



Mehr  
Generationen  
Haus

# Programm Januar Februar 2025



**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,

im Januar und Februar haben wir wieder einige Neuheiten in unserem Programm: Unter anderem einen Kurs für ganzheitliches Gedächtnistraining, einen Ausflug speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und einen Abhol- dienst für Veranstaltungen im ASZ.

Außerdem beginnt die Anmeldezeit für unsere ASZ-Kurzreise nach Wien. Stöbern Sie gerne durch unser Programm.

**Das ASZ/MGH – Team wünscht allen Echinger Bürgerinnen und Bürgern Frohe Weihnachten, eine besinnliche Adventszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!**

### 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.



Weitere Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie

## 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 Januar 2025

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

► **Die Kunst der Kinder der Ganztagsklassen  
Ausstellung „Eine andere Welt“  
von Freitag, 10. Januar bis Freitag, 31. Januar 2025**

In den Projektarbeiten wird den Kindern die Chance gegeben, Freiräume in ihrem Schulalltag zu entdecken. Die Arbeitsweise orientiert sich an den Einfällen und Interessen der Schülerinnen und Schüler - dabei gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Die Kinder und Jugendlichen können sich mit ihren freien und eigenen Bewegungen tänzerisch ausdrücken, können sich in spielpädagogischen Gruppenarbeiten und natürlich in allen denkbaren gestalterischen Möglichkeiten wie Malen, Zeichnen oder Bauen ausprobieren. Die Ideen vermischen sich und es entstehen Arbeiten, die Kunst und Tanz verbinden!

**Vernissage: Freitag, 10. Januar um 14 Uhr im  
Alten Service Zentrum/Mehrgenerationenhaus  
mit Buffet der Miniköche und Getränken (kostenlos)**

Mit Anmeldung für die Vernissage bei der **VHS Eching**  
unter [office@vhs-eching.de](mailto:office@vhs-eching.de) oder Tel. 089 541955 150

► **Ausstellung vom 3. Februar bis 30. März 2025  
mit dem Titel „Winterreisen“**

Nach der Ausstellung der Sommermotive im Rathaus präsentiert das Kulturforum jahreszeitlich abgestimmt unter dem Titel „Winterreisen“ die in zahlreichen Bildern festgehaltenen Eindrücke des ehemaligen Echinger Malers Kurt Töldte aus seinen Urlauben in den Alpen.

„Wer viel redet, hat nichts zu sagen. – Ich lasse meine Bilder sprechen!“ Mit diesen Worten eröffnete Kurt Töldte gerne eine Ausstellung. Die Organisatoren folgen dieser Maxime und beginnen die zweite Exposition des Töldte-Nachlasses nur mit wenigen erläuternden Worten, um danach über eine amerikanische Versteigerung weiteren Bildern ein neues Zuhause zu geben.

Zur Vernissage am **Donnerstag, den 6. Februar 2025  
um 18 Uhr im ASZ/MGH** sind alle herzlich willkommen.



# Veranstaltungen

Januar 2025

## ▶ **NEU** Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining

Vielleicht bemerken Sie, dass einige Fähigkeiten Ihres Gehirns langsam nachlassen. Konzentration, Wortfindung, Erinnerungsvermögen, Merkfähigkeit...

Mit ganzheitlichem Gedächtnistraining wird die Lernfähigkeit gesteigert. Genießen Sie in entspannter Runde wie wir unsere grauen Zellen aktivieren und freuen Sie sich auf Impulse für den Alltag. Mit anregenden Übungen für Geist und Körper steigern Sie Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Leitung: Christiane Lüth (Mitglied im Bundesverband Ganzheitliches Gedächtnistraining e. V.)

**Donnerstags:**

**13.02. | 20.02. | 27.02. | 06.03. | 13.03. | 20.03.**

**Kurszeit: 10 - 11 Uhr**

**Treffpunkt: ASZ-Saal**

**Kosten: 42 € gesamt**

## ▶ **ANMELDETAG** für die ASZ-Kurzreise **3-Tages-Fahrt „Wien“**

**Dienstag, 6. Mai bis Donnerstag, 8. Mai 2025**

in Kooperation mit dem Busunternehmen Wiesheu u.a. mit Wien, Brastislava, Kloster Melk. Reiseunterlagen finden Sie ausgelegt im ASZ, gerne senden wir Ihnen diese auch per E-Mail zu!

