

ASZ/MGH Eching

Programm

Januar

Februar

2019

Veranstaltungen

→ Januar / Februar 2019

Kurse und Treffs

→ wöchentlich



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

Weitere Angebote und Hilfen im ASZ/MGH Eching

Betreutes Wohnen/unterstützte Altenwohnungen

34 barrierefreie Wohnungen-Hausnotruf – Unterstützung durch ambulante Pflege – Organisation von weiteren Wahlleistungen, z.B. Einkaufshilfen, Betreuung

Alltagshilfen für Senioren

Vermittlung von Hilfen für Haus und Garten – Fahr- und Begleitdienste

Sozialstation/Ambulanter Pflegedienst

Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung – Grundpflege gemäß Pflegeversicherungsgesetz

Information und Beratung für alte Menschen und Angehörige

Themen: Pflegeversicherung – Betreuung von demenzkranken Menschen – sonstige Serviceleistungen, z.B. Hilfe bei Anträgen

Hausbesuche

Auf Wunsch Beratung zu Hause

Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere

8 Apartments mit Betreuung 24/7 von qualifizierten Pflegekräften

Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und hilfebedürftige Senioren – 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 (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 auch für Januar und Februar 2019 wieder ein interessantes Programm bieten zu können.

Alle Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie auf den letzten Seiten.

Das ASZ/MGH-Team wünscht allen Echinger Bürgerinnen und Bürgern Frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASZ/MGH freuen sich über Anregungen zum Programm. Sie können uns Touren, Besichtigungen, Vorträge empfehlen – vielleicht wollen Sie selbst Veranstaltungen anbieten, eine Gruppe gründen etc. oder auch uns bei Veranstaltungen unterstützen. Sprechen Sie uns an!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASZ/MGH



Telefon:
089/327142-0

E-Mail:
info@asz-eching.de

Veranstaltungen → Januar 2019

Mittwoch 2.1. 19 Uhr Eintritt frei	Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. <i>Ohne Anmeldung</i>	Freitag 11.1. 10 Uhr Eintritt frei	Mediensprechstunde Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz und Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook und Tablet? Wenn Sie uns vorher informieren, um was es bei Ihrer Frage geht, erhöhen Sie die Chance, dass wir Ihre Fragen beantworten können.
Donnerstag 3.1. 19 Uhr Eintritt frei	ECHINGER KREATIVZIRKEL Arbeiten mit Textilien und Wolle Kontakt: Dagmar Frenkel. Tel. 089/3191336. <i>Ohne Anmeldung</i>	Mittwoch 14.1. 9 Uhr	Erster Anmeldetag zur ASZ-Radltour von 18.6. – 21.6.2019 Wir radeln an Kocher und Jagst entlang. Bitte melden Sie sich ab 14. 1. (von 9 bis 12 Uhr) persönlich an. Jeder Anmelder kann ein Zimmer anmelden. Ab 13 Uhr werden gern auch telefonische sowie elektronische Anmeldungen entgegengenommen. <i>Mit Anmeldung.</i>
Dienstag 8.1. 10 Uhr Eintritt frei	Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Hardanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung</i>	Montag 14.1. 14.30 Uhr Eintritt frei	VORTRAG Arthrose und Arthritis – wenn die Gelenke schmerzen Erfahren Sie mehr darüber wie Sie Ihre Gelenke schützen und teilweise sogar regenerieren können. Wie Schmerzlinde- rung möglich ist und wie alternative Therapien helfen können. Referentin: Sieglinde Schuster-Hiebl, pro-senior. <i>Ohne Anmeldung</i>
Mittwoch 9.1. 14.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Apps für Smartphone und Tablet Apps sind die kleinen Anwendungs- programme, die auf Smartphones und Tablets laufen. Viele sind schon vorhanden, viele davon braucht man nicht, dafür fehlen vielleicht andere, die man gern hätte. Der Vortrag mit praktischen Beispielen informiert über alles rund um diese „apps“. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Dienstag 15.1. 12 Uhr 7 € (inkl. Kaffee/Wasser)	Echinger kochen für Echinger Die ASZ-Kochgruppe kocht ein leckeres Menü für Sie. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung</i>
Donnerstag 10.1. 9.20 Uhr 7 € (eigene Karte 2 €) Tp: Bhf	S-BAHN-WANDERUNG Pasing – Würmtal bis Planegg – Maria Eich – Gräfelfing Länge ca. 10 km. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung</i>	Donnerstag 10.1. 19.30 Uhr Eintritt frei	Offener Gesprächskreis für Trauernde Geleitet von einer ausgebildeten ehrenamtlichen Trauerbegleiterin. Anmeldung ist nicht erforderlich, aber wünschenswert über den Hospizverein Freising Tel. 08161/532525
Donnerstag 10.1. 19.30 Uhr Eintritt frei	Film-Club „Cinema Paradiso“ Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde mit Wein, Saft, Wasser und Knabbereien. Gezeigt wird der Film „Almanya-Willkommen in Deutschland“. <i>Ohne Anmeldung</i>		

