



# Programm

## Juli

## August

## 2024



**Veranstaltungen** und  
wöchentliche **Kurse & Treffs**

[www.asz-eching.de](http://www.asz-eching.de)



## Herzlich Willkommen im ASZ/MGH Eching

- ▶ **Betreutes Wohnen/unterstützte Altenwohnungen**  
34 barrierefreie Wohnungen mit Hausnotruf
  - Unterstützung durch ambulante Pflege
  - Organisation von weiteren Wahlleistungen wie Einkaufshilfen, Betreuung etc.
  
- ▶ **Alltagshilfen für Senioren**
  - Vermittlung von Hilfen für Haus und Garten
  - Fahr- und Begleitdienste
  
- ▶ **Information und Beratung für alte Menschen und Angehörige zu Themen wie**
  - Pflegeversicherung
  - Betreuung von demenzkranken Menschen
  - sonstige Serviceleistungen, z.B. Hilfe bei Anträgen
  
- ▶ **Hausbesuche**  
Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch zu Hause
  
- ▶ **Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere**  
8 Apartments mit 24/7-Betreuung durch qualifizierte Pflegekräfte
  
- ▶ **Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und hilfebedürftige Senioren im „Café Auszeit“**  
2 Stunden Betreuung durch geschultes Personal in der Gruppe: Spiele, Bewegung, Singen, Unterhaltung
  
- ▶ **Bücher-Tauschbörse**  
ASZ-Foyer und Bibliothek
  
- ▶ **Raumvermietung**  
Miete gegen Gebühr möglich – private Feiern über das „Café Central“ unter Tel. 089/31971462
  
- ▶ **Projekt „Echinger Paten“**  
Patinnen und Paten begleiten Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf

## Liebe Echingerinnen und Echinger,

wir freuen uns, Ihnen für die Monate Juli und August wieder ein umfangreiches Programm mit Ausflügen, Aktivitäten, Veranstaltungen, Kursen und vielem mehr bieten zu können.

In diesem Programm stellen wir Ihnen auch einige neue Projekte und Initiativen vor, wie beispielsweise „Wohnen für Hilfe“ – alle Informationen dazu finden Sie wie immer auf den folgenden Seiten.

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](http://www.asz-eching.de)**



Weitere Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie auf den letzten Seiten dieses Programms.

## Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



Alten Service Zentrum /  
Mehrgenerationenhaus Eching  
**@ASZEching**



ASZ-MGH Eching  
**@aszmgh\_eching**

# ▶ Neues Projekt!

## Wohnen für Hilfe

**Menschen / Familien mit Unterstützungsbedarf stellen Studenten / Auszubildenden kostenlosen Wohnraum in Eching und Umgebung zur Verfügung und erhalten dafür Unterstützung im Alltag.**

### Ein Gewinn für beide Seiten!

- ▶ 1 qm Wohnfläche = 1 Stunde Alltagshilfe im Monat. (Die Nebenkosten werden pauschal berechnet.)
  - ▶ Die Studenten helfen im Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen, im Haushalt, beim Kochen oder bei der Gartenarbeit, begleiten zum Arzt oder Spaziergang.
  - ▶ Von den Hilfen sind Pflegeleistungen jeglicher Art ausgenommen.
- 
- Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne direkt bei uns im ASZ.
  - Wir vereinbaren einen Termin und unterhalten uns in einem persönlichen Gespräch über Ihre Wünsche und Interessen.
  - Im Anschluss schlagen wir passende Wohnpaare vor.
  - Sie lernen sich kennen und entscheiden selbst, ob eine Wohnpartnerschaft für Sie in Frage kommt.
  - Wir helfen Ihnen bei der Vertragsgestaltung und beraten Sie, solange Ihre Wohnpartnerschaft besteht.

**Infoveranstaltung  
am Montag 01.07. um 14:30 Uhr**

**Anmeldung ab sofort möglich!**

Ist es Ihnen aufgrund von Mobilitätseinschränkungen nicht möglich selbstständig zur Infoveranstaltung zu kommen? Melden Sie sich gerne bei uns und wir holen Sie für eine Pauschale von 2€ ab und fahren Sie im Anschluss wieder nach Hause.



# Veranstaltungen

im Juli 2024

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

## ► Generalproben-Abonnement

### Münchner Philharmoniker Konzertsaison 24/25

Wenn Sie Interesse am Erwerb von einem Abonnement haben (wahrscheinlich 6 Probenstermine zu voraussichtlich 85,- €), bitten wir Sie, sich **persönlich ab Montag, 24. Juni 2024**, zeitgleich mit der allgemeinen Programmanmeldung, vormerken zu lassen.