**Anmeldetag: Mittwoch, 8. Januar 2025 ab 9 Uhr**

**Dienstag**

**07.01.**

**16 Uhr**

Eintritt frei

**TP: ASZ**

## ▶ **Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige**

Das ASZ/MGH möchte sich vermehrt für die Belange von Menschen mit Behinderung jeden Alters einsetzen. Dafür brauchen wir Sie! Kommen Sie vorbei und wir sprechen in gemütlicher Runde darüber, was Ihnen wichtig wäre, womit wir Sie unterstützen können und welche Angebote Sie sich wünschen würden.

*Mit Anmeldung ab sofort.*

**Mittwoch**

**08.01.**

**12 Uhr**

9,50 €

(inkl.

Wasser und

Kaffee)

**TP:** Stüberl

### ► **Echinger kochen für Echinger**

Dinner for One – 20

Jeder kennt den Silvester-Klassiker, der seit Jahren bei uns zum Jahresabschluss im Fernsehen gezeigt wird. Kosten Sie selbst einmal die dazugehörige Menüfolge – jedoch ohne die bekannte Alkoholvielfalt. Aber wir stoßen trotzdem an auf das neue Jahr: Skål! Frau Edlinger und Frau Mayer kochen für Sie das Menü aus Dinner for One. Essen Sie mit in geselliger Runde.

*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**09.01.**

**8 Uhr**

9,50 €

mit eigener

Fahrkarte

2,50 €

**TP:** Bhf

(Richtung

München)

### ► **Längere Wanderung Thalkirchen – Pullach**

Ca. 14 km, Einkehr gegen 13.30 Uhr in Pullach (Hotel Seitner - Altes Gutshofcafé). Sie wandern von Thalkirchen um den Hinterbrühler See zur Grünwalder Brücke, dann auf dem Hochufer nach Pullach. Zurück in Eching ca. 16 Uhr.

Begleitung: Sieglinde Heinz. *Mit Anmeldung.*

**Montag**

**13.01.**

**12 - 13 Uhr**

10 € (inkl.

Mittags-

snack)

Anmeldung

über VHS

Eching

### ► **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.*



# Veranstaltungen

Januar 2025

**Mittwoch**

**15.01.**

**13 Uhr**

2,50 €

**TP:** ASZ

## ► **Gemütliche Winterwanderung mit Glühwein und Plätzchen**

Wie jedes Jahr, so wollen wir auch 2025 die 1. Wanderung wieder um den Hollerner See (ca. 7 km) machen. Auf der Hollerner Straße und auf guten Feldwegen wandern Sie zu einem schönen Aussichtsplatz. Dort erwärmen Sie sich mit Glühwein und Plätzchen. Wer noch übrige Weihnachtsplätzchen anbieten möchte, kann diese gerne mitbringen.

Nach der Rast geht es dann auf kürzestem Weg zurück nach Eching, wo unsere Tour um ca. 16 Uhr endet. Glühwein und Plätzchen sind kostenfrei (Spende Familie Steigerwald).

Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.  
*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**16.01.**

**13.30 Uhr**

15 € (Fahrt,  
Eintritt und  
Führung)

12 € für  
Selbstfahrer

**TP:** ASZ

## ► **Führung Schloss Schleißheim**

Mit den Kleinbussen geht es ins nahegelegene Oberschleißheim. Bei einer 1,5-stündigen Führung durchs neue Schloss erfahren Sie mehr über das Schloss, das Kurfürst Max Emanuel nach dem Vorbild von Versailles entstehen ließ. Eines der schönsten Schlösser Bayerns.

Ohne Einkehr. Zurück in Eching ca. 16 Uhr.  
Begleitung: Barbara Hammrich.

*Mit Anmeldung.*

**Montag**

**20.01.**

**14.30 Uhr**

1,50 €

**TP:** ASZ-Saal

## ► **Ersatztermin:** **Vortrag „Afrikareisen mit dem Motorrad“**

Lassen Sie sich begeistern von Franz Griesers Geschichten über seine Reisen durch Afrika, die er in den letzten 12 Jahren mit dem Motorrad unternommen hat. Von Nordafrika bis in den Süden des schwarzen Kontinents. Mit Bildern bekommen Sie lebendige Einblicke in Erlebnisse, die unter die Haut gehen.

