der steuerfreien Aufwandsentschädigung.

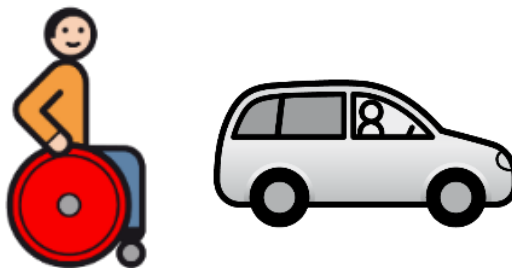


Barrierefrei unterwegs – unser Opel Combo ist jetzt rollstuhlgerecht!



Dank der Finanzierung durch den gemeinnützigen Verein der Süddeutschen Zeitung (SZ Gute Werke e.V.) konnte unser Opel Combo umgebaut und mit einer Rollstuhlrampe ausgestattet werden.

Dadurch können Rollstuhlfahrer ab sofort unsere Fahrdienste in Anspruch nehmen und bei Ausflügen teilnehmen.



Barrierefrei unterwegs – für mehr Teilhabe und Gemeinschaft!

Offenes Kinderspielezimmer

Im ASZ/ MGH im 1. Stock gibt es ein Spielezimmer, welches täglich von 8:00- 16:30 geöffnet hat. Das Spielezimmer ist ausgestattet mit Couch, Höhle, Spieleküche, Legosteinen, Puppentheater, Spiele, ... Zielgruppe sind vor allem Eltern mit ihren Kindern im Alter von 0 Jahren bis zur Einschulung.

Patenprojekt Mittelschule Danzigerstraße

Patinnen und Paten unterstützen Schülerinnen und Schüler beim Lernen und/oder beim Übergang von der Schule in den Beruf. Mehr Informationen:

www.echinger-paten.de

Lernpatenschaften Grundschule Nelkenstraße

Lernpatinnen und Lernpaten unterstützen in enger Absprache mit den Lehrkräften Schülerinnen und Schüler, um coronabedingte Rückstände aufzuholen. Weitere Informationen im Mehrgenerationenhaus

Ferienbetreuung für Grundschulkinder - Osterferien

Im ASZ- Stüberl

Kosten: 97€ pro Woche, inklusive Mittagssnack

1. Woche: Mo. - Do.(30.03.- 02.04.) 8.00 - 16.00 Uhr

**2. Woche: Di.- Do.(07.04.-09.04.) 8.00 - 16.00 Uhr
& Fr.(10.04.) 8.00 - 13.00 Uhr**

Mit Anmeldung bis 12.03.

***Weitere Infos und den Anmeldebogen
finden Sie am Ende dieser Datei.***

Kinderyoga Kurs

Ab Mi., 04.03. 4x, 16- 16:45 Uhr

Im ASZ- Gymnastikraum

Für Kinder von 5-8 Jahren

28€ für 4 Termine

Leitung: Selina Pöllner



Beim Kinderyoga entdecken Kinder spielerisch Yoga-Übungen, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch das Selbstvertrauen, das Sozialverhalten, die Konzentration und die innere Ruhe fördern. Außerdem werden Wirbelsäule, Muskeln, Organe und Gelenke in Ihrem Wachstum gefördert.

Mit Anmeldung bis zum 18.02.

Find your Balance Kurse für Frauen

Dienstags

1. Gruppe: 18- 19 Uhr

2. Gruppe: 19:45- 20:45 Uhr



- ❖ Ein Mix aus kräftigenden & sanften Yoga-Elementen
- ❖ Atem und Meditation
- ❖ Entspannung mit Autogenem Training
- ❖ Raum für Selbstreflexion

Zeit nur für dich– Komm an– Lade dich auf

Im ASZ- Gymnastikraum

Leitung: Bianca Lutter

Termine: 13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3

Kursgebühr für 8 Termine pro Person: 96€

Mit Anmeldung

Kinderturnen

Freitags, 8:30- 9:30 Uhr

Im ASZ-Gymnastikraum

Leitung: Kerstin Lutz

Ab Laufalter 1-2 Jahre, bis 3 Jahre

Termine: ab 09.01. 8x (nicht in den Schulferien)

Kursgebühr für 8 Termine pro Kind: 56€

Mit Anmeldung

Süße Kinderbackwerkstatt

Do., 15.01., 15:45- 17:30 Uhr

Im ASZ-Stüberl

9€

Für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Melanie Kranz

In unserer Süßen Kinderbackwerkstatt wird gerührt, geformt, verziert und natürlich genascht!

Gemeinsam stellen wir köstliche Leckereien her – von knackigen Schoko-Crossies über duftende gebrannte Mandeln bis hin zu kleinen Pralinen-Kunstwerken.

Mit Anmeldung bis zum 12.01.

Gruppe für pflegende Angehörige

Mo., 02.02., 16- 17:30 Uhr

Im ASZ

Leitung: Julia König

Eintritt frei

In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen.

Mit Anmeldung

Vortrag: Digitaler Nachlass - Was soll mit meinen Daten geschehen?

Mo., 23.02., 14:30 Uhr

Im ASZ- Saal

2€

Analog zum realen Leben hinterlassen wir alle im „digitalen Leben“ unsere Spuren: von E-Mail-Konten bis zu social media, von Fotos bis zu persönlichen Kontaktdaten. Um diese persönlichen und z.T. sensiblen Informationen nicht für die Ewigkeit und potenziellen Missbrauch existieren zu lassen, können Sie zu Lebzeiten viel tun.