Anzahl, Daten und Kosten werden bekanntgegeben, sobald die Informationen der Philharmoniker kommen. Zu einem späteren Zeitpunkt ist selbstverständlich auch Anmeldung telefonisch, elektronisch etc. möglich. **Wir bitten um eine Anzahlung von 50€ pro Abo bei der Anmeldung.**

**Information und Anmeldung** im Alten Service Zentrum/  
Mehrgenerationenhaus, Bahnhofstr.4, 85386 Eching  
**info@asz-eching.de; Tel.: 089/ 327 142 -0**

## ► Ausstellung „Kunst ist Leben – Leben ist Kunst“ der Kunstgruppe der Caritas-Dienste Landkreis München - Tagesstätte für psychische Gesundheit

Die seit 2017 aktive Kunstgruppe der Tagesstätte „Miteinander“ in Unterschleißheim zeigt in dieser Ausstellung eine sehenswerte Auswahl der gelungensten Werke der letzten Jahre! Die Arbeiten der dort tätigen Künstlerinnen und Künstlern zeigen - jeweils in ihrem individuellen Stil – nicht nur eine enorme Kreativität; sie verfügen auch durchgehend über eine hohe künstlerische Qualität.

Zudem zeichnet sich die Ausstellung durch eine Vielfalt an Themen und Techniken aus: Vom Aquarell über Acryl- und Ölmalerei, sowie Drucktechniken bis hin zu Hinterglasbildern, Frottagen, oder auch mit Zufallstechniken hergestellte Arbeiten!

**Zu sehen vom 25. Juli bis 20. September 2024**

**Vernissage: Donnerstag, 25. Juli um 18 Uhr**



# Veranstaltungen

Juli 2024

**Mittwoch**

**03.07.**

**10 Uhr**

2,50 €

**TP & Start:**

9.30 Bhf  
Freising am  
Ausgang  
zum P&R  
Parkplatz

▶ **Die lange Radltour – Au i. d. Hallertau**

Maximal 70 km. Mit Einkehr und mit Begleitung. *Mit Anmeldung.*

**Die Anreise nach Freising erfolgt eigenständig!**

**Donnerstag**

**04.07.**

**14 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

▶ **Konzert – Musik-Sommer mit den „R’ockets“**

Tauchen Sie ein in die musikalische Vielfalt der Band „R’ockets“ und starten Sie schwungvoll in den Sommer. Die vier Musiker aus dem Münchner Umland präsentieren eine gelungene Kombination aus Country, Folk und Rock’n’Roll.

Erleben Sie bekannte Songs in einem neuen, erfrischenden Stil. Die Bandmitglieder, bestehend aus Alfons (Gesang, Gitarre), Max (Gesang, Gitarre, Banjo), Lenz (Gesang, Bass) und Peter (Gesang, Schlagzeug).

„Let’s Rock together!“

*Mit Anmeldung.*

**Montag**

**08.07.**

**14.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

▶ **Musik im ASZ – Live Music Now**

Junge Musiker spielen im Auftrag der Yehudi Menuhin Stiftung. Das Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse sowie dem Aushang im ASZ/MGH.

*Mit Anmeldung.*

**Montag**

**08.07.**

**17.30 Uhr -**

**19.30 Uhr**

10,00 €

(Kursgebühr)

**TP:** ASZ-Saal

▶ **Vortrag mit Workshop: Ich pflege meine Mutter – wer pflegt mich?**

Wird jemand aus Ihrem engen Angehörigenkreis pflegebedürftig oder schwerstkrank, sind Sie selbst auch betroffen?

*...weiter auf der nächsten Seite!*

Die bisherigen Rollen (Ehefrau/Ehemann, Mutter/Vater/Kind, Beruf) tauschen sich komplett – viele Angehörige übernehmen die Pflege neben ihrer 40 Stunden/Woche. Für die Selbstpflege bleibt wenig Zeit. An diesem Abend geht es um „SIE“ mit Ihren Fragen und Bedürfnissen. Gemeinsam entwickeln wir eine Pflegeanleitung für „MICH“.

Referentin: Barbara Mallmann, Geschäftsführerin und Koordinatorin der Hospizgruppe Freising e.V.