*Mit Anmeldung ab sofort.*

**Mittwoch  
22.01.  
Ca.  
11.30 Uhr  
Abholung  
12.00 Uhr  
Mittagessen**

3,50 €  
(Hin- und  
Rückfahrt)

► **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  
22.01.  
14.30 Uhr  
Eintritt frei**

**TP:** ASZ-Saal

► **Veehharfen Konzert**

Schülerinnen und Lehrerinnen der Musikschule Eching mit ihren Tischharfen und Gitarren laden Sie zu einem Konzert zum Zuhören und Mitsingen ein. Die Tischharfe ist ein wunderbares Instrument, mit dem Sie sofort Lieder spielen können, ohne Notenlesen-lernen zu müssen! Im Anschluss an das Konzert können Sie das gerne selbst ausprobieren. Leitung: Astrid Sachs.  
*Mit Anmeldung ab sofort.*

**NEU! Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Veranstaltung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50€ hin und zurück an. (Mit Anmeldung) Wir suchen außerdem eine Person, welche den Fahrdienst ehrenamtlich ausführt.**

**Donnerstag  
23.01.  
8.15 Uhr  
20 €  
(Fahrt, Eintritt  
und  
Führung)**

12 € für  
Selbstfahrer

**TP:** ASZ

► **Führung in der Bayola Ölmühle**

Mit den Kleinbussen geht es nach Lappersdorf. Sie bekommen einen Einblick in die Entstehung von Bayola, insbesondere in die Ölmühle und die Abfüllung, in der jede Flasche von Hand abgefüllt, versiegelt, etikettiert, kontrolliert und verpackt wird. Außerdem erfahren Sie bei einer kleinen Kuchen Verkostung, wie vielseitig das Rapsöl eingesetzt werden kann. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 13:30 Uhr.  
*Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

Januar 2025

jeweils  
**Freitag**  
**24.01.**  
**31.01.**  
**07.02.**  
**14.02.**

**10 - 12 Uhr**  
36 €  
(für alle  
Termine)

**Anmeldung  
für alle  
Termine  
erforderlich!**

▶ **Workshop: Mit meinem iPhone oder iPad auf Du und Du.**  
**Praktische, spielerische und sichere Anwendungen mit Ihrem iPhone/iPad**

Ein vierteiliger Workshop, der Sie mit Ihrem iPhone/iPad vertraut macht. Nach den vier Teilen beherrschen Sie alles, was man tagtäglich beim Umgang mit den Geräten braucht. Dazu werden zum Beispiel folgende Fragen beantwortet: Wie ist mein Gerät aufgebaut und was macht der Knopf da eigentlich? Welche Einstellungen braucht man und was hat das mit dem Apple Passwort auf sich? Wie navigiere ich zwischen Apps, Fotos, Internet und Nachrichten? Was kann ich da alles machen? Und wer ist Siri?

Dieser Workshop wird nur komplett angeboten, eine Teilnahme an Einzelmodulen ist nicht möglich. Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad mit, denn Sie sollen alles selbst ausprobieren. Eine Teilnahme mit einem Androidgerät ist nicht sinnvoll! Bitte bringen Sie Ihren PIN und Ihr Apple Passwort mit (kann auch erstellt werden, wenn es noch keines gibt).

*Anmeldung ab sofort möglich.* (Leider wurde die Förderung des ZBFS eingestellt, daher müssen wir eine Teilnahmegebühr erheben)

▶ **Offenes Atelier:**  
**„Wir bringen Farbe in den Alltag“**

Sie möchten einen entspannten Vormittag genießen und etwas Neues ausprobieren? Ganz ohne Stress und Hektik? Dann sind Sie hier genau richtig! In kleiner Runde gestalten sie kreative Kunstwerke auf Papier oder Leinwand. Ob Fingerfarbe, Acryl, Tinte oder Kohle - hier ist für jeden etwas dabei. Verschiedene Materialien stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anleitung: Sarah Stählin.

