

Programm für Kinder und Familien

**September/Oktober
2026**



Liebe Eltern, liebe Kinder aus Eching,

wir freuen uns, Ihnen unsere Angebote für Kinder und Familien für die Monate September/Oktober 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

Alle Veranstaltungen müssen mindestens 3 Tage im Voraus bezahlt werden und können auch nur bis 3 Tage vorher kostenlos storniert werden.

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
-

Tragen Sie sich jetzt über unser online Anmeldeformular in den Newsletter ein:

<https://forms.gle/aaLMZGE2wvoSdRFd9>

♥ 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: **17€** pro Stunde

Bei Fahrdiensten zzgl. 0,40€/km.

Helferinnen und Helfer erhalten 14€ pro Stunde im Rahmen der steuerfreien Aufwandsentschädigung.

Barrierefrei unterwegs – unser Opel Combo ist jetzt rollstuhlgerecht!

Rollstuhlfahrer können ab sofort beim ASZ/MGH **Fahrdienste** in Anspruch nehmen und bei **Ausflügen** teilnehmen.

Das Wichtigste auf einem Blick:

- Unsere Fahrer sind Ehrenamtliche die ausführlich in das Rollstuhlbefestigungssystem eingewiesen wurden
 - Bestellung des Fahrdienstes unter: 089/327142-0
 - Kosten: 17€ pro Stunde + 0,40€ pro KM
- Fahrer können auf Anfrage auch den Termin begleiten

Wenn Sie einen Fahrdienst brauchen, melden Sie sich frühzeitig bei uns und wir suchen einen Fahrer für Sie.



Offenes Kinderspielezimmer

Im ASZ/ MGH im 1. Stock gibt es ein Spielezimmer, welches täglich von 8:00- 16:00 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

**Anmeldungen für unsere
Veranstaltungen können
über unser online Formular
vorgenommen werden:**

Link:

<https://forms.gle/L2iTafF212i44qr67>

**(Für die Anmeldung zur Ferienbetreuung nutzen Sie
bitte den jeweils beiliegenden Link)**

*Selbstverständlich nehmen wir Anmeldungen
auch weiterhin persönlich, per Telefon oder E-Mail an.*

Ferienbetreuung für Grundschulkinder - Sommerferien

Im ASZ- Stüberl

Ab sofort auch schon für Vorschulkinder:

Letzte Ferienwoche:

Mo. - Do.(07.09.-10.09.) 8.00 - 16.00 Uhr
& Fr.(11.09.) 8.00 - 13.00 Uhr

Kosten: 120€, inklusive Mittagssnack

Verkürzte Schulwoche nach den Ferien:

Nur für Kinder aus den ganztags Klassen der Danziger Schule:

*Die Kinder werden nach dem Unterricht in der Schule
abgeholt und zum Mehrgenerationenhaus begleitet.*

Di. - Do.(15.09.-17.09.) bis 16.00 Uhr
& Fr.(18.09.) bis 13.00 Uhr

Kosten: 70€, inklusive Mittagssnack

***Den Anmeldebogen finden Sie am Ende dieser
Datei. Alternativ können Sie die Anmeldung auch
online unter folgendem Link vornehmen:***

<https://forms.gle/hsSCXby6nKqtTdFM6>

Ferienbetreuung für Grundschulkinder - Herbstferien

Im ASZ- Stüberl

**Mo. - Do.(02.11.- 05.11.) 8.00 - 16.00 Uhr
& Fr.(06.11.) 8.00 - 13.00 Uhr**

Kosten: 120€, inklusive Mittagssnack

Mit Anmeldung bis 05.10.

***Den Anmeldebogen finden Sie am Ende dieser
Datei. Alternativ können Sie die Anmeldung auch
online unter folgendem Link vornehmen:***

<https://forms.gle/CFhDJGjiKsBmUuUd8>

Kurse:

Entspannungskurs für Frauen Dienstags, 19:45- 20:45 Uhr



Im ASZ- Gymnastikraum

- ❖ *Aktivierende Elemente aus Yoga & Körperarbeit zur sanften Kräftigung*
- ❖ *Achtsamkeitsübungen für mehr Präsenz + Selbstwahrnehmung*
- ❖ *Atemübungen zur Regulation von Stress und Energie*
- ❖ *Meditationen für Klarheit und Innere Ausrichtung*
- ❖ *Autogenes Training für tiefe Entspannung*

Leitung: Bianca Lutter

Mit Anmeldung

Kurstermine:

29.09.,06.10.,13.10.,

20.10.,27.10.,03.11.,

10.11.,17.11.

