

ASZ/MGH Eching

Programm November Dezember 2020

Veranstaltungen

→ November / Dezember 2020

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 November und Dezember 2020 wieder ein interessantes Programm bieten zu können. Alle Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie auf den letzten Seiten.

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.

Leider können wir in diesem Jahr nicht im gewohnten Rahmen das Geburtstagsfest durchführen. Anlässlich des 25-jährigen Geburtstags des Hauses ist dies besonders schade! Wir möchten uns aber auf diesem Weg für Ihre Treue und Unterstützung bedanken und hoffen auf die Möglichkeit im nächsten Jahr die Feierlichkeiten nachzuholen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASZ/MGH

Wichtig: Bei allen unseren Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt, dies gilt auch für Veranstaltungen, wo keine Anmeldung erforderlich ist!



Veranstaltungen → November 2020

Dienstag 3.11. 9 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 2 €) Tp: Bhf	S-BAHN-WANDERUNG Wanderung Teufelsgraben-Grub-Kleinhelfendorf Länge ca. 10 km. Kurze Steigung. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i>	Samstag 7.11. 14 – 18 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 netter Runde zu genießen. Informationen bei Frau Saller, Tel. 0170/7768232. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Dienstag 3.11. 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. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Dienstag 10.11. 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 4.11. 19 Uhr Eintritt frei	Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Dienstag 10.11. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-Kochgruppe Gemeinsam kochen und essen. Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 5.11. 8.30 Uhr 36 € (Fahrt, Eintritte, Führung) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG Bayerische Landessaustellung 2020 und Sisi-Schloß Es geht am Vormittag nach Friedberg, wo wir in einer Führung mehr erfahren über die Ausstellung „Stadt befreit-Wittelsbacher Gründerstädte“. Mittags kehren wir im Restaurant Indich's Kussmühle in Friedberg ein. Im Anschluss fahren wir weiter nach Aichach zum Sisi-Schloss, das Sie auf eigene Faust erkunden und im Schlosscafé verweilen können. <i>Mit Anmeldung.</i>	Mittwoch 11.11. 14.15 Uhr 3 € (Fahrt) Tp: ASZ	LANDKREIS FREISING ENTDECKEN Destillerie Schusterhof Mit den Kleinbussen geht es ins nahegelegene Fürholzen, wo die Brüder Reinhold und Richard Lindermeier eine Destillerie für Obstbrände betreiben, ein Geheimtipp der Region! Wir erfahren Wissenwertes über die Herstellung, können probieren und einkaufen. <i>Mit Anmeldung.</i>
Freitag 6.11. 10 – 12 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. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Donnerstag 12.11. 15 – 16.30 Uhr Eintritt frei	Gruppe für pflegende Angehörige In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen. Leitung: Barbara Hammrich. <i>Ohne Anmeldung.</i>

Veranstaltungen → November 2020

<p>Donnerstag 12.11. 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 19.11. 12 Uhr 7 € (inkl. Wasser und Kaffee)</p>	<p>Echinger kochen für Echinger Monika und Siegfried Freinberger kochen eine Gemüsesuppe zur Vorspeise, als Hauptgericht panierte Hühnerkeulen mit Kartoffelsalat und als Nachspeise Cappuccino-Mousse mit Mascarpone. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Donnerstag 12.11. 19 Uhr Eintritt frei</p>	<p>ECHINGER KREATIVZIRKEL Arbeiten mit Textilien und Wolle <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p>Freitag 20.11. 10 – 11.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p>Lesekreis Für alle, die gerne Bücher lesen und darüber sprechen. Mit Frau Vogt und Frau Siebert. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Freitag 13.11. 19 Uhr Eintritt frei</p>	<p>„RITUAL“ – Theater-Performance von R.Grosch Mit R.Grosch und Bernd Becker-Gebhard ... wenn die Bretter „die Welt“ bedeuten, was bedeutet dann „die Welt“, fragt sich das 100jährige Kind. „Wenn wir schweigen, werden wir unangenehm, wenn wir reden werden wir lächerlich. Lasst uns also lächerlich werden.“ (s.Beckett). <i>Ohne Anmeldung.</i></p>	<p>Samstag 21.11. 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>Dienstag 17.11. 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>Sonntag 22.11. 11 Uhr 15 € Herkulesaal</p>	<p>KAMMERPHILHARMONIE DA CAPO Jubiläumskonzert Zwanzig Jahre dacapo Mit Werken u.a. Wolfgang Amadeus Mozart und Anton Bruckner. Violine: Mai Suzuki. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 18.11. 14.30 Uhr 1 € Vortrag, 2 € mit Kaffee, 4,60 € mit Kuchen</p>	<p>LICHTBILDERPRÄSENTATION 1. VORSTELLUNG Ausflüge und Wanderungen mit dem ASZ aus diesem Jahr Alle Himmelsrichtungen in Bayern werden bei Ausflügen angefahren. Wenn Herr Kießling dabei ist, macht er Fotos, die wir gern den Teilnehmern der Ausflüge und allen anderen zeigen möchten. Referent: Werner Kießling. <i>Mit Anmeldung.</i></p>	<p>Montag 23.11. 14.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p>VORTRAG 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. Barbara Mallmann, Hospizgruppe Freising e.V., informiert über Möglichkeiten der Selbstbestimmung. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>