**Anmeldung ab sofort möglich.**

**Dienstag  
09.07.  
Ca.  
11.30 Uhr  
Abholung  
12.00 Uhr  
Mittagessen**

3,50€  
(Hin- und  
Rückfahrt)

► **NEU! Fahrdienst zum gemeinsamen Mittagessen im ASZ (Café Central)**

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, können sich aber nicht mehr selbstständig fortbewegen? Das ASZ bietet ab sofort und in regelmäßigen Abständen einen Fahrdienst mit Abholung und Heimfahrt ins ASZ (Café Central) zum gemeinsamen Mittagessen an.

**Abholzeit: wird nach Anmeldung individuell mitgeteilt. Rückfahrt: ca. 13.30 Uhr**

**Anmeldung ab sofort möglich!**

**Mittwoch  
10.07.  
13.30 Uhr  
12 €  
(Fahrt,  
Eintritt und  
Führung)**

**TP: ASZ**

► **Besichtigung Schloss Dachau – Von der Wittelsbacher Burg zur Sommerresidenz der Herzöge und Kurfürsten**

Mit den Kleinbussen geht es zum Schloss Dachau. In einer Führung durch das Schloss erfahren Sie wie im 16. Jhd. die Burg zu einem mächtigen 4-flügeligen Schloss im Stil der Renaissance wurde, was der Anlass dafür war, wer für die barocke Umgestaltung verantwortlich war und warum heute nur der Festsaaltrakt erhalten ist.

Führung: Waltraud Heuberger, geprüfte Gästeführerin. Gemeinsame Einkehr im Café. Zurück ca. 17 Uhr. *Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

Juli 2024

**Donnerstag**

**11.07.**

**9 Uhr**

9 €

(mit eigener  
Fahrkarte  
2,50 €)

**TP:** Bhf

(Richtung  
München)

## ► **Wanderung Ilkahöhe**

ca. 12 km. Sie fahren mit der S-Bahn nach Tutzing. Diesmal gehen Sie am Anfang langsam über Waldwege bergauf und wandern zum idyllischen Deixlfurter See. An verschiedenen Holzskulpturen vorbei geht es dann über die Ilkahöhe zum Mittagessen, ca. 13 Uhr. Über Wald- und Wiesenwege wandern Sie dann zurück nach Tutzing. Die Tour endet ca. 17 Uhr in Eching. Begleitung: Michael und Sylvia Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**12.07.**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

## ► **Filmclub „Cinema Paradiso“**

Monatliche Filme mit Gudrun Edlinger und Gertrud Wucherpfennig in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. *Mit Anmeldung.*

**Montag**

**15.07.**

**14 Uhr**

12 € (MVV  
& Führung)

mit eigener  
Fahrkarte  
6 €

**TP:** Bhf

(Richtung  
München)

## ► **München entdecken – Führung in der Von Parish Kostümbibliothek München**

Die „Kostümbibliothek“ beherbergt eine Sammlung von Bildern, Darstellungen und Texten zur Bekleidung und Mode aus allen Epochen und Ländern – angefangen von steinzeitlichen Fertigungsverfahren bis zur aktuellen Laufsteg- oder Alltagsmode, gesammelt von Hermine von Parish. Auch die Architektur, eine Villa im Jugendstil ist sehenswert. Die Räumlichkeiten sind leider nicht barrierefrei. Ohne Einkehr. Zurück in Eching ca. 17 Uhr. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Dienstag**

**16.07.**

**12 Uhr**

9,50 €

(inkl. Wasser  
und Kaffee)

**TP:** Stüberl

## ► **Echinger kochen für Echinger**

Frau und Herr Peruzzi kochen ein leckeres Menü. Es gibt Überbackene Medaillons mit Beilagen. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*



**Mittwoch**

**17.07.**

**9.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

► **Besuch der Kindergruppe  
„Max und Moritz“**

Die Kindergruppe Max und Moritz der Echinger Kindertagespflege besucht das ASZ/MGH und bringt selbstgebackenen Kuchen mit. Alle sind herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen! *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**18.07.**

**15 Uhr bis**

**18 Uhr**

Eintritt frei

► **ASZ/MGH Sommerfest**

Mit Musik von der Band „Funlive“, Bastelangebot für Kinder, selbstgebackenen Kuchen, Grillwürstl und vielem mehr. Kommen Sie mit Verwandten, Freunden, Kindern und Nachbarn! **Das ASZ-Team freut sich über Helferinnen und Helfer und Kuchenspenden.**

Auf dem ASZ-Vorplatz / bei Regen im Foyer.  
Eintritt frei.

*Ohne Anmeldung.*

**Montag**

**22.07.**

**11 Uhr bis**

**12 Uhr**

1,50 €

**TP:** ASZ-Saal

► **Sommerliches Singen  
mit dem Chor „Silberklang“**

Fröhliches Singen von Sommerliedern unter der Leitung von Kayao Katsuta-Grandy. Jeder ist herzlich eingeladen, der gerne mitsingt oder zuhören möchte.

