

ASZ/MGH Eching

Programm

März

April

2019

Veranstaltungen

→ März / April 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 März und April 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.

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



Freitag

1.3

Freitag

15.3.

Freitag

22.3.

Mittwoch

27.3.

Freitag

5.4.

Freitag

12.4.

jeweils von

10 – 12 Uhr

Der Kurs ist

kostenlos

Starke Großeltern – Starke Kinder

Der Kurs soll Sie als Großeltern dabei unterstützen: gute Zeiten mit Ihren Enkelkindern zu verbringen, Ihren Platz in der Familie bewusst einzunehmen und zu gestalten sowie die typischen Klippen des Großelternseins zu umschiffen. Jedes der 6 Treffen befasst sich mit einem Thema, z.B.: Großeltern sind heute anders – oder nicht? Großeltern haben andere Aufgaben als Eltern etc. In Zusammenarbeit mit der Echinger Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien. Kursleiterinnen: Esther Berke (Diplom-Psychologin) und Martina Halbreiter (Diplom-Sozialpädagogin). *Anmeldung ab sofort möglich.*

Veranstaltungen → März 2019

Freitag 1.3. 9.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Planung von Rad- und Wandertouren am PC Vorgestellt werden Tourenplaner, mit denen man am PC/Laptop bequem Radtouren/Wandertouren planen und dann auf Navigationsgeräte übertragen kann. Mit praktischen Übungen. Wenn vorhanden bitte eigene Geräte mitbringen. Referent: Max Frank. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Sonntag 10.3. 11 Uhr 14 € Herkules- saal	KAMMERPHILHARMONIE DA CAPO Matinée der Virtuosen Unter anderem mit Werken von Sergej Rachmaninow, Wolfgang Amadeus Mozart, Robert Fuchs. Klavier: Vasyly Kotys, Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 6.3. 12 Uhr 12 € (inkl. Wasser) ASZ-Stüberl	Café Central und ASZ/MGH laden ein zum Aschermittwoch – Fischessen mit Lachsforellenfilet, Saisongemüse und Petersilienkartoffeln. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>	Dienstag 12.3. 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>
Mittwoch 6.3. 19 Uhr Eintritt frei	Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Dienstag 12.3. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-KOCHGRUPPE Gemeinsam kochen und essen Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 7.3. 10.30 Uhr 4,50 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ	AUSFLÜGE IM LANDKREIS FREISING Besichtigung Wieskirche Freising Mit den Kleinbussen fahren wir nach Freising, dort besichtigen wir die Wieskirche. Pfarrer Brugger führt uns durch die barocke Kirche. Gemeinsame Einkehr im Hofbräukeller. <i>Mit Anmeldung.</i>	Mittwoch 13.3. 9.15 Uhr 3 € (Fahrt) Tp: ASZ	MIT BUS UND TRAM SICHER ANS ZIEL Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft (MVG) Das Mobilitätstraining mit einem Busfahrer und einer Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig am öffentlichen Nahverkehr teilnehmen: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten. Neben „Standardwissen“, wie einfach und gelenkschonend Ein- und Aussteigen, Stehen und sich setzen während der Fahrt oder bei Bedarf gezielt Hilfe organisieren, erhalten Sie auch konkrete Tipps und Informationen zu Fragen. Leitung: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG). Durchführung: Wolfgang Ermer (MVG), Isabella Maria Weiss. Ohne Einkehr. Dauer ca. 2,5 Stunden. Wir fahren mit Kleinbussen zur Studentenstadt von dort werden wir von einem MVG Bus abgeholt. <i>Anmeldung ab sofort.</i>
Donnerstag 7.3. 19 Uhr Eintritt frei	ECHINGER KREATIVZIRKEL Arbeiten mit Textilien und Wolle Kontakt: Dagmar Frenkel. Tel. 089/3191336. <i>Ohne Anmeldung.</i>		
Freitag 8.3. 10 – 12Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Mediensprechstunde Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz und Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook oder Tablet? Dann sind Sie bei uns richtig.		