Veranstaltungen → Nov. / Dez. 2020

<p>Mittwoch 25.11. 15 Uhr Eintritt frei</p>	<p>Kaffeeklatsch mit Musik Ein beschwingter Nachmittag zum Tanzen, Lauschen, Ratschen, Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 25.11. 15 Uhr Eintritt frei</p>	<p>ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 25.11. 16 – 17 Uhr Eintritt frei</p>	<p>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Smartphone-Sprechstunde Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Donnerstag 26.11. 14.30 Uhr 1 € Vortrag, 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen</p>	<p>LICHTBILDERPRÄSENTATION 2. VORSTELLUNG Ausflüge und Wanderungen mit dem ASZ aus diesem Jahr Alle Himmelsrichtungen in Bayern werden bei Ausflügen angefahren. Wenn Herr Kießling dabei ist, macht er Fotos, die wir gern den Teilnehmern der Ausflüge und allen anderen zeigen möchten. Referent: Werner Kießling. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Donnerstag 26.11. 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 27.11. 9.30 Uhr Eintritt frei</p>	<p>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Treffpunkt Digitalfotografie Mit Werner Kießling. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Montag 30.11. 16 – 17 Uhr Eintritt frei</p>	<p>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Smartphone-Sprechstunde Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Dienstag 1.12. 12 Uhr 7 € (inkl. Wasser und Kaffee)</p>	<p>Echinger kochen für Echinger Sabine Krämer und Margriet Scheiner kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 2.12. 9 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 2 €) Tp: Bhf</p>	<p>S-BAHN-WANDERUNG Wanderung Keltenschanze – Forst Kasten – Planegg Länge ca. 10 km. Keine Steigungen. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i></p>
<p>Mittwoch 2.12. 19 Uhr Eintritt frei</p>	<p>Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>
<p>Donnerstag 3.12. 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 4.12. 10 – 12 Uhr Eintritt frei</p>	<p>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. <i>Ohne Anmeldung.</i></p>

Veranstaltungen → Dezember 2020

Freitag 4.12. 14.30 Uhr 1 € Lesung 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	Lesung zum Advent 1. Lesung Vorweihnachtliche Lesung mit Geschichten, Gedichten und mehr. Mit der ASZ-Theatergruppe bei Kaffee und Kuchen. <i>Mit Anmeldung</i>	Mittwoch 9.12. 9 Uhr 7 € (mit eigener Fahrkarte 2 €) Tp: Bhf (Richtung München)	DIE LÄNGERE WANDERUNG Vom Bahnhof Dachau über das Schloss amperaufwärts bis Höhe Feldgeding und amperabwärts zurück Länge 15 km, Steigung 50 Hm, Einkehr auf dem Rückweg ca. 14 Uhr in der „Alten Liebe“. Zurück in Eching zwischen 17-18 Uhr. Begleitung: Sieglinde Heinz. <i>Mit Anmeldung.</i>
Samstag 5.12. 14 – 18 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 netter Runde zu genießen. Informationen bei Frau Saller, Tel. 0170/7768232. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Donnerstag 10.12. 8.30 Uhr 24 € (Fahrt, Eintritt, Führungen) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG Mindelheimer Krippenmuseum und Christkindlmarkt Nach unserer Ankunft in Mindelheim erhalten wir im Krippenmuseum eine Führung. Anschließend geht es zu Fuß zum Mittagessen in das Restaurant ‚Kunstmühle‘, von dort starten wir am Nachmittag zu einer Stadtführung über den Krippenweg der Stadt. Den Abschluss macht der Christkindlmarkt, dort haben Sie Zeit zur freien Verfügung. <i>Mit Anmeldung.</i>
Montag 7.12. 14.30 Uhr 1€ Lesung 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	Lesung zum Advent 2. Lesung Vorweihnachtliche Lesung mit Geschichten, Gedichten und mehr. Mit der ASZ-Theatergruppe bei Kaffee und Kuchen. <i>Mit Anmeldung.</i>	Donnerstag 10.12. 19 Uhr Eintritt frei	ECHINGER KREATIVZIRKEL Arbeiten mit Textilien und Wolle <i>Ohne Anmeldung</i>
Dienstag 8.12. 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>	Freitag 11.12. 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. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Dienstag 8.12. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-Kochgruppe Gemeinsam kochen und essen. Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>	Dienstag 15.12. 17 – 18.30 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.

