



# Programm November Dezember 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 November und Dezember wieder ein umfangreiches Programm mit Ausflügen, Aktivitäten, Veranstaltungen, Kursen und vielem mehr bieten zu können.

Wir möchten erneut auf unsere neuen Angebote hinweisen: Wir bieten einen Fahrdienst zur Wassergymnastik Ü 65 im Schwimmbad Unterschleißheim an sowie zum Filmcafé im Cineplex Neufahrn. Ebenfalls neu ist eine Sprechstunde für Menschen mit Behinderung.

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)

### Neue Regelung für Absagen:

**Die Kosten für Veranstaltungen, Ausflüge etc. werden bei einer Absage bis 12:00 Uhr am Vortag erstattet.**

**(Ausnahme: Wanderungen und Radtouren)**

**Bei späteren Absagen können die Kosten leider nicht mehr erstattet werden.**



### Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



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



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

# „Wohnen für Hilfe“



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

## Ein Gewinn für Beide!

- ▶ 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 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.



# Veranstaltungen

im November 2024

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

## ▶ **NEU jeden Dienstag** Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach Unterschleißheim

Gerade für einen Bewegungsapparat, der schon viele Jahrzehnte seine Dienste geleistet hat, ist Wassergymnastik eine Wohltat. Gelenkschmerzen vermindern sich durch das nahezu belastungsfreie Schweben im Wasser, die Übungen wirken leichter und haben doch positive Auswirkungen auf das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Kurszeit: 9.30 - 10.15 Uhr. Im Anschluss haben Sie noch knapp 45 Minuten freie Badezeit. Rückfahrt ca. 11.15 Uhr.  
*Mit Anmeldung für jede einzelne Fahrt.*

**Treffpunkt: 9 Uhr ASZ / Je Termin: 11 € (Fahrt+ Eintritt)**

## ▶ **NEU jeden ersten Montag im Monat** **Bewegung und gesunder Genuss in der Mittagspause** **(in Kooperation mit der VHS Eching)**

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. Die Übungen sind so gestaltet, dass keine spezielle Ausrüstung oder Sportkleidung benötigt wird.

Nach dem 30 minütigen Training genießen wir gemeinsam einen gesunden Mittagssnack.

*Mit Anmeldung bei der VHS Eching.*

**Erster Termin: Montag, 04.11.2024**

**Kurszeit: 12 - 13 Uhr**

**Treffpunkt: ASZ-Saal**

**Kosten: 10 € (inkl. Mittagssnack)**



# Veranstaltungen

November 2024

**Montag**

**04.11.**

**14.30 Uhr**

Spenden-  
körbchen

**TP:** ASZ-Saal

▶ **„Dahoam in Bayern“ –  
Boarisch durchs Leben**

Der Münchner Schauspieler Bartholomäus Sailer unterhält mit heiteren, besinnlichen und hintersinnigen Gedichten, Geschichten und Gedanken bayerischer Poeten und Schriftsteller. Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Texten und Musikbegleitung. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**06.11.**

**13.15 Uhr**

20 € (Fahrt,  
Führung,  
Kaffee und  
Gebäck)

**TP:** ASZ

▶ **Landkreis entdecken – Haselnusshof  
in Rudelzhausen**

Mit den Kleinbussen fahren Sie zum Hof der Holledauer Haselnuss Marke „Eichhörnchen“. In einer Führung über den Hof erfahren Sie wissenswertes über den Anbau, Verarbeitung und Vermarktung der Haselnüsse. Nach der Besichtigung gibt es Kaffee und ein Haselnussgebäck (im Preis enthalten). Auch einen Hofladen gibt es vor Ort. Zurück in Eching ca. 17.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**07.11.**

**8.40 Uhr**

6 €  
(mit eigener  
Fahrkarte  
2,50 €)

**TP:** Bhf  
(Richtung  
München)

▶ **Die lange Wanderung**

von Unterschleißheim über Ottershausen, Ampermoching und Mariabrunn nach Schönbrunn. Länge: 14 km  
Einkehr gegen 13.30 Uhr in Schönbrunn,  
Heimkehr gegen 16.30 Uhr.  
Begleitung: Sieglinde Heinz.

*Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**08.11.**

**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**  
**11.11.**  
**14.30 Uhr**  
Spenden-  
körbchen  
**TP: ASZ-Saal**

► **Konzert am Klavier**

Patrick Hartauer – Event- und Konzertpianist wünscht Ihnen von Herzen ein schönes Konzert mit bekannten und emotionalen Klassikern und vielen mehr.  
*Mit Anmeldung.*

**Montag**  
**11.11.**  
**14.30 Uhr**  
12 € (Fahrt,  
Eintritt,  
Kaffee &  
Kuchen)  
  
**TP: ASZ**

► **NEU! Ausflug zum Film Café  
im Kino Neufahrn**

Im „Film-Café“ präsentiert das Kino Cineplex in Neufahrn ausgewählte Filme für den reiferen Geschmack.  
Dazu verwöhnt das CINEPLEX-Team die Besucher und Besucherinnen mit heißem Kaffee und einem Stück Kuchen.  
Den Film entnehmen Sie den Aushängen, 3 Wochen zuvor. *Mit Anmeldung.*

**Dienstag**  
**12.11.**  
**9.10 Uhr**  
9 € (mit  
eigener  
Fahrkarte  
2,50€)

► **Leichte Wanderung von Kirchdorf  
nach Kranzberg**

ca. 11,5 km und 3 Std. Gehzeit. Mit dem Bus 695 fahren Sie diesmal nach Norden, nach Kirchdorf. Dort startet Ihre Wanderung und führt Sie durch das beschauliche Ampertal nach Allershausen. Gegen 12.30 Uhr machen Sie im Restaurant „Schloßstube“ die Mittagspause. Weiter geht es dann, immer eben, südwärts bis nach Kranzberg. Von dort aus fahren Sie wieder mit dem Bus zurück nach Eching, wo die Tour um ca. 16 Uhr endet. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**  
**13.11.**  
**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!**



# Veranstaltungen

November 2024

**Donnerstag**

**14.11.**

**8 Uhr**

33 € (Fahrt,  
Eintritt und  
Führung)

**TP:** ASZ

▶ **Der bequeme Ausflug – Klostermuseum  
Benediktinerabtei Ottobeuren und Erleb-  
niswelt Brennerei Prinz**

Die Fahrt bringt Sie am Vormittag zur Benediktinerabtei in Ottobeuren, wo Sie eine einstündige Führung im Museum, das erst 2023 neu eröffnet wurde, erhalten. Im Anschluss können Sie in die Kirche schauen oder im Klosterladen einkaufen. Nach dem Mittagessen beim Gasthof „Hirsch“ in Ottobeuren, bringt Sie eine knapp einstündige Fahrt zur Erlebniswelt Brennerei Prinz. Dort erhalten Sie eine Führung und Verkostung. Zudem können Sie vor Ort einkaufen. Nebenan kehren Sie noch zum Kaffeetrinken ins Gasthaus „Rose“ ein, bevor es um 17 Uhr zurück nach Eching geht. Ankunft in Eching ca. 19.30 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**15.11.**

**10 - 12 Uhr**

**TP:** ASZ

▶ **Vorlesetag**

Frau Pschierer und Frau Oberdorfer-Knoll lesen Kindern vom katholischen Kindergarten St. Andreas im ASZ/MGH vor.

**Samstag**

**16.11.**

**11 - 12 Uhr**

Spenden-  
körbchen

**TP:** ASZ-Saal

▶ **Konzert der Quetschenweiber**

unter Leitung von Michael Dietel spielen die Quetschenweiber im ASZ unter dem Motto „Weida gehds“. *Mit Anmeldung.*

**Montag**

**18.11.**

**14.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

▶ **Vortrag – Vorsorgevollmacht, Betreu-  
ungsverfügung, Patientenverfügung**

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können.