*Mit Anmeldung*

**Dienstag**

**23.07.**

**14.30 Uhr**

kostenlos

**TP:** ASZ-Saal

► **Vortrag und offene Frage-Runde  
zum Thema Bestattungsvorsorge**

Immer mehr Menschen sorgen für ihre eigene Bestattung oder die ihrer Familie vor, um selbst über ihre Beerdigung zu entscheiden und Hinterbliebene nicht zu belasten. Doch was genau wird im Bestattungsvorsorgevertrag geregelt? Welche Absicherung ist die richtige? Und welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge? Frau Mörtl (Trauerfallberaterin vom Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) informiert Sie über alle Punkte, die es bei einer Bestattungsvorsorge zu bedenken gibt.

**Fragen erwünscht!**

*...weiter auf der nächsten Seite!*

# ▶ **Veranstaltungen**

Juli / August 2024

**Dienstag**  
**23.07.**

**14.30 Uhr**  
kostenlos

**TP:** ASZ-Saal

*Fortsetzung:*

Direkt im Anschluss steht Ihnen Frau Mörtl für private Anliegen zur Verfügung.  
*Mit Anmeldung.*

**Einzelberatungen zum Thema  
am Donnerstag 08.08. ab 9 Uhr.**

**Mittwoch**  
**24.07.**

**9.15 Uhr**  
43 €

(Fahrt, Eintritt und Führungen)

**TP:** ASZ

## ▶ **Der bequeme Ausflug – Landesgartenschau Kirchheim und Kirchenführung Ebersberg**

Heute bringt Sie eine kurze Fahrt nach Kirchheim bei München, wo die diesjährige Landesgartenschau stattfindet.

Sie erhalten eine 90min Führung über das Gelände. Im Bürgersaal, ebenfalls auf dem Gelände, essen Sie dann zu Mittag. Danach besteht bis 14.30 Uhr noch die Möglichkeit das ein oder andere auf der Landesgartenschau selbst zu entdecken oder sich ein schönes Plätzchen zum Genießen zu suchen. Am Nachmittag geht es weiter nach Ebersberg, wo Sie eine kurze Führung in der Kirche St. Sebastian erhalten und im Anschluss Zeit für ein Eis oder Kuchen haben. Zurück in Eching ca. 18 Uhr.

Begleitung: Barbara Hammrich  
*Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**  
**31.07.**

**13.30 Uhr**  
2,50 €

**TP:** ASZ  
Kastanien-  
eingang

## ▶ **Radtour „Pellhauser Runde“**

Max. 40 km. Ohne Einkehr, mit kleiner Pause.  
Mit Begleitung.

*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag  
01.08.**

**9 Uhr**

14,50 €  
(MVV, Eintritt  
& Führung)

mit eigener  
Fahrkarte  
8 €

**TP:** Bhf  
(Richtung  
München)

### ► **München entdecken – Führung im Alpinen Museum München**

Erleben Sie die Berge mitten in der Stadt und lassen Sie sich entführen in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Bergsports und der Bergfaszination. Das Alpine Museum München wurde vor Kurzem nach längerem Umbau wieder neu eröffnet. Frau Dr. Inge Weid führt Sie in einer ca. 90-minütigen Führung durch die Ausstellung. Im Anschluss kleiner Spaziergang zur L´Osteria am Gasteig, gemeinsames Mittagessen.  
Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Start  
Freitagvor-  
mittag 2.8.**

**Danach  
Mittwoch-  
vormittag  
ab 7.8.**

**Bitte erfra-  
gen Sie die  
restlichen  
Termine im  
ASZ!**

Teilnahme:  
75€ (Er-  
stattung  
über die  
gesetzliche  
Krankenkas-  
se möglich)

**TP:** ASZ-Saal

### ► **Bewegungsangebot – „Trittsicher durchs Leben“**

Ein Bewegungskurs, der Kraft und Balance gezielt und effektiv trainiert. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

**„Wer regelmäßig übt, ganz gezielt bestimmte Muskelpartien stärkt und Gleichgewicht und Koordination schult, stürzt weniger, und wenn doch, sind die Verletzungsfolgen meist nicht so gravierend“,** sagt Prof. Dr. Clemens Becker, Chefarzt der Geriatrie am RBK.