Veranstaltungen → Januar 2019

Mittwoch 16.1. 9.30 Uhr 12 € (Fahrt, Eintritt, Führung)	MUSEUMSBESUCH Psychiatrie Museum im kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost Mit den Kleinbussen geht es ins Museum des früheren „Nervenkrankenhauses“ nach Haar. In einer Führung erfahren wir mehr über die Geschichte, prominente Patienten und dem damaligen Leben in der Psychiatrie. Mit Einkehr: Cafe Regenbogen. <i>Mit Anmeldung</i>	Donnerstag 17.1. 15 – 16.30 Uhr	Gruppe für pflegende Angehörige In einem ungezwungenen Rahmen bekommen Sie die Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen. Leitung: Barbara Hamrlich. <i>Ohne Anmeldung</i>
Mittwoch 16.1. 16 Uhr Eintritt frei	ASZ SPRECHSTUNDE Smart- und Mobilphone Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Handys und Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung</i>	Freitag 18.1. Abfahrt 12.30 Uhr 15 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr. / Ecke Heidestr.	Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging Kooperation ASZ/MGH und AWO Ortsverband Unterschleißheim. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089/3102873. Rückfahrt Gögging: 17 Uhr. Eintritt Therme 10 €. <i>Mit Anmeldung bei Frau Michel</i>
Donnerstag 17.1. 9.30 Uhr Eintritt frei	Besuch der Kindergruppe „Max und Moritz“ Die Kindergruppe Max und Moritz besucht das ASZ/MGH und bringt selbstgebackenen Kuchen mit. Alle Besucher/innen und Bewohner/innen sind herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen. <i>Ohne Anmeldung</i>	Samstag 19.1. 14 – 16 Uhr Eintritt frei	REPARATUR-CAFÉ Reparieren statt Wegwerfen ist das Motto des Reparatur-Cafés. Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Ohne Anmeldung</i>
Donnerstag 17.1. 14.30 bis 16.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Verkaufen im Internet Wie kann ich selbst privat gebrauchte Dinge im Internet verkaufen? Welche Möglichkeiten gibt es? Worin unterscheiden sich Verkaufsplattformen wie ebay, amazon, kurz und fündig, rebuy, momox usw.? Wie stellt man Produkte auf Plattformen ein? Mit praktischen Übungen an Tablets oder PC. <i>Ohne Anmeldung</i>	Sonntag 20.1. 11 Uhr 14 € Herkulesaal	KAMMERPHILHARMONIE DA CAPO Neujahrsmatinée Unter anderem mit Werken von Antonio Vivaldi, Johann, Eduard und Josef Strauß. Violine: Thomas Albertus Irnberger, Sopran: Brigitta Simon, Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung</i>
Donnerstag 17.1. 15 – 17 Uhr 5 € Eintritt frei	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung</i>	Montag 21.1. 14.30 Uhr 1€ Quiz 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	Wer wird Europameister? – Das interaktive Wissensquiz für Jung und Alt Diese Veranstaltung ist angelehnt an die Fernsehsendung „Wer wird Millionär“. Über eine kleine Fernbedienung können Sie mitraten, kleine Sachpreise gewinnen und außerdem viel Neues und Wissenwertes über Europa erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durchgeführt von Bürger Europas e.V. <i>Mit Anmeldung</i>