*...weiter auf der nächsten Seite!*



*Fortsetzung:*

Daher ist es sehr wichtig, schon in gesunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Beate Wiedmann, Hospizgruppe Freising e.V., informiert über Möglichkeiten der Selbstbestimmung. *Mit Anmeldung.*

**Im Anschluss an den Vortrag ist es möglich einen Einzelberatungstermin wahrzunehmen (nur für Vortragsbesucher). Anmeldung hierfür erfolgt direkt nach dem Vortrag. Weitere Einzeltermine für Vortragsbesucher am 25.11. ab 9 Uhr.**

**Mittwoch  
20.11.  
14.30 Uhr**  
kostenlos

**TP: ASZ**

► **„Wohnen für Hilfe“ Austausch**

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. Eventuell wird auch ein bereits bestehendes Wohnpaar vor Ort sein und von seinen Erfahrungen berichten.

Leitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag  
21.11.  
12.15 Uhr**  
7,50 €  
(2,50 € für  
Selbstfahrer)

**TP: ASZ**

► **Ausflug zum Haus Hipp  
in Pfaffenhofen an der Ilm**

Mit den Kleinbussen geht es nach Pfaffenhofen zum Haus Hipp. Seit 1610 werden im Haus Hipp Bienenhonig und Bienenwachs verarbeitet.

Hans Hipp hält dort einen Vortrag über die Verarbeitung von Bienenprodukten und deren Brauchtum. Zudem wird die Geschichte der HiPP Baby Kost und der ersten „J.Hipp's Kinderzwieback Mehl“- Packungen thematisiert. Im Anschluss haben Sie Zeit im Geschenke- und Teeladen zu stöbern und im Café Hipp zu verweilen.

Zurück ca. 16.30 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner.  
*Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

November 2024

**Montag  
25.11.  
ab 9 Uhr  
kostenlos**

**TP: ASZ**

▶ **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

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.

**Einzelberatung diesmal nur für Teilnehmer, die am Vortrag am 18.11. teilgenommen haben. Die Anmeldung erfolgt hierfür am Vortragstag.**

**Montag  
25.11.  
17 Uhr -  
19.30 Uhr  
Eintritt frei**

**TP: Foyer**

▶ **Abendflohmarkt im ASZ/MGH**

Beginn des Flohmarktes ist um 17 Uhr. Möchten Sie gerne am Flohmarkt etwas verkaufen? Anmeldung hierzu bis spätestens 18.11.2024 bei uns.

Nähere Informationen zum Ablauf und Standgebühr erhalten Sie im ASZ/MGH.

**Wir freuen uns über zahlreiche Besucher und Verkäufer.**

**Dienstag  
26.11.  
12 Uhr  
9,50 €  
(inkl.  
Wasser und  
Kaffee)**

**TP: Stüberl**

▶ **Echinger Kochen für Echinger**

Familie Türnau kocht ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde.

*Mit Anmeldung.*

**Mittwoch  
27.11.**

**8 Uhr**  
8,50 € (MVV,  
Spende für  
Führung)

mit eigener  
Fahrkarte  
2 €

**TP:** Bhf  
(Richtung  
München)

### ► **München entdecken – Kanalführung der Münchner Stadtentwässerung**

In einer zweistündigen Führung sehen wir die sonst verborgene und nicht zugängliche Unterwelt mit ihrer spannenden Entstehungsgeschichte und Erzählungen aus der Arbeitswelt der Kanalarbeiter.

**Bitte beachten Sie: Die Führung ist nicht barrierefrei! Trittsicherheit muss gegeben sein, da der Boden nass und rutschig sein kann. Aus Sicherheitsgründen müssen feste, geschlossene Schuhe getragen werden. Es wird unempfindliche Kleidung empfohlen.**

Nach der spannenden Führung in der Unterwelt geht es zurück nach Eching. Auf der Rückfahrt gemeinsames Mittagessen im Café Glockenspiel am Marienplatz (mit Blick auf den Marienplatz und Rathaus).