Veranstaltungen → März 2019

Erster
Anmeldetag
zur ASZ-
Reise

Mittwoch 13.3. 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 „Midnight in Paris“. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 14.3. 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 14.3. 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 Hammrich. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Freitag 15.3. 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>
Samstag 16.3. 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>

Dienstag 19.3. ab 9 Uhr	Südböhmen – Eine sechstägige Fahrt ins Land der fünfblättrigen Rose Wer an Böhmen denkt, denkt an Knödel und Bier, an Schweijk und Smetana, an Prag und die bekannten Bäder. Südböhmen ist für viele eher ein weißer Fleck auf der Landkarte, ein echtes „böhmisches Dorf“. Dabei ist das „Land der fünfblättrigen Rose“ rund um Krumau (Ceský Krumlov) und Budweis (Ceské Budejovice) eine Region voller Attraktionen. <i>Jeder Anmelder kann max. ein weiteres Zimmer mit anmelden. Ab 13 Uhr und an allen weiteren Tagen ist ebenfalls Anmeldung möglich, auch telefonisch, persönlich oder per E-Mail.</i>
Dienstag 19.3. 17 – 18 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
Mittwoch 20.3. 12 Uhr 7 € (inkl. Kaffee / Wasser)	Echinger kochen für Echinger Frau Gabriele Oberdorfer-Knoll und Frau Karin Sicker kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 20.3. 15 Uhr Eintritt frei	Tanztee – Musikcafé Ein beschwingter Nachmittag zum Tanzen, Lauschen, Ratschen, Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Mittwoch 20.3. 16 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Sprechstunde Smartphone Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i>

Veranstaltungen → März 2019

<p>Donnerstag 21.3. 8.30 Uhr 32 € (Fahrt, Führungen, Kaffee / Kuchen- Buffet) Tp: ASZ</p>	<p>DER BEQUEME AUSFLUG Freystadt in der Oberpfalz – Wallfahrtskirche und Bio-Ziegenhof Nach unserer Ankunft in Freystadt erhalten wir eine Führung in der Wallfahrtskirche Maria Hilf. Im Anschluss kann (wer mag) den neugestalteten Klostergarten „Garten der Stille“ besichtigen. Gleich nebenan geht es dann zum Mittagessen ins Gasthaus „Franziskus“. Danach fahren wir auf den Bio-Ziegenhof der lebhaften und musikalischen Ziegenbäurin Maria Deß, wo wir mehr über Ziegenprodukte und deren Herstellung erfahren. Bei Kaffee und Kuchen(im Preis inklusive) lassen wir den Nachmittag auf dem Hof ausklingen. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Dienstag 26.3. 14 Uhr Eintritt frei</p>	<p>VORTRAG Pedelec verstehen und richtig nutzen! Erfahren Sie mehr über Funktionsweise und Besonderheiten von Pedelects. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Freitag 22.3. 14.30 Uhr 3 € Theater 4 € mit Kaffee 6,60 € mit Kuchen</p>	<p>Theatercafé im ASZ – 1. Vorstellung Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Hausgemachter Leberkäs“ – Lustspiel in einem Akt von Manfred Walter. Musikalische Begleitung: Harthofer Saitenmusik. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Mittwoch 27.3. 11.30 Uhr ASZ-Saal</p>	<p>Weißwurstfrühstück für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Alten Service Zentrum / MehrGenerationenHaus. Einladung ergeht gesondert. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Freitag 22.3. 18 Uhr Eintritt frei</p>	<p>VERNISSAGE ZUR AUSTELLUNG Thema: Blau Ausstellung vom 22.März bis 3.Mai der Günzenhausener Malgruppe um Siegi Läng. Tombola zu Gunsten von sozialen Einrichtungen. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p>Mittwoch 27.3. 15 Uhr</p>	<p>ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung: Café Central. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Montag 25.3. 14.30 Uhr 3 € Theater 4 € mit Kaffee 6,60 € mit Kuchen</p>	<p>Theatercafé im ASZ – 2. Vorstellung Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Hausgemachter Leberkäs“ – Lustspiel in einem Akt von Manfred Walter. Musikalische Begleitung: Harthofer Saitenmusik. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Donnerstag 28.3. 9.20 Uhr 7 € (m. eigener Fahrkarte 2 €) Tp: Bhf</p>	<p>S-BAHN-WANDERUNG Pasing – Würmtal bis Planegg – Maria Eich – Gräfelfing Länge ca. 10 km. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Donnerstag 28.3. 15 – 17 Uhr 5 €</p>	<p>CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Freitag 29.3. 9.30 Uhr</p>	<p>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Treffpunkt Digitalfotografie Mit Werner Kießling. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Samstag 30.3. 15 Uhr Einlass: 14.30 Uhr Eintritt frei ASZ-Saal</p>	<p>Après-Midi-Musiknachmittag mit Echinger Musikgruppen Die ASZ-Chorgemeinschaft „Silberklang“ lädt auch in diesem Jahr wieder zur musikalischen Kaffeerunde ein. Sie erleben schöne Stunden mit Echinger Laien-Ensembles. Leitung: Kayao Katsuta-Grandy. Bewirtung: Café Central. <i>Mit Anmeldung und Abholung einer Eintrittskarte.</i></p>		