Veranstaltungen → Jan. / Feb. 2019

Dienstag 22.1. 13.20 Uhr 18 € (Fahrt, Eintritt Führung) (mit eigener Fahrkarte 13 €) Tp: Bhf	SPAZIERGANG IN MÜNCHNER MUSEEN Alte Pinakothek – Ausstellung Florenz und seine Maler Eine umfassende Auswahl führt in das Zeitalter der Medici und zeigt die Entwicklung der neuzeitlichen Kunst von ihren Anfängen mit Giotto's Wirken bis hin zu den Schöpfungen von Leonardo da Vinci. Führung: Dr. Bettina Best, Kunsthistorikerin. Ohne Einkehr. <i>Mit Anmeldung</i>	Mittwoch 30.1. 15 Uhr	ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung</i>
Mittwoch 23.1. 9 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 5 €), Tp: Bhf	DIE LÄNGERE WANDERUNG Auf den Hochufern rechts und links der Isar – von Harlaching über Grünwald nach Großhesselohe Länge ca. 15 km. Gemeinsame Einkehr. Begleitung: Wolfgang Voepel. <i>Mit Anmeldung</i>	Donnerstag 31.1. 14.30 Uhr 1€ Vortrag 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	LICHTBILDERVORTRAG ASZ – Reiserückblick 2018: Mecklenburg-Vorpommern Werner Kießling zeigt eine Zusammenfassung der letztjährigen ASZ-Reise. Mit beeindruckenden Bildern u.a. von Rostock, Rügen, Bad Doberan, Wismar. Staunen Sie über die Vielfalt von Mecklenburg-Vorpommern. <i>Mit Anmeldung</i>
Mittwoch 23.1. 15 Uhr Eintritt frei	Tanztee – Musikcafé Ein beschwingter Nachmittag zum Tanzen, Lauschen, Ratschen, Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. <i>Ohne Anmeldung</i>	Donnerstag 31.1. 15 – 17 Uhr 5 € Eintritt frei	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung</i>
Donnerstag 24.1. 8 Uhr 25 € (Fahrt, Eintritt, Führungen) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG Berta Hummel Museum u. Bad Füssing Auf unserem Weg nach Bad Füssing machen wir Halt in Massing und erhalten eine Führung über das Leben und Schaffen von Berta Hummel. Mittags geht es in den Haslinger Hof. Nach dem Essen erhalten wir eine Führung durch Bad Füssing (im eigenen Bus und zu Fuß), sowie einen Bildervortrag über die Stadt. Im Anschluss kehren wir in Bad Füssing im Café Havels zum Kaffeetrinken ein. <i>Mit Anmeldung.</i>	Montag 4.2. 19 Uhr Eintritt frei	VERNISSAGE ZUR AUSSTELLUNG „Esothermik“ Bäume in graphischer Luft. Eine Jubiläumsausstellung, 70 Jahre Wolfgang Sell, 55 Jahre WOSE Es geht darum, die Atmosphäre um und von Bäumen graphisch darzustellen. Gezeigt werden auch Bilder (A4) die Anfang der 70er entstanden. Die Ausstellung ist vom 4.2.19 bis 14.3.19 im Foyer des ASZ zu sehen. <i>Ohne Anmeldung</i>
Freitag 25.1. 9.30 Uhr	Treffpunkt Digitalfotografie Mit Werner Kießling. <i>Ohne Anmeldung</i>	Mittwoch 6.2. 19 Uhr Eintritt frei	Treffen der Briefmarken- und Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. <i>Ohne Anmeldung.</i>
		Mittwoch 6.2. 14.30 Uhr 1€ Vortrag 2 € m. Kaffee 4,60 € m. Kuchen	BILDERVORTRAG ASZ-Rad-Tour 2018 durchs Inntal Am 19.6. startete unsere Radgruppe in Haiming am Inn entlang bis nach Griesstätt. Edith Gässler zeigt Bilder von dieser Tour. Alle Nicht-Radler sind ebenfalls herzlich willkommen. <i>Mit Anmeldung.</i>