Begleitung: Julia König.  
*Mit Anmeldung.*

**Mittwoch  
27.11.**

**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 ab sofort möglich.***



# Veranstaltungen

November/Dezember 2024

**Donnerstag**

**28.11.**

**14.30 Uhr**

4 €

(inklusive einem Glas Sekt, einem Kaffee und ein Stück Kuchen)

**TP:** ASZ-

Foyer

## ▶ **29. ASZ Geburtstagsfest**

Bei Kuchen, Kaffee, Sekt, der Musik von „Funlive“ (bekannt vom Sommerfest), feiern Sie unter der Mitwirkung des ASZ-Chors (Leitung: Kayao Katsuta-Grandy) mit Freunden und Bekannten im ASZ-Foyer.

**Wir bitten Sie um Anmeldung und Abholung eines Bons, damit Ihnen ein Sitzplatz sicher ist. Mit Anmeldung.**

**Freitag**

**29.11.**

**19 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **Theaterperformance**

**„Kellertheater“ von R. Grosch**

„Ich bin hier und vor mir waren andere hier und nach mir werden wieder andere hier gewesen sein, bevor ich wieder da bin“.

Dauer 100 Minuten. Darsteller: R. Grosch.

**Montag**

**02.12.**

**12 - 13 Uhr**

10 € (inkl.

Mittags-  
snack)

Anmeldung  
über VHS  
Eching

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **NEU! Bewegung und gesunder Genuss in der Mittagspause**

In Kooperation mit der VHS Eching. 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. Die Übungen sind so gestaltet, dass keine spezielle Ausrüstung oder Sportkleidung benötigt wird. Nach dem 30 minütigen Training genießen wir gemeinsam einen gesunden Mittagssnack.

*Mit Anmeldung bei der VHS Eching.*

**Dienstag**

**03.12.**

**15 Uhr**

1,50 € (+1€  
f. Tasse Glüh-  
wein/Punsch

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **Lesung zum Advent**

Vorweihnachtliche Lesung mit Geschichten, Gedichten und mehr. u.a. mit Mitgliedern der ASZ-Theatergruppe. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**04.12.**

**8.45 Uhr**

25 € (Fahrt  
Kleinbusse,  
Führung &  
Kostprobe)

**TP:** ASZ

► **Genussführung mit Kostproben  
bei den Herrmannsdorfer Landwerk-  
stätten**

Herrmannsdorf mit allen Sinnen genießen. Erfahren Sie alles über die Herrmannsdorfer Werkstätten und die Landwirtschaft in Glonn. Vom Acker bis zum Teller, alles unter einem Dach! Lernen Sie die Besonderheiten der handwerklich hergestellten Produkte kennen und genießen Sie bei der anschließenden Kostprobe die Lebensmittel. (Kostprobe ist keine vollwertige Mahlzeit!). Bitte denken Sie an die richtige Kleidung und festes Schuhwerk, ein Teil der Führung findet draußen statt.

Zurück ca. 12.30 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**05.12.**

**9.30 Uhr**

2,50 €

**TP:** ASZ

► **Einfache Nikolaus Wanderung**

ca. 11 km und 3,5 Std. Gehzeit. Vom ASZ aus wandern Sie durch das Mallertshofer Holz, am Mallertshofer Kircherl vorbei nach Unterschleißheim. Die Tour geht über Feldwege und Nebenstrassen. Bitte denken Sie an gutes Schuhwerk. Um ca. 12:00 Uhr machen Sie dort im Café Waldblick die Mittagspause. Zurück gehen Sie am Hollerner See vorbei wieder nach Eching, wo die Tour um ca. 15:00 Uhr endet. Begleitung; Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**05.12.**

**12 Uhr**

9,50 € (inkl.  
Wasser und  
Kaffee)

**TP:** Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Frau Wucherpfeffnig und Frau Noack kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

Dezember 2024

**Sonntag**

**08.12.**

**11 Uhr**

17,50 €

(Karten)

**TP:**

Herkules-

saal

▶ **Kammerphilharmonie DaCapo –  
Festliche Adventsmatinée**

u.a. mit Werken von Arcangelo Corelli, Wolfgang Amadeus Mozart, François-Joseph Gossec, Johann Sebastian Bach. Violine: Hana Chang. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell.

