

**ASZ/MGH Eching**

# **Programm**

## **Juli**

## **August**

## **2019**

### **Veranstaltungen**

→ Juli / August 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 Juli und August 2019 wieder ein interessantes Programm bieten zu können. Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/ Mehr Generationen Hauses unterstützen wollen, können Sie für einen Mitgliedsbeitrag von 20 € 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).

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

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



## Veranstaltungen → Juli 2019

<b>Freitag</b> <b>28.6.</b> 18 Uhr Eintritt frei	VERNISSAGE <b>50 Jahre Siegi Kunst</b> Die Künstlerin Siegi Läng ist mit einer Einzelausstellung bei uns im ASZ/MGH vertreten. Sie ist bis zum 18. August zu sehen. <i>Ohne Anmeldung.</i>	<b>Donnerstag</b> <b>4.7.</b> 19 Uhr	ECHINGER KREATIVZIRKEL <b>Arbeiten mit Textilien und Wolle</b> Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> <b>2.7.</b> 9 Uhr 19 € (Fahrt, Eintritt Führung) (mit eigener Fahrkarte 14 €) Tp: Bhf	SPAZIERGANG IN MÜNCHNER MUSEEN <b>Ausstellung „Natur als Kunst“ im Lenbachhaus</b> Parallel zur wissenschaftlichen Erforschung der Natur erfolgte in der Kunst ein radikaler Bruch mit der Tradition des klassischen Landschaftsbildes. Freimalerische Ölskizzen galten damals ebenso wie die präzise Naturfotografie als innovativ. Führung: Dr. Bettina Best, Kunsthistorikerin. Mit Einkehr (wer mag). <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Freitag</b> <b>5.7.</b> 10 – 12 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN <b>Mediensprechstunde</b> 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.
<b>Mittwoch</b> <b>3.7., 19 Uhr</b> Eintritt frei	<b>Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. Ohne Anmeldung	<b>Freitag</b> <b>5.7.</b> 14 – 15.30 Uhr Eintritt frei	MEDITATIVER TANZ <b>„Sommerfreude tanzen“</b> Freude macht unser Herz weit für das Schöne und Leichte im Leben. Einfache meditative Kreistänze zu Live-Musik laden ein, diese Freude nachzuspüren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Leiterin: Sieglinde Nubert, Musik: nimmZwei (Günter Wagenpfeil, Gitarre, Gabi Bacher, Hackbrett und Violine). <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>4.7.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	MUSIK IM ASZ <b>Live Music Now</b> 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>	<b>Montag</b> <b>8.7.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	<b>Vortrag der Hospizgruppe Freising</b> Thema: „Das Befinden steht im Vordergrund, nicht der Befund“. Möglichkeiten der Begleitung bei schwerer Krankheit zur Verbesserung der Lebensqualität. Die Hospizgruppe Freising e.V. stellt sich mit Ihren Angeboten für schwerstkranke Menschen und deren Angehörigen vor. Referentin: Barbara Mallmann, Palliative Care Fachkraft/Krankenschwester. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>4.7.</b> 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT <b>Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz</b> Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Dienstag</b> <b>9.7.</b> 10 Uhr Eintritt frei	<b>ASZ-Kochgruppe</b> Gemeinsam kochen und essen. Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>4.7.</b> 15 – 16.30 Uhr Eintritt frei	<b>Gruppe für pflegende Angehörige</b> In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen. Leitung: Barbara Hammrich. <i>Ohne Anmeldung</i>		