Veranstaltungen → April 2019

Montag 1.4. 14.30 Uhr 1 € Vortrag 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	DIA-VORTRAG Das Rosengarten-Gebirge Herr Reimann zeigt beeindruckende Dias über die Durchquerung des Rosengarten-Gebirges vom Karerpass zum Tschamintal. „Gehen“ Sie mit auf eine Bergtour in Bildern. <i>Mit Anmeldung.</i>
Dienstag 2.4. 12 Uhr 7 € (inkl. Kaffee/ Wasser)	Echinger kochen für Echinger Frau Ursula Kupek und Frau Gisela Backhausen kochen ein leckeres Menü für Sie. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 3.4. 9 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 2 €) Tp: Bhf	DIE LÄNGERE WANDERUNG Tulling – Oberndorf – Ebersberg Länge ca. 15 km mit 200 hm Steigung. Gemeinsame Einkehr. Begleitung: Wolfgang Voepel. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 3.4. 19 Uhr Eintritt frei	Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 4.4. 19 Uhr Eintritt frei	ECHINGER KREATIVZIRKEL Arbeiten mit Textilien und Wolle Kontakt: Dagmar Frenkel. Tel. 089/3191336. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Freitag, 5.4. 10 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Mediensprechstunde 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.
Dienstag 9.4. 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>
Dienstag 9.4. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-KOCHGRUPPE Gemeinsam kochen und essen Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 10.4. 7.45 Uhr 25 € (Fahrt, Eintritt, Führung) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG Besichtigung GEFRO in Memmingen und Buxheim Morgens dürfen wir bei einer Betriebsbesichtigung hinter die Kulissen der Lebensmittelproduktion „GEFRO- Suppen, Soßen, Würzen & mehr“ schauen. Im Anschluss können Sie für einen reduzierten Preis dort einkaufen. Mittags kehren wir im nahegelegenen Hotel „Hiemer“ zum Essen ein. Nachmittags geht es zu einer Führung im Kloster in Buxheim, ein ehemaliges Kloster der Kartäuser. Im Anschluss bleiben wir in Buxheim und gehen zum Kaffeetrinken ins Gasthaus „Seegarten“. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 11.4. 11 Uhr 2 €, Tp: ASZ	Gemütliche Radltour nach Ismaning Länge ca. 30 km. Gemeinsame Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 11.4. 14.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Einführung ins Internet Folgende Fragen werden behandelt: Wie komme ich ins Internet? Anbindung über Router, Mobiltelefon, Tablet. Wie sichere ich meine Daten? Wie hilft mir das Internet bei der Lösung von Problemen? <i>Ohne Anmeldung.</i>