96€ für 8x

Kostenloser Schnuppertermin:



**Dienstag
22.9.**



19.00 – 19.45 Uhr

Kinderyoga Kurs

Ab Mi., 25.11. 4x, 16- 16:45 Uhr

Im ASZ- Gymnastikraum

Leitung: Selina Pöllner

Für Kinder von 5-8 Jahren

28€ für 4 Termine



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 11.11.

Kinderturnen

Freitags ab 18.9, 8:30- 9:30 Uhr

Im ASZ-Gymnastikraum

Leitung: Kerstin Lutz

Ab Laufalter 1-2 Jahre, bis 3 Jahre

Termine:

18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10, 23.10., 30.10., 13.11.

Kursgebühr für 8 Termine pro Kind: 56€

Mit Anmeldung

Veranstaltungen:

Vortrag der EUTB über das Bundesteilhabegesetz

Di., 01.09., 14 Uhr

Im ASZ- Saal

Eintritt frei

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, ist ein Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen sowie für deren Angehörige und nahestehende Personen. Beratung in Bereichen wie z. B. Arbeiten mit Behinderung, Rehabilitation, Freizeit, Wohnen, Beantragung konkreter Sozialleistungen, Umgang mit (unsichtbaren) Behinderungen.

Mit Anmeldungen

Gruppe für pflegende Angehörige

Di., 01.09., 16:00- 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

Bewegte Pause – Kraft, Mobilität und Entspannung in der Mittagspause.

Aktiv erholen und neue Energie tanken in nur 30 Minuten. (VHS-Eching)

Mo., 05.10., 12- 12:30 Uhr

Im ASZ-Saal

Leitung: Bettina Staude

Kosten: 6€

Die Bewegte Pause kombiniert leichte Kraftübungen, Mobilisation und Dehnung, um Verspannungen zu lösen. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Übungen, die sich problemlos im Büro oder im Homeoffice umsetzen lassen. Es ist keine Sportkleidung oder Ausrüstung erforderlich.

Anmeldung bei ASZ und VHS möglich.

Kinderyoga Workshop

Mittwoch, 28.10., 16:30-18 Uhr

**„Meine innere Superkraft –
Yoga für Mut, Entspannung und Selbstvertrauen“**



*Fantasievolle Yogahaltungen, kreative
Reflexionsübungen und regulierende
Entspannungsübungen machen den Workshop
zu einer Reise zu den eigenen Superkräften.*

Im ASZ- Gymnastikraum
Für Kinder von 9-12 Jahren

Leitung: Selina Pöllner
Gebühr: 5€

Mit Anmeldung

Beratungsangebote und monatliche Veranstaltungen:

(Anmeldung nicht über das online Formular möglich,
reservieren Sie bitte direkt im MGH einen Termin)

**Einzelberatung (ca. 45 Min.) der
EUTB rund um das
Bundesteilhabegesetz
Mi., 16.09., 21.10. ab 10:00 Uhr**

Im ASZ

Kostenlos

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, kurz EUTB, ist ein Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen sowie für deren Angehörige und nahestehende Personen.

Die EUTB berät Sie in Bereichen wie z. B. Arbeiten mit Behinderung, Rehabilitation, Freizeit, Wohnen, Beantragung konkreter Sozialleistungen, Umgang mit (unsichtbaren) Behinderungen

Mit Anmeldung und Terminvergabe

Reparatur-Café

**Sa., 19.09 (mit Fahrradreparatur).,
17.10. 14-16 Uhr**

Reparieren statt Wegwerfen

Im ASZ- Saal

Eintritt frei

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

Mit Anmeldung

**Einzelberatung (ca. 45. Min.) zum
Thema „Blickpunkt Auge“**

Do., 24.09., 15.10. ab 14:00 Uhr

Im ASZ

Kostenlos

Frau Harnisch- Bethke (Blickpunkt Auge Beraterin beim Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund in München) berät Sie zu Themen wie: Informationen zu Augenerkrankungen, Hilfsmittelberatung (Sehhilfen und andere Hilfsmittel), Tipps, Tricks und Schulungen für den Alltag, Arbeitsplatzausstattung privat und im Beruf und Informationen zu rechtlichen und finanziellen Aspekten.

Mit Anmeldung und Terminvergabe

**Einzelberatung (ca. 60 Minuten)
zum Thema Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung,
Patientenverfügung
Mo., 28.09., 28.10.
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

Externe Veranstaltungen:

Kreativer Kindertanz vom Tanzclub Eching e.V.

Im ASZ- Gymnastikraum

Für weitere Informationen wenden Sie sich an

Stephan Albrecht: 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.

Termine und 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:

Kontoinhaber: Älter werden in Eching e.V

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

Anmeldebogen für die Ferienbetreuung

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

**Anmeldung nur in Verbindung mit der Zahlung
bar oder auf unser Konto:**

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

Sparkasse Freising:

IBAN: DE18 7005 1003 0000 1112 78

BIC: BYLADEM1FSI