Veranstaltungen → Februar 2019

Donnerstag 7.2. 9.20 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 5 €)	S-BAHN-WANDERUNG Weßling – Delling – Oberalting – Seefeld – Seefeld-Hechendorf Ca. 10 km. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung</i>	Dienstag 12.2. 10 Uhr Eintritt frei	Offener Näh- und Handarbeitstreff Für Jung und Alt. Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Hardanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung</i>
Donnerstag 7.2. 14.30 – 16.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Kaufen im Internet Vor- und Nachteile des Kaufs im Internet. Was muss man beachten? Anhand von Anfragen aus dem Teilnehmerkreis gehen wir den jeweiligen Kaufprozess gemeinsam durch. <i>Ohne Anmeldung</i>	Mittwoch 13.2. 13 Uhr 20 € (Fahrt, Eintritt, Führung) (mit eigener Fahrkarte 15 €)	SPAZIERGANG IN MÜNCHNER MUSEEN Residenz München – wiedereröffnete Räume Nach zehnjähriger Renovierung sind die Prunkräume mit den berühmten Nibelungensälen, den königlichen Appartements und dem Residenzmuseum wieder für Besucher geöffnet. Führung: Dr. Bettina Best. <i>Ohne Einkehr. Mit Anmeldung</i>
Donnerstag 7.2. 19 Uhr Eintritt frei	Echinger Kreativzirkel Arbeiten mit Textilien und Wolle Kontakt: Dagmar Frenkel. Tel. 089/3191336. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Mittwoch 13.2. 19.30 Uhr Eintritt frei	Film-Club „Cinema Paradiso“ Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde mit Wein, Saft, Wasser und Knabbereien. Gezeigt wird der Film „Tiger and Dragon“. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Freitag 8.2. 10 Uhr Eintritt frei	Mediensprechstunde Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- u. DVD-Player, Festnetz u. Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook u. Tablet? Wenn Sie uns informieren, um was es bei Ihrer Frage geht, erhöhen Sie die Chance, dass wir sie beantworten können.	Donnerstag 14.2. 14.30 Uhr 1€ Vortrag 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	LICHTBILDERVORTRAG „Island - Feuer, Eis und Wasserfälle“ Ein Abstecher nach Island, die größte Vulkaninsel der Welt voller Naturwunder und geheimnisvoller Legenden. Wir besuchten Geysire und heiße Quellen, das wilde Hochland, die imposante Gletscher-Lagune, und viele beeindruckende Wasserfälle. Begleiten Sie uns auf eine kleine Reise in Bildern voller Überraschungen. Gudrun und Wolfgang Edlinger zeigen faszinierende Bilder über Island. <i>Mit Anmeldung.</i>
Sonntag 10.2. 11 Uhr 14 € Herkulesaal	KAMMERPHILHARMONIE DACAPO Mozart-Matinée Mit Werken von Mozart und Beethoven. Klavier: Alberto Ferro, Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung</i>	Donnerstag 14.2. 15-17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>
Montag 11.2. 14.30 Uhr Eintritt frei	KONZERT IM ASZ Vorfrühlingsklänge auf der Veeh-Harfe Es spielt die Veeh-Harfengruppe der AWO Seniorenbegegnungsstätte Unterschleißheim. <i>Ohne Anmeldung</i>		
Dienstag 12.2. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-Kochgruppe Gemeinsam kochen und essen Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>		