Das Angebot wurde vom Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart (RBK), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) initiiert und basiert auf den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Leitung: Margit Schulte.  
*Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

August 2024

**Montag**

**05.08.**

**14.30 Uhr**

1,50 €

**TP:** ASZ-Saal



**Lichtbildervortrag –**

**Eine Reise in das Weser Bergland**

Referent: Werner Kießling.

*Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**07.08.**

**10.30 Uhr**

27,50 €

(Fahrt,  
Eintritt und  
Führung)

Selbstfahrer

17,50 €

**TP:** ASZ



**Franz Marc Museum  
in Kochel am See**

Mit den Kleinbussen geht es nach Kochel am See. Um ca. 12 Uhr werden Sie im Landgasthaus Fischerwirt zum Mittagessen einkehren. Im Anschluss fahren Sie ca. 10 Minuten weiter bis zum Franz Marc Museum, dort erwartet Sie eine Führung durch die „Blaue Reiter“ Ausstellung. Der „Blaue Reiter“ entstand als Ausdruck einer Sehnsucht nach Ursprünglichkeit und Unberührtheit in der Natur.

Die Künstler strebten danach, die wahre Essenz der Dinge einzufangen und nicht nur ihre äußere Erscheinung zu schildern. Ihre Werke zeichnen sich durch intensive Farben und neue räumliche Darstellungen aus. Anschließend besuchen Sie das Museumscafé für Kaffee und Kuchen.

Zurück in Eching ca. 18.30 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**08.08.**

**ab 9 Uhr**

kostenlos

**TP:** ASZ-

Empfang



**Einzelberatung (ca. 60 Min)**

**zum Thema Bestattungsvorsorge**

Sie möchten wissen, was bei einem Sterbefall auf Sie oder Ihre Angehörigen zukommt? Welche Entscheidungen Sie bereits treffen können, um Ihre Liebsten im Trauerfall zu entlasten?

Frau Mörtl (Trauerfallberaterin von dem Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) berät Sie gerne in allen Belangen wie z.B. Bestattungsarten, Kosten und Vorsorge. *Mit Anmeldung und Terminvergabe.*

**Informationsvortrag**

**am Dienstag 23.07. um 14.30 Uhr**

**Donnerstag**

**08.08.**

**12 Uhr**

9,50 €

(inkl. Wasser  
und Kaffee)

**TP:** Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Monika und Siegfried Freinberger kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*

**Montag**

**12.08.**

**14.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

► **Konzert – „Wir machen Musik“**

Hören Sie beschwingte Melodien aus Operetten, deutschen Filmen der 30er Jahre, „American Evergreens“ und Gospelliedern. Die ehemaligen Opern-Profis Janet Hardy und Miriam Wagner singen für Sie und spielen Klavier. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**14.08.**

**9 Uhr**

9 € (mit  
eigener  
Fahrkarte  
2,50 €)

**TP:** Bhf  
(Richtung  
München)

► **Wanderung im Münchner Westen**

ca. 12 km. Sie fahren mit der S-Bahn in den Münchner Westen. Eine gemütliche Wanderung über Wiesen-, Feld- und Waldwege, vorbei an Biberburgen und idyllischen Biotopen mit Fröschen, Schildkröten und Reihern erwartet Sie. Die Mittags-einkehr ist um ca. 13 Uhr, bei schönem Wetter im Biergarten. Bitte vergessen sie nicht einen Sonnenschutz und etwas zum Trinken mitzunehmen. Die Tour endet ca. 16:30 Uhr in Eching. Begleitung: Michael und Sylvia Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Dienstag**

**20.08.**

**9.30 Uhr**

2,50 €

**TP:** ASZ  
Kastanien-  
eingang

► **Die lange Radtour –  
„Münchner Besonderheiten“**

Max. 70 km. Mit Einkehr. Mit Begleitung. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**21.08.**

**8 Uhr**

17 €

(Fahrt und  
Schiffahrt)

**TP:** ASZ

► **Die längere Wanderung – von Murnau  
(Parkplatz Achele) um den See**

Im Uhrzeigersinn bis Uffing; Rückfahrt nach Murnau mit dem Schiff. **Wer will, kann evtl. kurz baden gehen!** Mit den Kleinbussen. Länge 12 km, Einkehr in Uffing ca. 13:30 Uhr Rückkehr ca. 17:00 Uhr. Begleitung: Sieglinde Heinz. *Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

August 2024

**Donnerstag**

**22.08.**

**7.45 Uhr**

38 €

(Fahrt, Führungen inkl. Kostprobenpaket)

**TP:** ASZ

▶ **Der Bequeme Ausflug nach Österreich – Biohof Geinberg und Stadtführung in Braunau am Inn**

Am Vormittag erhalten Sie Einblicke in die Produktion, die Anbauflächen, das Energiekonzept, die autarke Wasserversorgung, Verpackung und Versand des Gemüseproduzenten (u.a. von Tomaten, Gurken und Paprika).