*Mit Anmeldung ab sofort möglich.*

**Freitag**  
**24.01.**  
**9 Uhr bis**  
**10.30 Uhr**  
27 €  
(inkl. 12 €  
Material-  
kosten)

**TP:**  
Werkraum  
im ASZ

**Freitag**  
**24.01.**  
**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 ab sofort möglich.*

**Montag**  
**27.01.**  
**ab 9 Uhr**  
kostenlos

► **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.  
*Anmeldung ab sofort möglich.*

**Dienstag**  
**28.01.**  
**14.30 Uhr**  
mit  
Spenden-  
korb  
**TP:** ASZ-Saal

► **Vortrag der E-K-B-Praxis (Energie-Körper-Bewusstsein) in Eching**  
Gabriele Haala und Michael Uhrhan geben Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit mit AMM (Akupunkt Meridian Massage) und der traditionellen Chinesischen Medizin. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. „Gesundheit ist immer noch Ihr höchstes Gut“. Weitere Infos finden Sie unter: [www.massage-eching.de](http://www.massage-eching.de)  
*Anmeldung ab sofort möglich.*

**Mittwoch**  
**29.01.**  
**13 Uhr**  
28 € (MVV,  
Führung,  
Eintritt)  
mit eigener  
Fahrkarte  
21 €

► **München entdecken – Führung in der Kunsthalle München in der Ausstellung „Jugendstil – Made in Munich“**  
Dauer der Führung ca. 90 Min. Führung: Frau Angela Baur (hatte uns schon einmal geführt in der Kunsthalle). Im Anschluss an die Führung gemeinsame Einkehr im Café Glockenspiel am Marienplatz.  
Begleitung: Julia König.

**TP:** Bhf  
(Richtung  
München)

*Mit Anmeldung.*



# Veranstaltungen

Februar 2025

**Mittwoch**

**05.02.**

**9.30 Uhr**

Eintritt frei

**TP:** ASZ-Saal

## ► **Besuch der Kindergruppe „Pusteblume“**

Die Kindergruppe Pusteblume der Echingener Kindertagespflege besucht das ASZ/MGH und bringt selbstgebackenen Kuchen mit. Alle sind herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen! *Mit Anmeldung ab sofort möglich.*

**Mittwoch**

**05.02.**

**Abholung zwischen 13 Uhr und 13.30 Uhr**

(die genaue Uhrzeit wird kurz vorher bekannt gegeben)

7 €

## ► **NEU! Ausflug ohne Barrieren (inklusive Abholung von zuhause und Heimfahrt)**

Dieser Ausflug richtet sich ausschließlich an Menschen, die aufgrund von Beeinträchtigungen nicht die Möglichkeit haben an anderen Ausflügen des ASZ teilzunehmen.

Mit dem Kleinbus geht es zum Zehmerhof nach Pliening (Nähe Poing). Im Hofladen finden Sie eine große Auswahl an regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Auf den Hof leben Hasen, Hühner und Katzen, welche sich auf Ihren Besuch freuen. Sie haben außerdem die Möglichkeit für eine Tasse Kaffee und einen hausgemachten Kuchen oder eine kleine Brotzeit im Hofcafé einzukehren.

**Mitnahme von Rollator und Rollstuhl möglich. Der Einstieg in den Bus mithilfe einer Stufe muss möglichst selbstständig gelingen.** Begleitung: Selina Pöllner.

Zurück in Eching ca. 16.30 Uhr.

*Mit Anmeldung ab sofort möglich.*

**Donnerstag 06.02.**

**7.30 Uhr**

17 €

(Fahrt, Eintritt und Führung)

10 € für Selbstfahrer

**TP:** ASZ

## ► **Ausflug mit den Kleinbussen in das Textil- und Industriemuseum Augsburg**

Wie entsteht moderne Kleidung? Vom Rohstoff, Spinnen, Weben oder Stricken geht es zur Textilveredelung und Konfektion. Es warten spannende Einblicke in die Mode der vergangenen 200 Jahre auf Sie. Außerdem sind Sie in der Schauweberei dabei. Höhepunkt ist der Blick auf die weltweit bedeutende Stoffmuster-sammlung der neuen Augsburger Kattun-fabrik. Ohne Einkehr. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 11.45 Uhr.