Veranstaltungen → Februar 2019

<p>Freitag 15.2. Abfahrt 12.30 Uhr 15 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr./ Ecke Heidestr.</p>	<p>Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging Kooperation ASZ/MGH und AWO Ortsverband Unterschleißheim. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089 / 3102873. Rückfahrt Gögging: 17 Uhr. Eintritt Therme 10 €. <i>Mit Anmeldung bei Frau Michel.</i></p>	<p>Donnerstag 21.2. 12.30 Uhr</p>	<p>Kochen für Köchinnen und Köche des vergangenen Jahres Es kochen B. Hammrich und K.-D. Walter. Einladungen ergehen gesondert. <i>Mit Anmeldung</i></p>
<p>Dienstag 19.2. 8.30 Uhr 33 € (Fahrt, Eintritt, Führung, Schlittenfahrt) Tp: ASZ</p>	<p>DER BEQUEME AUSFLUG Winterzauber Tegernsee Passend zu unserem Thema am Nachmittag führt uns am Vormittag der Altbürgermeister durch das Kutschen- und Schlittenmuseum in Rottach-Egern. Ein Café lädt dort zum Verweilen ein. Mittags kehren wir im Gasthof „Batzenhäusl“ ein. Von dort aus geht es mit Pferdeschlitten rund um Kreuth am Tegernsee. Im Anschluss fahren wir nach Bad Wiesee, wo wir im Cafe „Königslinde“ Kaffeetrinken. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Samstag 23.2. 14 – 16 Uhr Eintritt frei</p>	<p>REPARATUR- CAFÉ Reparieren statt Wegwerfen Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Dienstag 19.2. 17 – 18.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p>Offener Gesprächskreis für Trauernde Geleitet von einer ausgebildeten ehrenamtlichen Trauerbegleiterin. Anmeldung ist nicht erforderlich, aber wünschenswert über den Hospizverein Freising Tel. 08161/532525</p>	<p>Dienstag 26.2. 12 Uhr, 7 € (inkl. Kaffee/ Wasser)</p>	<p>Echinger kochen für Echinger Frau Schimanski und Frau Trat kochen ein leckeres Menü für Sie. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung</i></p>
<p>Mittwoch 20.2. 15 – 18 Uhr Eintritt frei</p>	<p>Ü60-Fasching der Nachbarschaftshilfe Eching mit Live-Musik, dem Tanzclub Eching, dem Faschingsprinzenpaar, einem Überraschungsgast, Maskenprämierung und selbstgebackenen Kuchen. <i>Ohne Anmeldung</i></p>	<p>Mittwoch 27.2., 15 Uhr</p>	<p>ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung</i></p>
<p>Mittwoch 20.2. 16 Uhr Eintritt frei</p>	<p>ASZ SPRECHSTUNDE Smart- und Mobilphone Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Handys und Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung</i></p>	<p>Donnerstag 28.2. 14.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p>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. <i>Ohne Anmeldung</i></p>
		<p>Dienstag 15.1. Dienstag 22.1. Dienstag 29.1. Mittwoch 6.2. Dienstag 12.2.2019 jeweils von 9 – 12 Uhr</p>	<p>Schulung für Angehörige von Menschen m. Demenz, Helfer u. Interessierte Erkrankt ein Familienmitglied an einer Demenz, sehen sich v.a. die Betroffenen und Ihre Angehörigen, aber auch Nachbarn, Freunde u. Bekannte häufig Sorgen und Herausforderungen ausgesetzt. Themen: Wissenswertes über Demenzerkrankungen, Umgang mit den Erkrankten, den Alltag leben, herausfordernde Situationen und Pflege, Entlastung für Angehörige etc., Referentin: Maria Gingelmaier, Lehrerin für Pflegeberufe, Supervisorin, Altenpflegerin. Der Kurs ist kostenlos. Bezuschussung durch die AOK Freising. <i>Anmeldung ab sofort.</i></p>

Kurse und Treffs → wöchentlich

Montag

8.30 – 9.45 Uhr
à 2 €
BRK – Bewegung am Morgen
Senioren-Gymnastik
Frau Graetz, Frau Tschuk,
ab 7.1., 8x
Tel. 089/3291311, 089/3191173

10 – 11 Uhr
5 € / Monat
BRK – Gymnastik im Sitzen
Gymnastik „auf die sanfte Art“
Fr. Graetz, Tel. 089/3291311,
ab 7.1., 8x

10 – 11 Uhr
à 3 €
Offenes Singen „Chor Silberklang“
Für jeden, der gern singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
4.2. / 11.2. / 18.2. / 25.2

15 Uhr
Eintritt frei
Schafkopf im Stüberl
Nachbarschaftshilfe Eching

15 Uhr
Eintritt frei
Offener Spieletreff im ASZ
Eingeladen sind alle, die Lust an
Brettspielen, Kartenspielen etc. haben

18 Uhr
Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim
Frau Nagl,
Tel. 089/3203676

19 Uhr
Eintritt frei
Schafkopfrunde
Herr Kramer,
Tel. 089/3193665

Dienstag

9 Uhr
41,60 €
Englisch für Fortgeschrittene *
Frau Gaube-Simon,
ab 8.1., 8x

10.30 Uhr
41,60 €
English conversation *
Für alle geeignet, die keine Anfänger
sind. Frau Gaube-Simon,
ab 8.1., 8x

13.30 – 16.30 Uhr
à 2,50 €
Offene Kegelgruppe
Im Gasthaus Gumberger, Neufahrn.
Fahrgemeinschaften sind möglich.
Auch in den Schulferien.
Franz Wittmann, Tel. 089/3194593
Zur Zeit sind leider keine Neuaufnahmen möglich.