Dies erfolgt durch eine Filmpräsentation und Führung auf dem Biohof. Ein reichhaltiges Kostenprobenpaket erhalten Sie auch, zudem gibt es einen Hofladen, in dem Sie einkaufen können. Mittags geht es nach Altheim, wo Sie in der Privatbrauerei Wurmhöringer zum Mittagessen einkehren. Im Anschluss geht es nach Braunau am Inn, wo Sie bei einer Stadtführung in die Schönheit der gotischen Architektur, in geschichtsträchtigen Bauten und in die Braunauer Vergangenheit eintauchen können. Danach bleibt noch Zeit für einen Kaffee oder Eis in den vielen Cafés der Stadt.

Zurück in Eching ca. 19 Uhr.

Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**23.08.**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

▶ **Filmclub „Cinema Paradiso“**

Monatliche Filme mit Gudrun Edlinger und Gertrud Wucherpfennig in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen.

*Mit Anmeldung.*

**Dienstag**

**27.08.**

**13.15 Uhr**

10 € (MVV, Führung) mit eigener Fahrkarte  
6 €

**TP:** Bhf  
(Richtung Freising)

▶ **Landkreis entdecken – Führung und Erläuterungen zur Altöttinger Kapelle in Freising**

dem Kleinod vor der ehemaligen Stadtmauer Nähe Bahnhof. Anschließend machen Sie einen kleinen Spaziergang zur Roseninsel in Freising. Wer Lust hat darf Wassertreten in der Kneippanlage. Dauer der Führung 90 Minuten. Nach der Führung Einkehr im Parkcafé Freising. Führung: Michaela Hofmann. Begleitung Julia König.  
*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**29.08.**

**15 Uhr -**

**16.30 Uhr**

Eintritt frei

► **Gruppe für pflegende Angehörige**

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

*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**29.08.**

**Ca.**

**11.30 Uhr**

**Abholung**

**12.00 Uhr**

**Mittagessen**

3,50€

(Hin- und

Rückfahrt)

► **NEU! Fahrdienst zum gemeinsamen Mittagessen im ASZ (Café Central)**

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, können sich aber nicht mehr selbstständig fortbewegen? Das ASZ bietet ab sofort und in regelmäßigen Abständen einen Fahrdienst mit Abholung und Heimfahrt ins ASZ (Café Central) zum gemeinsamen Mittagessen an.

**Abholzeit: wird nach Anmeldung individuell mitgeteilt. Rückfahrt: ca. 13.30 Uhr**

***Anmeldung ab sofort möglich!***

**Freitag**

**30.08.**

**8.40 Uhr**

23 € (MVV,

Führung)

mit eigener

Fahrkarte

16,50 €

**TP:** Bhf

(Richtung

München)

► **München entdecken – Wahre Geheimnisse von König Ludwig II**

„Ein ewig Rätsel will ich bleiben mir und anderen.“, so sagte Ludwig II einst.

Um kaum einen anderen Herrscher ranken sich viele Mythen und Rätsel wie um König Ludwig II. Bei dem zweistündigen Rundgang mit verschiedenen Zwischenstationen tauchen Sie in das Leben des Königs ein. Unter anderem besichtigen Sie die Michaelskirche, in deren Gruft Ludwig II. beigesetzt wurde.

Nach der Führung Einkehr im Berni´s Nudelbrett. Führung: Frau Schneider, von Minga Tours.

Begleitung Julia König.

*Mit Anmeldung.*



# Monatliche Veranstaltungen

Juli / August 2024

**Dienstag**

**09.07. &**

**13.08.**

**12 Uhr**

Eintritt frei

## ▶ **Echinger Kreativzirkel**

Mit Frau Krämer. Arbeiten mit Textilien und Wolle. *Ohne Anmeldung.*

**Mittwoch**

**17.07. &**

**21.08.**

**15 Uhr**

Eintritt frei

## ▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

Ein beschwingter Nachmittag zum Ratschen und Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. *Ohne Anmeldung.*

**Mittwoch**

**17.07.**

**16 Uhr**

Eintritt frei

## ▶ **Smartphone-Sprechstunde**

Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. *Ohne Anmeldung.*

**Mittwoch**

**31.07. &**

**28.08.**

**15 Uhr**

Eintritt frei

## ▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*

**Freitag**

**19.07. &**

**16.08.**

**10 Uhr bis**

**11.30 Uhr**

Eintritt frei

## ▶ **Lesekreis**

Für alle, die gerne Bücher lesen und darüber sprechen wollen. Mit Frau Siebert und Frau Edlinger.