*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag  
06.02.**

**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.*

**Montag  
10.02.**

**14.30 Uhr**  
12 € (Fahrt,  
Eintritt,  
Kaffee &  
Kuchen)

**TP:** ASZ

► **Ausflug zum Film Café**

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, kurz vorher. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch  
12.02.  
13 Uhr**

31 € (MVV,  
Führung,  
Eintritt)

mit eigener  
Fahrkarte  
24 €

**TP:** Bhf  
(Richtung  
München)

► **München entdecken – „Welt der  
großen Gefühle: Geschichte der Oper  
in München“**

Führung im Cuvillies Theater in München. Sie erhalten umfangreiche Informationen zur Geschichte der Oper in München. Dauer der Führung ca. 2 Stunden. Führung: Georg Reichlmayr. Diesmal ohne Einkehr.

Begleitung: Julia König.  
*Mit Anmeldung.*

**Donnerstag  
13.02.**

**14.30 Uhr**  
mit  
Spendenkorb

**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 ab sofort.*



# Veranstaltungen

Februar 2025

**Montag**

**17.02.**

**Ca.**

**11.30 Uhr**

**Abholung**

**12.00 Uhr**

**Mittages-**

**essen**

3,50 €

(Hin- und

Rückfahrt)

► **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!**

**Dienstag**

**18.02.**

**14-16 Uhr**

mit

Spenden-

korb

**TP: ASZ-Saal**

► **Konzert – R’ockets**

Die “R’OCKETS“ sind zurück und bringen Faschingsstimmung pur! Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Konzertprogramm der vier Musiker, die mit ihrer Mischung aus Country, Folk und Rock’n’Roll für beste Unterhaltung sorgen. Bekannte Songs erscheinen hier in einem ganz neuen Gewand – lassen Sie sich überraschen und feiern Sie mit uns!  
*Mit Anmeldung ab sofort möglich.*

**NEU! Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Veranstaltung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50€ hin und zurück an. (Mit Anmeldung)**  
**Wir suchen außerdem eine Person, welche den Fahrdienst ehrenamtlich ausführt.**

**Mittwoch**

**19.02.**

**15-18 Uhr**

4 €

(vor Ort zu

bezahlen)

**TP: ASZ-Saal**

► **Ü60-Fasching der Nachbarschaftshilfe Eching**

Mit Live-Musik, der Narrhalla Eching, einem Überraschungsgast, Maskenprämierung und selbstgebackenen Kuchen.

*Ohne Anmeldung.*

**Donnerstag**

**20.02.**

**10 Uhr**

2,50 €

**TP:** ASZ

► **Winterliche Wanderung  
nach Neufahrn**

Ca. 7 km, 2 ½ Stunden Gehzeit. In der kalten Jahreszeit werden Sie nur eine kurze Wanderung unternehmen. Über winterliche Feldwege wandern sie bis nach Neufahrn und nehmen dort um ca. 12.30 Uhr das Mittagessen ein. Mit der S-Bahn fahren Sie dann wieder zurück nach Eching. Fahrkarte ist selbst zu lösen (Kurzstrecke). Rückkehr in Eching ca. 15 Uhr. Begleitung: Sylvia & Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Freitag**

**21.02.**

**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. *Anmeldung ab sofort möglich.*

**Freitag**

**21.02.**

**9 Uhr bis**

**10.30 Uhr**

27 €

(inkl. 12 €  
Materialkosten)

**TP:**

Werkraum  
im ASZ

► **Offenes Atelier:  
„Wir bringen Farbe in den Alltag“**

Sie möchten einen entspannten Vormittag genießen und etwas Neues ausprobieren? Ganz ohne Stress und Hektik? Dann sind Sie hier genau richtig! In kleiner Runde gestalten sie kreative Kunstwerke auf Papier oder Leinwand. Ob Fingerfarbe, Acryl, Tinte oder Kohle - hier ist für jeden etwas dabei. Verschiedene Materialien stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anleitung: Sarah Stählin. *Anmeldung ab sofort möglich.*

**Montag**

**24.02.**

**ab 9 Uhr**

kostenlos

**TP:** ASZ

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum  
Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs-  
ungsverfügung, 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. *Anmeldung ab sofort möglich.*



# Veranstaltungen

Februar 2025

**Montag**

**24.02.**

**16 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 ab sofort.*

**Dienstag**

**25.02.**

**12 Uhr**

9,50 €

**TP:** Stüberl

## ▶ **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Frau Oberdorfer-Knoll und Frau Sicker ein leckeres Menü. Lassen Sie sich überraschen, was es gibt. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**26.02.**

**10.30 Uhr**

27,50 €

(Fahrt, Eintritt, Führung)