Dieses Thema betrifft inzwischen alle Menschen. Der Vortrag möchte sensibilisieren und hilft bei ersten Schritten zur Vorbereitung des eigenen digitalen Nachlasses. (Es findet keine Rechtsberatung statt). Referenten: Christel Orthen-Schmuker und Johannes Schmuker.

Mit Anmeldung

Wohnen für Hilfe Austausch

Di., 24.02., 14:30 Uhr

Im ASZ

Eintritt frei

Wenn Sie mehr über Wohnen für Hilfe erfahren möchten, kommen Sie gerne vorbei für den Austausch in einer gemütlichen Runde. Es werden alle Fragen beantwortet und über die Vor- und Nachteile diskutiert.

Mit Anmeldung

Reparatur-Café

Sa., 17.01., 21.02., 14-16 Uhr

Reparieren statt Wegwerfen

Im ASZ- Saal

Eintritt frei

Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden.

Mit Anmeldung

**Bewegung und gesunder Genuss in der
Mittagspause (VHS-Eching)
Mo., 12.01., 02.02., 12- 13 Uhr**

Im ASZ-Saal

Kosten: 10€ (inkl. Mittagssnack)

Jeden ersten Montag im Monat bietet die "Bewegte Pause" eine Mischung aus leichten Kraft-, Dehn-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen, um den Körper zu lockern, Verspannungen zu lösen und die Konzentration zu verbessern. Nach dem 30-minütigen Training genießen wir gemeinsam einen Mittagssnack. Mit Anmeldung bei der VHS-Eching.

**Einzelberatung (je 60 Minuten) zum
Thema Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung,
Patientenverfügung
Mo., 19.01. und Mo., 16.02.,
jeweils ab 9:00 Uhr**

Im ASZ

Kostenlos

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Daher ist es sehr wichtig, schon in gesunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem Thema.

Mit Anmeldung und Terminvergabe

**Kreativer Kindertanz
vom Tanzclub Eching e.V.**

Im ASZ- Gymnastikraum

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Annemarie Lannig, Tel. 015901686050,
organisation@tanzclubeching.de

oder Sie kommen donnerstags, um 16 Uhr vorbei.

Frühstücks- und Nachmittagsratsch mit der Nachbarschaftshilfe Eching

Im ASZ- Stüberl

Gemeinsam mit anderen Eltern frühstücken oder Kaffee und Kuchen genießen, sich austauschen und neue Weggefährten kennenlernen, während die Kinder krabbeln und spielen? Klingt prima? Dann kommt gerne zu unserem Ratsch! Wir freuen uns über alle Eltern vor und nach der Geburt mit ihren Kindern bis 3 Jahre.

Frühstücksratsch:

am Mi., 21.01. von 09:00 - 11:00 Uhr, 5€

Nachmittagsratsch:

am Fr., 13.02. von 15:00 - 17:00 Uhr, 3€

Mit Anmeldung unter:

info@nachbarschaftshilfe-eching.de

PEKIP- Kurse (Prager-Eltern-Kind- Programm)

Di., 9:30-11:00 und 11:15-12:45

Mi., 10:10-11:40 und 11:45-13:15

Im ASZ- Gymnastikraum

Leitung: Ulrike Bewig

Ziel des Kurses ist es, die Signale des Babys besser zu verstehen und seine individuellen Fähigkeiten und den jeweiligen Entwicklungsstand zu ergründen. Mit altersgemäßen Spiel- und Bewegungsanregungen wird Ihr Baby bei seiner Mobilität begleitet, es wird nie überfordert. Die angenehm warme Temperatur im Raum ermöglicht ein weitgehendes Nacktsein der Babys und damit ganz andere Bewegungsmöglichkeiten.

Angewandt im Alltag entsteht eine enge Bindung zwischen Ihrem Baby und Ihnen.

Für weitere Informationen und aktuelle

Kurstermine wenden Sie sich an:

Tel. 08165-691 660,

ulrike.bewig@web.de

Die Zahlung ist vor Ort oder auch per Überweisung möglich:

Sparkasse Freising

IBAN: DE18 7005 1003 0000 1112 78

BIC: BYLADEM1FSI

Freisinger Bank eG

IBAN: DE33 7016 9614 0005 7825 11

BIC: GENODEF1FSR

Adresse

Älter werden in Eching e.V.

Bahnhofstraße 4

85386 Eching

Kontakt

Telefon: 089/327142-0

E-Mail: info@asz-eching.de

Bürozeiten

Montag- Freitag 9 bis 12 Uhr

Montag- Donnerstag 13 bis 16 Uhr

und nach Vereinbarung

Ferienbetreuung für Grundschulkinder

Osterferien 2026

1. Woche: Mo. - Do.(30.03.- 02.04.) 8.00 - 16.00 Uhr

**2. Woche: Di.- Do.(07.04.-09.04.) 8.00 - 16.00 Uhr
& Fr.(10.04.) 8.00 - 13.00 Uhr**

Kosten pro Woche 97,00 € inklusive Mittagssnack.

Anmeldung nur in Verbindung mit der Zahlung bar oder auf unser Konto bis 12.03.

Älter werden in Eching e.V., Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus

Sparkasse Freising: IBAN: DE18 7005 1003 0000 1112 78 BIC:BYLADEM1FSI

**Weitere Angebote des
Mehrgenerationenhauses:**

<https://www.asz-eching.de/veranstaltungen>



----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----
Anmeldung von

.....Klasse

für die Woche:

Adresse:

Email:

Telefon (tagsüber erreichbar)

☐ Mein Kind wird abgeholt von

☐ Mein Kind darf allein nach Hause gehen ab Uhr.

Allergien:

Datum/Unterschrift

Abgabe: Bahnhofstraße 4, 85386 Eching oder info@asz-eching.de