Bei Interesse melden Sie sich im ASZ/MGH.

**Freitag**

**05.07. &**

**02.08.**

**10 Uhr bis**

**12 Uhr**

Eintritt frei

## ▶ **Mediensprechstunde – Umgang mit digitalen Medien**

Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz und Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook oder Tablet? Wenn Sie uns vorher informieren, um was es bei Ihrer Frage geht, erhöhen Sie die Chance, dass wir Ihre Fragen beantworten können.

***Anmeldungen ab sofort möglich!***



**Freitag**  
**19.07. &**  
**16.08.**  
**Abfahrt**  
**12.30 Uhr**  
21 € (Fahrt)  
**TP:** Untere  
Hauptstr./  
Ecke Heide-  
straße

▶ **Mit großem Bus zur  
Therme Bad Gögging**

Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos  
bei Margret Michel, Tel. 089/310 28 73.  
Rückfahrt Gögging: 17 Uhr.  
Eintritt Therme 13 €.

*Mit Anmeldung bei Frau Michel.*

**Samstag**  
**20.07. &**  
**17.08.**  
**13.30 bis**  
**15.30 Uhr**  
6,50 € (inkl.  
Kaffee und  
Kuchen)

▶ **Café Auszeit – Betreuungsgruppe für  
hilfebedürftige Senioren und Menschen  
mit Demenz**

Ursula Schramm gestaltet einen anregenden  
Nachmittag. *Mit Anmeldung.*

**Samstag**  
**20.07. &**  
**17.08.**  
**14 Uhr bis**  
**16 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **Reparatur-Café –  
Reparieren statt Wegwerfen**

Das ist das Motto des Reparatur-Cafés.  
Nicht mehr funktionierende Geräte  
können mitgebracht und vor Ort repariert  
werden. *Mit Anmeldung.*

**Samstag**  
**06.07. &**  
**03.08.**  
**13 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **Spinn- und Handarbeitstreffen**

Wir wollen uns in einer geselligen Runde  
zum Spinnen und Handarbeiten treffen.  
Alle, die am Handarbeiten Freude haben,  
sind herzlich eingeladen, sich zu uns zu  
gesellen, nett zu plaudern und vielleicht  
einen Kaffee in angenehmer Runde zu  
genießen.

Informationen bei Frau Saller  
Tel. 0170/776 82 32.

*Ohne Anmeldung.*



## Kurse und Treffs

### wöchentlich am Montag

**9 Uhr bis  
10.15 Uhr**  
à 2 €

#### ▶ **BRK – Bewegung am Morgen**

Senioren-Gymnastik  
mit Frau Graetz & Frau Tschuk  
ab 01.07., 4x  
*Anmeldung unter Tel. 089/329 13 11*

**10.30 Uhr  
bis  
11.30 Uhr**  
5 € / Monat

#### ▶ **BRK – Gymnastik im Sitzen**

Senioren-Gymnastik „ auf die sanfte Art“  
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11  
ab 01.07., 4x

**10 Uhr bis  
11.15 Uhr**  
à 3,50 €

#### ▶ **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.  
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy  
ab 01.07., 4x

**14 Uhr bis  
16 Uhr**  
Eintritt frei

#### ▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien. Leitung: Peter Jeltsch

**13.30 Uhr**  
Eintritt frei

#### ▶ **Schafkopf und Spiele im Stüberl**

Nachbarschaftshilfe Eching

**15 Uhr**  
Eintritt frei

#### ▶ **Offener Spielertreff im ASZ**

Eingeladen sind alle, die Lust an Brettspielen,  
Kartenspielen etc. haben

**17.45 Uhr**  
Eintritt frei

#### ▶ **Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim**

Frau Nagl, Tel. 089/320 36 76

**19 Uhr**  
Eintritt frei

#### ▶ **Schafkopfrunde**



## Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

**13.30 und  
14.45 Uhr**

### ▶ **BRK Seniorengymnastik im ASZ**

Anmeldung:  
Frau Schneider, Tel. 089/319 27 74  
Frau Pfeiffer, Tel. 089/319 28 53  
ab 02.07., 4x