*Mit Anmeldung bis 15. November 2024. **Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.***

**Montag**

**09.12.**

**14.30 Uhr**

12 € (Fahrt,

Eintritt,

Kaffee &

Kuchen)

**TP:** ASZ

▶ **NEU! Ausflug zum Film Café  
im Kino Neufahrn**

Im „Film-Café“ präsentiert das Kino Cineplex in Neufahrn ausgewählte Filme für den reiferen Geschmack. Dazu verwöhnt das CINEPLEX-Team die Besucher und Besucherinnen mit heißem Kaffee und einem Stück Kuchen.

Den Film entnehmen Sie den Aushängen, 3 Wochen zuvor. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**11.12.**

**7.30 Uhr**

29 € (Fahrt)

**TP:** ASZ

▶ **Der bequeme Ausflug – Schokowelt Ritter  
Sport und Christkindelmarkt Stuttgart**

Heute machen Sie eine längere Fahrt. Erster Halt ist die Schokowelt von Ritter Sport. Ein 15-minütiger Film gibt Einblicke über die Produktion der beliebten Schokoquadrate. Den Rest der Ausstellung können Sie eigenständig erkunden oder schauen Sie in den Schokoshop. Danach geht es auf dem Weg nach Stuttgart zum Mittagessen ins Restaurant „Hirschgraben“ um ca. 12.15 Uhr. Frisch gestärkt kommen Sie dann gegen 14.30 Uhr in Stuttgart am Christkindelmarkt an und können die weihnachtliche Stimmung vor Ort genießen, Umherschlendern, Kaffeetrinken oder Weihnachtseinkäufe erledigen. Zurück in Eching sind Sie ca. um 19.45 Uhr.

*Mit Anmeldung.*

**Mittwoch  
11.12.  
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 vom Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) berät Sie gerne in allen Belangen wie z.B. Bestattungsarten, Kosten und Vorsorge.

*Mit Anmeldung und Terminvergabe.*

**Donnerstag  
12.12.  
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  
13.12.  
9 Uhr  
20,50 €  
(MVV, Führung, inkl.  
kleiner Kostproben)  
Mit eigener  
Fahrkarte  
14 €  
TP: Bhf  
(Richtung  
München)**

► **München entdecken –  
Münchner Christkindlmärkte**

Verwöhnt mit süßen und heißen Kostproben unterwegs, tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der Münchner Christkindlmärkte früher und heute.

Dauer des Spaziergangs ca. 2 Stunden, mit der lustigen Münchner Stadtführerin Carmen Finkenzeller. Nach der Führung Einkehr in der Pfälzer Weinstube.

Begleitung: Julia König  
*Mit Anmeldung.*

**Freitag  
13.12.  
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.*



# Veranstaltungen

Dezember 2024

**Montag**

**16.12.**

**11 - 12 Uhr**

1,50 €

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **Weihnachtliches Singen**

Stimmen Sie sich auf das Weihnachtsfest ein und singen Sie zusammen mit dem Chor Silberklang unter der Leitung von Kayao Katsuta-Grandy weihnachtliche Lieder. Jeder ist herzlich eingeladen, der gerne mit-singt oder zuhören möchte. *Mit Anmeldung.*

**Montag**

**16.12.**

**14.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **Weihnachtsfilm**

Das ASZ / MGH zeigt den bekannten Weihnachtsfilm „Drei Haselnüsse für Aschenbrödl *Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**20.12.**

**13 Uhr bis**

**16.30 Uhr**

15 € (Kurs/  
Verkostung)

**TP:** Stüberl/  
Küche im  
ASZ

## ▶ **Gewürzkurs – Einführung in die indische Gewürzwelt**

Bei dieser Veranstaltung können Sie Ihre Sinnesorgane einsetzen! Anita wird Ihnen typische indische Gewürze zeigen und erklären. Ein Kurs mit vielen Überraschungen steht Ihnen bevor. Wer einen Mörser hat, bitte für die Gewürze mitbringen. Leitung: Anita Singh. *Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**03.01.2025**

