

SPÄTSOMMER

INFOPOST DER SENIORENINITIATIVE

Zum Herausnehmen!



Rückblick der letzten
SI-Veranstaltungen



Etablierung Mittagstisch
jeden letzten Donnerstag
im Monat



Macht mit bei unseren
nächsten Veranstaltungen!



RÜCKBLICK SI VERANSTALTUNGEN

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben bleibt spannend - seit dem 30. April haben wir jetzt einen Begegnungsraum für unsere SI im Feuerwehrhaus. Ab sofort können wir jeden Donnerstag Veranstaltungen und Aktivitäten, die unseren Alltag bereichern, dort stattfinden lassen. Wir freuen uns auf eure rege Teilnahme und eure Anregungen.

Lasst uns miteinander im Gespräch herausfinden, wo unsere Reise noch hingehen kann! Eure Eike Seibert

,GEMEINSAM SCHMECKT'S BESSER' MITTAGSTISCH DER SI

Am 30. April 2026 kamen zahlreiche Bürgerinnen und Bürger im Veranstaltungsraum des Feuerwehrhauses zusammen, um in geselliger Runde gemeinsam zu essen. Nach dem Hauptgericht ließ man den Mittag bei Kaffee und Kuchen gemütlich ausklingen.

Der Mittagstisch findet regulär jeden letzten Donnerstag im Monat statt (Abweichungen möglich). Anmeldung erforderlich unter 08709/9247-35 oder per E-Mail an jessica.stauber@eching-ndb.de



IMPULSE FÜR MEHR GESUNDHEIT UND BEWEGUNG IM ALLTAG

Im Rahmen der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ stand das Thema Prävention im Mittelpunkt. Zwei abwechslungsreiche Veranstaltungen zeigten eindrucksvoll, wie sich Gesundheit und Bewegung ganz einfach in den Alltag integrieren lassen.

Unter dem Motto „Bewegung ist Leben“ vermittelte Sandra Becker-Lang praktische Übungen sowie wertvolle Tipps, um körperlich aktiv zu bleiben und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Bei der „Gesundheitswanderung mit bewegten Pausen“ führte Gaby Gaudlitz die Teilnehmenden durch die Natur und kombinierte das gemeinsame Wandern mit gezielten Bewegungsübungen. Die aktiven Pausen boten Anregungen, wie sich Bewegung auf unkomplizierte Weise in den täglichen Ablauf einbauen lässt.

Beide Angebote machten deutlich: Schon kleine, regelmäßige Aktivitäten können einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden leisten.



Zum Herausnehmen!

BUNTES ANGEBOT IM JULI 2026

BEWEGTER VORMITTAG

Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um Rücken- und Gelenkbeschwerden vorzubeugen.

Wer regelmäßig aktiv ist, auf eine gute Haltung achtet und kleine Übungen in den Alltag integriert, kann Schmerzen vermeiden und langfristig beweglich und gesund bleiben.

Mit Sandra Becker-Lang

Unkostenbeitrag: 20.-€ (3er-Block)

Bequeme Kleidung,

Turnschuhe und Matte.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

An alle Bürger*innen; Anmeldung an: jessica.stauber@eching-ndb.de oder telefonisch: 08709-9247-35 Im Schulungsraum des Feuerwehrhauses Eching



16.7. von 9:30
30.7. bis 10:30
6.8. Uhr

Alle Bürger*innen sind herzlich eingeladen
Eintritt: auf Spendenbasis
Für Erfrischungsgetränke ist an diesem Sommerabend gesorgt!

um 19.30 Uhr im Schlosshof des Schlosses Kronwinkl
Schlossstraße 4
84174 Eching

SAMSTAG
11
JUL

Ein literarisch musikalischer Ausflug mit Lisa Gusel, Ludwig Bichlmaier und dem Duo Timmermayer

BESCHWINGT-BAYRISCH-BUNT
Anmeldung ab 27.4.2026: Tel. 08709-9247-35 oder per Mail: jessica.stauber@eching-ndb.de

Mitmachkurs
Gartenwerkzeuge schärfen

Samstag, 18. Juli 2026
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Veranstalter/Räumlichkeit:
Franz Reiter, Birnenstr. 3 in Berghofen

Kein Messer bleibt ewig scharf!
Ein Mitmachkurs, der Gelegenheit bietet, ihrer Gartenschere, dem Gartenmesser aber auch dem Rasenmäher wieder einen Grundschliff zu verleihen.

Anmeldung unter 08709/9247-35 oder per Mail an jessica.stauber@eching-ndb.de

The Willows
sing
“the divas”

Eine Hommage an außergewöhnliche Frauen, die mit ihrer Stimme und ihrem Talent die Musik-Welt geprägt haben.

Mit diesem Konzert denken wir an unsere Freundin Veronica, von der wir uns dieses Jahr leider verabschieden mussten.

25. Juli 2026 um 17.30 Uhr
in der Kirche St. Stephanus in Kronwinkl

KRÄUTERSPAZIER- GANG MITTE APRIL

Viele Interessierte kamen am 16. April im Garten der Kräuterpädagogin Melanie Mayer zusammen, um an einer Erkundungstour teilzunehmen. Im Mittelpunkt dieses Nachmittags standen dabei zahlreiche bunte Frühlingskräuter und ihre vielseitige Verwendung in der heimischen Küche, abgerundet durch einen abschließenden Gruß aus der Küche.



Anmeldung Infopost/WhatsApp

Wenn Sie über die Veranstaltungen der Senioreninitiative Eching auf dem Laufenden bleiben wollen, melden Sie sich per Email oder mit Ihrer Handynummer an: Jessica Stauber, Quartiersmanagerin, Tel. 08709-924735; Email: jessica.stauber@eching-ndb.de



NACHBAR- SCHAFTS- HILFE ECHING

Miteinander & Füreinander

BESUCHSDIENSTE

Die Nachbarschaftshilfe Eching bietet bei Bedarf auch Besuchsdienste an. Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer kommen gerne für ein persönliches Gespräch, einen gemeinsamen Spielenachmittag oder einfach für etwas Gesellschaft vorbei. Ziel ist es, Einsamkeit vorzubeugen und Menschen im Alltag mit Zeit, Aufmerksamkeit und menschlicher Nähe zu unterstützen. Interessierte können sich jederzeit vertrauensvoll an die Nachbarschaftshilfe wenden.



Kaffee, Kuchen & nette Gesellschaft gesucht?

Jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 14.30 Uhr
Gasthaus Forster am See



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