## Veranstaltungen → Juli 2019

<p><b>Dienstag</b> <b>9.7.</b> 10 Uhr Eintritt frei</p>	<p><b>Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt</b> Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Hardanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p><b>Dienstag</b> <b>16.7.</b> 14.30 Uhr 1 € Film 2 € mit Kaffee 4,60 € m. Kuchen</p>	<p><b>Film-Club „Cinema Paradiso“ am Nachmittag</b> Lassen Sie sich von einem Klassiker der Filmgeschichte verzaubern. Mit Bernd Becker-Gebhard. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p><b>Dienstag</b> <b>9.7., 10 Uhr</b> 2 €, Tp: ASZ</p>	<p><b>Radltour ins Gaßfinger Moos</b> Länge ca. 57km. Gemeinsame Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p><b>Dienstag</b> <b>16.7.</b> 17 – 18.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p><b>Offener Gesprächskreis für Trauernde</b> Geleitet von einer ausgebildeten ehrenamtlichen Trauerbegleiterin. Anmeldung ist nicht erforderlich, aber wünschenswert über den Hospizverein Freising Tel. 08161/532525</p>
<p><b>Mittwoch</b> <b>10.7.</b> 8.30 Uhr 10 € (Fahrt) Tp: ASZ</p>	<p>VORALPENWANDERUNG <b>Rundwanderung Eggstätter Seenplatte</b> ca. 11 km; keine nennenswerten Steigungen. Begleitung: Werner Kiebling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p><b>Mittwoch</b> <b>17.7.</b> 13 Uhr 13 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ</p>	<p><b>Werksführung bei MAN Truck &amp; Bus – Hightech hautnah erleben</b> Mit Kleinbussen geht es zum nahegelegenen MAN-Werk. Dort erfahren wir, wie die effizienten MAN Hightech-Trucks gebaut werden und bekommen Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke. Ohne Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p><b>Donnerstag</b> <b>11.7.</b> 15 – 18 Uhr Eintritt frei</p>	<p><b>ASZ/MGH Sommerfest</b> mit Musik des Lost-Hair-Duos, selbstgebackenen Kuchen, Grillwürstl und vielem mehr. Kommen Sie mit Verwandten, Freunden, Kindern, Nachbarn! Das ASZ-Team freut sich über Helferinnen und Helfer sowie Kuchen Spenden. Auf dem ASZ-Vorplatz (bei Regen im Foyer). <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p><b>Mittwoch</b> <b>17.7.</b> 16 Uhr Eintritt frei</p>	<p>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN <b>Smartphone-Sprechstunde</b> Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p><b>Samstag</b> <b>13.7.</b> 14 – 16 Uhr Eintritt frei</p>	<p>REPARATUR- CAFÉ <b>Reparieren statt Wegwerfen</b> ist das Motto des Reparatur- Cafés. Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p><b>Donnerstag</b> <b>18.7.</b> 15 – 17 Uhr 5 €</p>	<p>CAFÉ AUSZEIT <b>Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz</b> Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p><b>Samstag</b> <b>13.7.</b> 18 Uhr 15 € (inkl. Wasser)</p>	<p><b>Echinger kochen für Echinger</b> Es kochen die Europa Miniköche aus Eching. Lassen Sie sich an diesem Abend mit einem Schlemmerbuffet verwöhnen. Die Kinder haben zwei Jahre lang geübt und möchten Ihnen zeigen, was man alles Leckeres zaubern kann. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p><b>Freitag</b> <b>19.7.</b> Abfahrt 12.30Uhr 15 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr./Ecke Heidestrasse</p>	<p><b>Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging</b> 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>

## Veranstaltungen → Juli / August 2019

<b>Montag</b> <b>22.7.</b> 19.30 Uhr Eintritt frei	<b>Film-Club „Cinema Paradiso“</b> Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde mit Wein, Saft, Wasser und Knabbereien. <i>Ohne Anmeldung.</i>	<b>Montag</b> <b>29.7.</b> 8.20 Uhr Tp: Bhf. am Kiosk (Bus nach Kranzberg)	DIE LÄNGERE WANDERUNG <b>Von Kranzberg durch den Freisinger Weltwald zur Waldsiedlung</b> Länge ca. 15 km. Keine Einkehr, bitte Brotzeit mitnehmen! Begleitung: Wolfgang Voepel. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>24.7.</b> 11 Uhr 2 € Tp: ASZ	<b>Gemütliche Radltour nach Feldmoching</b> Länge ca. 30 km. Gemeinsame Einkehr. Begleitung: Else Diesing. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Mittwoch</b> <b>31.7.</b> 15 Uhr	<b>ASZ-Bewohner-Stammtisch</b> Bewirtung/Ort: Café Central. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>25.7.</b> 7.45 Uhr 25 € (Fahrt, Eintritte, Führungen) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG <b>Auf den Spuren der Natur in Illertissen – Bienenmuseum und Museum der Gartenkultur</b> Das Schloss in Illertissen beherbergt das Bienenmuseum, wo wir am Vormittag eine Führung erhalten. Im „Schloss- Brauhaus“ kehren wir zum Mittagessen ein (bei schönem Wetter im Biergarten). Am Nachmittag geht es ins Museum der Gartenkultur, dort können Sie das Gelände erkunden und im „Café Grün“ verweilen. Zudem erhalten wir eine Führung in der aktuellen Ausstellung zum Thema „Bin im Garten“. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Donnerstag</b> <b>1.8.</b> 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT <b>Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz</b> Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag,</b> <b>25.7.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN <b>Urlaubsplanung im Internet</b> Flüge und Züge buchen, Hotels und Gasthäuser suchen, Routen planen – wie kann man das Internet zur Urlaubsplanung nutzen. Gern können Sie eigene Geräte mitbringen. <i>Ohne Anmeldung.</i>	<b>Freitag</b> <b>2.8.</b> 10 – 12 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN <b>Mediensprechstunde</b> <b>Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz</b> 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. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Freitag</b> <b>26.7.</b> 9.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN <b>Treffpunkt Digitalfotografie</b> Mit Werner Kießling. <i>Ohne Anmeldung.</i>	<b>Dienstag</b> <b>6.8.</b> 14.30 Uhr 1 € Vortrag 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	LICHTBILDERVORTRAG <b>Reisebericht Iran</b> Ein Land, politisch kritisiert, dennoch ein Erlebnis. Eindrücke einer individuellen Reise im April 2016. Referent: Gert Graßl. <i>Mit Anmeldung.</i>
		<b>Mittwoch</b> <b>7.8.</b> 8.30 Uhr 10 € (Fahrt) Tp: ASZ	VORALPENWANDERUNG <b>Rund um den Kirchsee</b> Länge ca. 13 km, kaum Steigungen. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i>