**9 Uhr**

10 €

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **Neujahrsfrühstück**

Herzliche Einladung zum Frühstück mit Orangensaft und Sekt. Wir verabschieden das alte Jahr und stoßen auf das Neue gemeinsam an. *Mit Anmeldung.*

**Sonntag**

**12.01.2025**

**11 Uhr**

17,50 €

(Karten)

**TP:**

Herkules-  
saal

## ▶ **Kammerphilharmonie DaCapo – Neujahrsmatinée**

u.a. mit Werken von Antonio Vivaldi, Franz von Suppe, Josef Strauß, Johann Strauß (Sohn) & Carl Michael Ziehrer. Violine: Bui Cong Duy, Chuong Vu. Dirigent: Franz Schottky *Mit Anmeldung bis 18.12.2024. Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.*





# Monatliche Veranstaltungen

November / Dezember 2024

**Dienstag**  
**12.11. &**  
**10.12.**  
**11.45 bis**  
**14 Uhr**  
Eintritt frei

## ▶ **Echinger Kreativzirkel**

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

**Mittwoch**  
**18.12.**  
**15 Uhr**  
Eintritt frei

## ▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

Ein beschwingter Nachmittag zum Ratschen und Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. **Im November findet kein Kaffeeklatsch statt.** *Ohne Anmeldung.*

**Mittwoch**  
**20.11. &**  
**18.12.**  
**16 Uhr**  
Eintritt frei

## ▶ **Smartphone-Sprechstunde**

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

**Mittwoch**  
**27.11.**  
**15 Uhr**  
Eintritt frei

## ▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. **Im Dezember gibt es einen Weihnachts-Stammtisch. Die Einladung hierfür ergeht gesondert.** *Ohne Anmeldung.*

**Freitag**  
**22.11. &**  
**20.12.**  
**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**  
**08.11. &**  
**06.12.**  
**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? Stellen Sie Ihre Fragen gerne schon vorab. **Anmeldungen ab sofort möglich!**



# Monatliche Veranstaltungen

November / Dezember 2024

**Freitag**

**15.11. &**

**20.12.**

**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**

**21.12.**

**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**

**16.11. &**

**21.12.**

**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**

**02.11. &**

**07.12.**

**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 04.11., 7x  
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73

**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 04.11., 7x

**10 Uhr bis  
11.15 Uhr**  
à 3,50 €

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

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.  
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy  
04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11./ 02.12. /  
09.12./ 16.12.

**13.30 Uhr**  
Eintritt frei

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

Nachbarschaftshilfe Eching

**14 Uhr bis  
16 Uhr**  
Eintritt frei

### ▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien. Leitung: Peter Jeltsch

**15 Uhr**  
Eintritt frei

### ▶ **Offener Spieletreff im ASZ**

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

**17 Uhr bis  
18 Uhr**  
5 € / Monat

### ▶ **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

Frau Schneider: Tel. 089/319 27 74

Frau Pfeiffer: Tel. 089/319 28 53

ab 05.11., 7x *Mit Anmeldung*

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 werden. 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 & Fortgeschrittene mit Heide Prötel

ab 06.11., 7x

9 Uhr bis  
10 Uhr  
49 €

### ▶ Muskelaufbau \*

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Damen und Herren.

In Zusammenarbeit mit der Praxis Setzwein ab 06.11., 7x

9 Uhr  
27 €

### ▶ Englisch conversation \*

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind. Mit Jill Seidlitz.

ab 06.11., 5x

**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  
und NEU:  
10.30 bis  
11.45 Uhr**  
8 € / Einheit

▶ **Schonendes Yoga \***  
Leitung: Nina-Marie Faulstich  
**Die genauen Termine bitte erfragen!**

**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 November/Dezember 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, 28. Oktober 2024 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Die Liste für die Frühaufsteher liegt wieder ab ca. 7:15 Uhr bereit.**

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.

**NEU: Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Vortag der Veranstaltung nach 12 Uhr 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 28. Oktober 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