**14 Uhr bis  
17 Uhr**

Auch in den  
Schulferien

**Material-  
kosten**

### ▶ **Offene Mosaikwerkstatt**

Mit Asylbewerbern und Einheimischen im  
Werkraum des ASZ. Es werden dekorative  
Gartensäulen mit Mosaik aus Scherben  
von Wandfliesen und Keramikgeschirr  
oder sonstigem „Krimskrams“ gefertigt.  
Es können auch eigene Gegenstände wie  
Blumentöpfe, Flaschen uvm. verziert wer-  
den. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich,  
nur Freude am Gestalten.  
Anleitung: Margret Lösch

*Ohne Anmeldung.*

**15 Uhr**  
Eintritt frei

### ▶ **Offene Bridge-Gruppe**



## Kurse und Treffs

wöchentlich am Mittwoch

**9 Uhr bis  
12 Uhr**  
à 11,50 €

### ▶ **Offene Töpferwerkstatt**

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Heide Prötel  
ab 03.07., 4x

**9 Uhr bis  
10 Uhr**  
28 €

### ▶ **Muskelaufbau \***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für  
Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit  
der Praxis Setzwein  
ab 03.07., 4x

**9 Uhr**  
21,60 €

### ▶ **Englisch conversation \***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.  
Leitung: Jill Seidlitz  
ab 03.07., 4x

**15 Uhr**  
Eintritt frei

### ▶ **Skatrunde für Damen**

Information & Anmeldung bei Frau Seifarth  
Tel. 089/312 004 22

**14 Uhr bis  
16 Uhr**  
Eintritt frei

### ▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien. Leitung: Peter Jeltsch

**15 Uhr**  
Eintritt frei

### ▶ **Skatrunde für Herren**

Information & Anmeldung bei Hr. Damnik  
Tel. 089/319 48 28



## Kurse und Treffs

wöchentlich am Donnerstag

**9 Uhr bis  
10.15 Uhr**

á 8 €

▶ **Schonendes Yoga**

Leitung: Nina-Marie Faulstich

**14 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **ASZ Schachgruppe**

**\* Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.**

Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

Schnupperstunde zum Kennenlernen ist immer möglich.

Bitte bei der Anmeldung am Empfang Bescheid sagen.



# Anmeldung zu den Veranstaltungen Juli / August 2024

Um die Wartezeit bei der Anmeldung abzukürzen, bitten wir um **schriftliche Anmeldungen** zu den Einzelveranstaltungen.

**Spätestens eine Woche vor der Anmeldung liegt im ASZ/MGH ein eigenes Anmeldeformular aus, das dann ausgefüllt am Anmeldetag abgegeben werden kann.**

**Ab Montag, 24. Juni 2024 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Die Liste für die Frühaufsteher liegt wieder ab ca. 7:15 Uhr bereit. Sie dürfen die Anmeldung danach am Empfang abgeben.**

Ihre Wünsche werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Es können maximal 2 Personen angemeldet werden. Am Nachmittag teilen wir auf Anfrage mit, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen können.

Ab 14 Uhr und an allen folgenden Tagen nehmen wir auch telefonische, elektronische oder persönliche Anmeldungen entgegen.

Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Veranstaltungstag abgesagt werden, können leider nicht erstattet werden.

**Ausnahme:** Wanderungen und Radtouren

Wir bitten um Verständnis, dass bei Absagen zuerst die Damen und Herren auf der Warteliste berücksichtigt werden!

**Freie Plätze können daher nicht direkt weitergegeben werden.**



## **Anmeldung** **zu den wöchentlichen** **Kursen und Treffs**

Die Anmeldung zu den wöchentlichen Kursen und Treffs ist **sofort nach Erscheinen des Programms** möglich.

**Letzte Anmeldemöglichkeit**  
**ist Montag, der 24. Juni 2024**

Sollten bis dahin nicht genügend Anmeldungen eingegangen sein, müssen wir die Kurse leider absagen.

Für Kurse werden zunächst die Teilnehmer berücksichtigt, die den vorangegangenen Kurs besucht haben. Freie Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs vergeben. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Wartelisten geführt, um gegebenenfalls einen neuen Kurs einzurichten.

Anmeldungen für Kurse sind nur für die gesamte Kursdauer möglich.

**Eine Zahlung der Kurse ist auch per Überweisung möglich. Hier die Kontoverbindungen:**

### **Sparkasse Freising**

**IBAN:** DE18 7005 1003 0000 1112 78

**BIC:** BYLADEM1FSI

### **Freisinger Bank eG**

**IBAN:** DE33 7016 9614 0005 7825 11

**BIC:** GENODEF1FSR



**ASZ – Alten Service Zentrum  
MGH – Mehrgenerationenhaus**

**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