14 – 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 „Krim-
krams“ hergestellt; es können auch
eigene Gegenstände, wie Blumentöpfe,
Flaschen u.v.m. verziert werden.
Vorkenntnisse nicht erforderlich, nur
Freude am Gestalten. Anleitung: Mar-
gret Lösch. *Ohne Anmeldung*

15 Uhr
Eintritt frei
Offene Bridgegruppe
Mit Paul Günther

17 – 18.15 Uhr
40 €
Gymnastik für Herren *
Ina Gürke, ab 8.1. 8x

13.30 und 14.45 Uhr
BRK-Seniorengymnastik im ASZ
Anmeldung: Frau Pfeiffer,
Frau Schneider,
Tel. 089/3192853, 089/3192774,
ab 8.1., 8x

Kurse und Treffs → wöchentlich

Mittwoch

9 – 12 Uhr
à 10 €
Offene Töpferwerkstatt
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Heide Prötel,
ab 9.1., 8x

9 – 10 Uhr
45,60 €
Muskelaufbau *
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
für Damen und Herren. In Zusammen-
arbeit mit Praxis Setzwein,
ab 9.1., 8x

**10 –
10.30 Uhr**
**10.30 –
11 Uhr**
47,20 €
Wassergymnastik im ASZ *
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 9.1., 8x

Ab 15 Uhr
Eintritt frei
Skatrunde für Damen
Information bei Frau Seifarth,
Tel. 089/31200422

14 – 16 Uhr
24,80 €
Malkurs *
Mit Ischy Kampa.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
9. / 23.1., 6. / 20.2.

**14 –
15.30 Uhr**
41,60 €
**Sanftes Yoga für Seniorinnen
und Senioren ***
Gisela Carstens, Yogalehrerin,
ab 9.1., 8x

15 Uhr
Eintritt frei
Skatrunde für Herren
Anmeldung bei Dr. Lösch,
Tel. 089/3192670

Donnerstag

**9 –
9.30 Uhr**
**9.30 –
10 Uhr**
**15 –
15.30 Uhr**
**15.30 –
16 Uhr**
47,20 €
Wassergymnastik im ASZ *
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 10.1., 8x

14 Uhr
Eintritt frei
ASZ – Schachgruppe
Näheres bei Helga Kaufmann,
Tel. 089/97893308

Freitag

Eching ab:
9 Uhr
Gymnastik:
**9.45 –
10.15 Uhr**
Abfahrt Bad:
11.15 Uhr
à 2 €
(Fahrt)
Wassergymnastik/Schwimmen *
Im Hallenbad Neufahrn.
Frau Pfeiffer,
Tel. 089/37979080
Zur Zeit leider keine Neuaufnahmen möglich.

*

Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.

Kurse finden nicht in den Schulferien statt.
Schnupperstunde zum Kennenlernen ist möglich.
Bitte bei der Anmeldung am Empfang Bescheid sagen.

Anmeldung

→ zu den Veranstaltungen Januar / Februar 2019

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

Spätestens eine Woche vor der Anmeldung liegt im ASZ/MGH ein eigenes Anmeldeformular aus, das dann ausgefüllt am Anmelde tag abgegeben werden kann. Eine Nummernvergabe findet nicht mehr statt.

Ab Donnerstag 27. Dezember 2018, 9 Uhr können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben.

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

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

Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Veranstaltungstag abgesagt werden (Ausnahme: Wanderungen und Radtouren) können leider nicht erstattet werden.

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.

→ 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 27. Dezember 2018.

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:

Sparkasse Eching
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 – Mehr Generationen Haus

ADRESSE

Älter werden in Eching e.V.
Bahnhofstraße 4
85386 Eching

KONTAKT

Telefon: 089/327142-0
E-Mail: info@asz-eching.de
www.asz-eching.de

BÜROZEITEN

Montag – Freitag → 9 – 12 Uhr
Montag – Donnerstag → 13 – 16 Uhr
(und nach Vereinbarung)

INTERNET-CAFE

Dienstag 9 – 11 Uhr
Donnerstag 10 – 12 Uhr