Veranstaltungen → Dezember 2020

Mittwoch 16.12. 13.30 Uhr 5 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ	LANDKREIS FREISING ENTDECKEN Besichtigung Pfarrkirche St. Peter und Paul in Freising-Neustift Es geht mit den Kleinbussen zur Besichtigung der Pfarrkirche, die ehemalige Klosterkirche des Prämonstratenserklosters gilt als eine der schönsten Rokokokirchen Bayerns und stellt ein geschütztes Bauwerk in der Liste der Freisinger Baudenkmäler dar. Der Kirchenpfleger führt uns durch die Kirche. Ohne Einkehr. Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr. <i>Mit Anmeldung.</i>	Sonntag 20.12. 11 Uhr 15 € Herkules- saal	KAMMERPHILHARMONIE DA CAPO Festliche Weihnachtsmatinée Mit Werken u.a. Johann Sebastian Bach, Antonio Vivaldi und Arcangelo Corelli. Violine: Thomas Albertus Irnberger. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 16.12. 16 – 17 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Smartphone-Sprechstunde Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Mittwoch 23.12. 15 Uhr Eintritt frei	ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 17.12. 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>	Mittwoch 30.12. 9 Uhr 5 €	Frühstück zwischen den Jahren Herzliche Einladung zum Frühstück mit Orangensaft und Sekt. Wir verabschieden das alte Jahr und stoßen auf das Neue gemeinsam an. <i>Mit Anmeldung.</i>
Freitag 18.12. 10 – 11.30 Uhr Eintritt frei	Lesekreis Für alle, die gerne Bücher lesen und darüber sprechen. Mit Frau Vogt und Frau Siebert. <i>Ohne Anmeldung.</i>		
Samstag 19.12. 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>		

Kurse und Treffs → wöchentlich

Montag

8.30 – 9.45 Uhr
à 2 €
BRK – Bewegung am Morgen
Senioren-Gymnastik
Frau Graetz, Frau Tschuk,
ab 9.11., 7x
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 9.11., 7x

10 – 11.15 Uhr
à 3 €
Offenes Singen „Chor Silberklang“
Für jeden, der gern singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.
7.12. / 14.12. / 21.12.

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
36,40 €
Englisch für Fortgeschrittene *
Frau Gaube-Simon,
ab 10.11., 7x

10.30 Uhr
36,40 €
English conversation *
Für alle geeignet, die keine Anfänger
sind. Frau Gaube-Simon,
ab 10.11., 7x

13.30 – 16.30 Uhr
à 3 €
Offene Kegelgruppe
Im Gasthaus Gumberger, Neufahrn.
Fahrgemeinschaften sind möglich.
Auch in den Schulferien.
Franz Wittmann, Tel. 089/3194593

13.30 und 14.45 Uhr
BRK-Seniorengymnastik im ASZ
Anmeldung: Frau Lerch,
Frau Schneider,
Tel. 08165/809905, 089/3192774,
ab 10.11., 7x

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
35 €
Gymnastik für Herren *
Ina Gürke,
ab 10.11., 7x

Kurse und Treffs → wöchentlich

Mittwoch

9 – 12 Uhr
à 10 € **Offene Töpferwerkstatt**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Heide Prötel,
ab 11.11., 6x

9 – 10 Uhr
34,20 € **Muskelaufbau ***
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
für Damen und Herren. In Zusammen-
arbeit mit Praxis Setzwein,
ab 11.11., 6x

**10 –
10.30 Uhr**
35,40 € **Wassergymnastik im ASZ ***
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 11.11., 6x

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.
11.11. / 25.11. und 2.12. / 16.12.

**14 –
15.30 Uhr**
31,20 € **Sanftes Yoga für Seniorinnen
und Senioren ***
Gisela Carstens, Yogalehrerin,
ab 11.11., 6x

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**
35,40 € **Wassergymnastik im ASZ ***
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 11.11., 6x

14 Uhr
Eintritt frei **ASZ – Schachgruppe**

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 November / Dezember 2020

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, den 26. Oktober 2020, 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. Es können maximal 2 Personen angemeldet werden.

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 26. Oktober 2020.

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
www.asz-eching.de

BÜROZEITEN

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