## Veranstaltungen → August 2019

<b>Mittwoch</b> <b>7.8.</b> 19 Uhr	<b>Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>8.8.</b> 9 Uhr 16 € (Fahrt, Eintritt, Führung) 11 € (mit eigener Fahrkarte) Tp: Bhf	SPAZIERGANG IN MÜNCHNER MUSEEN <b>Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek</b> Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern. Wir lernen Bilder kennen, die eine lustige oder makabre versteckte Botschaft tragen... eben eine nicht ganz alltägliche Führung mit Petra Rhinow. Gemeinsame Einkehr (wer mag). <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Montag</b> <b>12.8.</b> 11 Uhr 2 €, Tp: ASZ	<b>Gemütliche Radltour nach Freimann</b> Länge ca. 30 km. Gemeinsame Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> <b>13.8.</b> 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-KOCHGRUPPE <b>Gemeinsam kochen und essen</b> Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> <b>13.8.</b> 10 Uhr Eintritt frei	<b>Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt</b> Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Hardanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>14.8.</b> 10 – 12Uhr Eintritt frei ASZ-Saal	VORTRAG <b>MVG – „Mitfahren leicht gemacht“</b> Schulungsangebot für Senioren, um mit dem Nahverkehr mobil zu bleiben, u.a. mit Informationen zu Sicherheits- und Notrufeinrichtungen. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>14.8.</b> 13.15 Uhr 5 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ	SPAZIERGÄNGE IN MÜNCHEN <b>Kirchenführung Hl. Kreuz in Fröttmaning</b> Mit den Kleinbussen geht es in Richtung Allianz Area, in deren Schatten sich die Kirche mit dem ältesten Sakralbau Münchens versteckt. In einer Führung durch Herrn Dr. Freyberger erfahren wir mehr über die Kirche. <i>Ohne Einkehr. Mit Anmeldung.</i>
<b>Freitag</b> <b>16.8.</b> Abfahrt 12.30 Uhr 15 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr./Ecke Heidestrasse	<b>Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging</b> 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>
<b>Samstag</b> <b>17.8.</b> 14 – 16 Uhr Eintritt frei	REPARATUR- CAFÉ <b>Reparieren statt Wegwerfen</b> ist das Motto des Reparatur- Cafés. Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Montag</b> <b>19.8.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	VORTRAG <b>Steuern auf Ihre Rente?</b> Im Vortrag der Lohnsteuerhilfe erhalten Sie Antworten auf die häufigsten Fragen: Wann ist eine Steuererklärung abzugeben? Ab wann müssen Sie Steuern bezahlen? Gerne werden sonstige Fragen auch beantwortet. Referentin: Frau Baumann, Lohnsteuerhilfe Freising. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>21.8.</b> 12 Uhr 7 € (inkl. Kaffee / Wasser)	<b>Echinger kochen für Echinger</b> Sabine Krämer und Isabella Gleixner kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>