17,50 € für

Selbstfahrer

**TP:** ASZ

## ▶ **Wiederholung wegen großer Nachfrage: 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 min 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**

**27.02.**

**14.30 Uhr**

1,50 € (Film)

**TP:** ASZ-Saal

## ▶ **Film ASZ-Reiserückblick 2024**

Während der ASZ-Reise „Belgien“ vom 6.10.-12.10.2024 hat Monika Freinberger fleißig mitgefilmt und präsentiert uns einen Rückblick *Mit Anmeldung ab sofort.*

**Freitag**  
**28.02.**  
**9.45 Uhr**  
10 € (MVV,  
Eintritt und  
Führung)  
6 € mit  
eigener  
Fahrkarte

▶ **Landkreis entdecken**  
**Führung im Stadtmuseum Freising.**

In einer einstündigen Führung im frisch renovierten Stadtmuseum in Freising erfahren Sie etwas über die Stadtgeschichte. Im Anschluss Einkehr im Parkcafé in Freising.  
Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

**TP:** Bahnhof (Richtung Freising)

**Sonntag**  
**23.03.**  
**11 Uhr**  
19 €  
(Karten)  
**TP:**  
Herkules-  
saal

▶ **Kammerphilharmonie DaCapo –**  
**Wege zur europäischen Romantik:**  
**Norwegens Magie**

u.a. mit Werken von Edvard Grieg, Johan Svendsen, Alexey Shor. Klavier: Andrey Gugin. Dirigent: Franz Schottky  
*Mit Anmeldung bis 28.02.2024. Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.*

▶ **Monatliche Veranstaltungen**  
Januar / Februar 2025

**Dienstag**  
**14.1./11.2.**  
**11.45 bis**  
**14 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **Echinger Kreativzirkel**

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

**Mittwoch**  
**15.1./19.2.**  
**15 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

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

**Mittwoch**  
**15.1./19.2.**  
**16 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **Smartphone-Sprechstunde**

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

**Mittwoch**  
**29.1./26.2.**  
**15 Uhr**  
Eintritt frei

▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*



# Monatliche Veranstaltungen

Januar / Februar 2025

**Freitag**  
**17.1./21.2.**  
**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. Anmeldung im ASZ/MGH.

**Freitag**  
**03.1./07.2.**  
**10 - 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!**

**Freitag**  
**17.1./21.2.**  
**Abfahrt**  
**12.30 Uhr**  
21 € (Fahrt)

## ▶ Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging

Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089/310 28 73. Rückfahrt: 17 Uhr. Eintritt Therme 13 €. **TP:** Untere Hauptstr./Ecke Heidestraße *Mit Anmeldung bei Frau Michel.*

**Samstag**  
**18.1./15.2.**  
**13.30 bis**  
**15.30 Uhr**  
6,50 €

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

Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. Der Preis beinhaltet bereits Kaffee & Kuchen. *Mit Anmeldung.*

**Samstag**  
**18.1./15.2.**  
**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**  
**04.1./01.2.**  
**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 13.01., 7x  
*Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73*

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

### ▶ **BRK – Gymnastik im Sitzen**

Gymnastik „auf die sanfte Art“  
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11  
ab 13.01., 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  
13.01. / 20.01. / 27.01.

**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 Brett-  
spielen, 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

**8.45 Uhr**

je 11 €  
(Fahrt im Kleinbus und Eintritt)

**Kurszeit:**

**9.30 Uhr bis 10.15 Uhr**

**TP:** ASZ

### ▶ **Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach USH**

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. Rückfahrt ca. 11.00 Uhr. Ab 07.01., 8x  
*Mit Anmeldung ab sofort für jede einzelne Fahrt.*

**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 07.01., 8x *Mit Anmeldung*

**14 Uhr bis 17 Uhr**

Auch in den Schulferien

**Materialkosten**

### ▶ **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 08.01., 8x

**9 Uhr bis 10 Uhr**

56 €

### ▶ **Muskelaufbau \***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit der Praxis Setzwein. Ab 08.01., 8x

**9 Uhr**  
43,20 €

▶ **Englisch conversation \***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.  
Mit Jill Seidlitz.  
ab 08.01., 8x

**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** **Januar / Februar 2025**

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 Donnerstag, 2. Januar 2025 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 Donnerstag, der 2. Januar 2025**

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