Veranstaltungen → April 2019

<p>Donnerstag 11.4. 15 – 17 Uhr 5 €</p>	<p>CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Donnerstag 18.4. 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>Freitag 12.4. 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>Dienstag 23.4. 19.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p>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 „Der Staat gegen Fritz Bauer“. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Samstag 13.4. 14 – 16 Uhr Eintritt frei</p>	<p>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></p>	<p>Mittwoch 24.4. 15 Uhr</p>	<p>ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung/Ort: Café Central. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Dienstag 16.4. 8.40 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 2 €), Tp: Bhf</p>	<p>S-BAHN-WANDERUNG Sibichhausen am Starnberger See über Aufkirchen und Manthal nach Starnberg ca. 12 km. Kaum Steigungen. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Donnerstag 25.4. 9 Uhr 5 €</p>	<p>Osterfrühstück Zum traditionellen nachösterlichen Frühstück laden wir herzlich ein. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 17.4. 15 Uhr Eintritt frei</p>	<p>Tanztee – Musikcafé ein beschwingter Nachmittag zum Tanzen, Lauschen, Ratschen, Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p>Donnerstag 25.4. 15 – 17 Uhr 5 €</p>	<p>CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 17.4. 16 Uhr Eintritt frei</p>	<p>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Sprechstunde Smartphone Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p>Freitag 26.4. 10 Uhr 2 €, Tp: ASZ</p>	<p>Radltour nach Freising Länge ca. 45 km. Gemeinsame Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
		<p>Dienstag 30.4. 13.15 Uhr 10 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ</p>	<p>SPAZIERGÄNGE IM LANDKREIS FREISING Stadtführung Moosburg a.d. Isar Mit Kleinbussen geht es in die nördlichste Stadt des Landkreises. Bei einer Führung erfahren wir mehr über die Geschichte und besichtigen das St. Kas-tulus Münster. Führung: Michaela Hofmann. Ohne Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</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 11.3., 6x
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 11.3., 6x

10 – 11 Uhr
à 3 €
Offenes Singen „Chor Silberklang“
Für jeden, der gern singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4. / 29.4.

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

Dienstag

9 Uhr
31,20 €
Englisch für Fortgeschrittene *
Frau Gaube-Simon,
ab 12.3., 6x

10.30 Uhr
31,20 €
English conversation *
Für alle geeignet, die keine Anfänger
sind. Frau Gaube-Simon,
ab 12.3., 6x

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:
Margret Lösch. *Ohne Anmeldung.*

15 Uhr
Eintritt frei
Offene Bridgegruppe
Mit Paul Günther

17 – 18.15 Uhr
30 €
Gymnastik für Herren *
Ina Gürke, ab 12.3. 6x

13.30 und 14.45 Uhr
BRK-Seniorengymnastik im ASZ
Anmeldung: Frau Pfeiffer,
Frau Schneider,
Tel. 089/3192853, 089/3192774,
ab 12.3., 6x

Kurse und Treffs → wöchentlich

Mittwoch

9 – 12 Uhr
à 9,50 € **Offene Töpferwerkstatt**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Heide Prötel,
ab 13.3., 5x

9 – 10 Uhr
28,50 € **Muskelaufbau ***
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
für Damen und Herren. In Zusammen-
arbeit mit Praxis Setzwein,
ab 13.3., 5x

**10 –
10.30 Uhr**
**10.30 –
11 Uhr**
29,50 € **Wassergymnastik im ASZ ***
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 13.3., 5x

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.
13. / 27.3. / 10.4. / 24.4.

**14 –
15.30 Uhr**
26 € **Sanftes Yoga für Seniorinnen
und Senioren ***
Gisela Carstens, Yogalehrerin,
ab 13.3., 5x

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**
29,50 € **Wassergymnastik im ASZ ***
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 14.3., 5x

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 März / April 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 Mittwoch, 27. Februar 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 Mittwoch, der 27. Februar 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 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