## Veranstaltungen → August 2019

<b>Mittwoch</b> <b>21.8.</b> 15 Uhr Eintritt frei	<b>ASZ-Bewohner-Stammtisch</b> Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>22.8.</b> 8.30 Uhr 22 € (Fahrt, Eintritt, Führung) Tp: ASZ	<b>DER BEQUEME AUSFLUG</b> <b>Stadt Eichstätt – staunen und entdecken!</b> Vormittags erreichen wir das auf der Willibaldsburg gelegene Jura-Museum in Eichstätt, dort erfahren wir in einer Führung Interessantes u.a. über die Fossilien der Solnhofener Platten. Mittags kehren wir im „Gasthof Krone“ am Domplatz von Eichstätt ein, im Anschluss können Sie die schöne Altstadt auf eigene Faust erkunden oder eines der unzähligen Cafés besuchen. Danach geht es wieder auf direktem Weg zurück nach Eching. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Freitag</b> <b>23.8.</b> 19.30 Uhr Eintritt frei	<b>Film-Club „Cinema Paradiso“</b> Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde mit Wein, Saft, Wasser und Knabbereien. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> <b>27.8.</b> 10 Uhr 2 € Tp: ASZ	<b>Radltour nach Landsham</b> Länge ca. 50 km. Gemeinsame Einkehr. Begleitung: Else Diesing. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>28.8.</b> 8.30 Uhr Tp: ASZ	<b>AUSFLUG ASZ-HAUSBEWÖHNER</b> <b>Klostergarten Steingaden und Schifffahrt auf dem Forgensee</b> Einladung ergeht gesondert. <i>Mit Anmeldung.</i>

### **Generalproben-Abonnement** **Münchner Philharmoniker** **Konzertsaison 2019/2020**

Wenn Sie Interesse am Erwerb von einem Abonnement haben (voraussichtlich 6 Probentermine zu voraussichtlich 60 €), bitten wir Sie, sich persönlich **am Montag, 24. Juni 2019, ab 9 Uhr**, (zeitgleich mit der allgemeinen Programm Anmeldung) 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 Anzahlung von 20 € pro Abo bei der Anmeldung.

Maximal können zwei Abos bestellt werden.

## Kurse und Treffs → wöchentlich

### Montag

**8.30 – 9.45 Uhr**  
à 2 €  
**BRK – Bewegung am Morgen**  
Senioren-Gymnastik  
Frau Graetz, Frau Tschuk,  
ab 1.7., 4x  
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 1.7., 4x

**10 – 11 Uhr**  
à 3 €  
**Offenes Singen „Chor Silberklang“**  
Für jeden, der gern singt oder zuhört.  
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy  
1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7.

**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

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

**19 Uhr**  
Eintritt frei  
**Schafkopfrunde**

### Dienstag

**9 Uhr**  
20,80 €  
**Englisch für Fortgeschrittene \***  
Frau Gaube-Simon,  
ab 2.7., 4x

**10.30 Uhr**  
20,80 €  
**English conversation \***  
Für alle geeignet, die keine Anfänger  
sind. Frau Gaube-Simon,  
ab 2.7., 4x

**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.

**13.30 und 14.45 Uhr**  
**BRK-Seniorengymnastik im ASZ**  
Anmeldung: Frau Pfeiffer,  
Frau Schneider,  
Tel. 089/3192853, 089/3192774,  
ab 7.5., 6x

**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 „Krimskrams“  
hergestellt; es können auch  
eigene Gegenstände, wie Blumentöpfe,  
Flaschen u.v.m. verziert werden.  
Vorkenntnisse nicht erforderlich, nur  
Freude am Gestalten. Anleitung:  
Margret Lösch. *Ohne Anmeldung.*

**15 Uhr**  
Eintritt frei  
**Offene Bridgegruppe**  
Mit Paul Günther

**17 – 18.15 Uhr**  
20 €  
**Gymnastik für Herren \***  
Ina Gürke,  
ab 2.7. 4x

## Kurse und Treffs → wöchentlich

### Mittwoch

**9 – 12 Uhr**  
à 10 €  
**Offene Töpferwerkstatt**  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Heide Prötel,  
ab 3.7., 4x

**9 – 10 Uhr**  
22,80 €  
**Muskelaufbau \***  
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur  
für Damen und Herren. In Zusammen-  
arbeit mit Praxis Setzwein,  
ab 3.7., 4x

**10 –  
10.30 Uhr**  
**10.30 –  
11 Uhr**  
23,60 €  
**Wassergymnastik im ASZ \***  
Bad: 30° – 32°.  
Leitung Physiotherapeut,  
ab 3.7., 4x

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

**14 – 16 Uhr**  
12,40 €  
**Malkurs \***  
Mit Ischy Kampa.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene.  
10. / 24.7.

**14 –  
15.30 Uhr**  
20,80 €  
**Sanftes Yoga für Seniorinnen  
und Senioren \***  
Gisela Carstens, Yogalehrerin,  
ab 3.7., 4x

**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**  
23,60 €  
**Wassergymnastik im ASZ \***  
Bad: 30° – 32°.  
Leitung Physiotherapeut,  
ab 4.7., 4x

**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 Juli / August 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 Anmeldetag abgegeben werden kann.**

**Ab Montag, 24. Juni 2019, 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 Montag, der 24. Juni 2019.**

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 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 – 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](mailto:info@asz-eching.de)  
[www.asz-eching.de](http://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