

**ASZ/MGH Eching**

# **Programm**

## **Januar**

## **Februar**

## **2023**

### **Veranstaltungen**

→ Januar / Februar 2023

### **Kurse und Treffs**

→ wöchentlich



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

## 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

### 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,

während ein aufreibendes Jahr 2022 zu Ende geht, hat das Team des ASZ bereits ein vielfältiges Programm für die ersten beiden Monate des Jahres 2023 ausgearbeitet. Da die Regeln zur Bekämpfung der Corona-Pandemie immer mehr auslaufen, haben wir nun auch wieder die Sicherheit, dass geplante Veranstaltungen, Ausflüge etc. tatsächlich stattfinden. Wir freuen uns sehr auf das neue Jahr und hoffen auf eine rege Teilnahme der Bürger und Bürgerinnen Echings.

Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/ Mehrgenerationenhauses unterstützen wollen, können Sie für einen Mitgliedsbeitrag von 20 € pro Jahr dem Verein „Älter werden in Eching“ e.V. beitreten. Beitritts-erklärungen 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.

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



### Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram!



Alten Service Zentrum /  
Mehrgenerationenhaus Eching  
**@ASZEching**



ASZ-MGH Eching  
**@aszmgheching**

# Veranstaltungen → Januar 2023

MONATLICH WIEDERKEHRENDE VERANSTALTUNGEN  
WERDEN EXTRA AUFGEFÜHRT!

<b>Ausstellung</b> <b>20.1. – 9.3.2023</b>	<b>VERNISSAGE</b> <b>Ausstellung: „Magische Momente in der Kunst“ vom 20. Januar bis 9. März 2023</b> Seit 10 Jahren besteht das Atelier 8, ein Echinger Malkreis, unter der Leitung von Siegi Läng. Einmal im Monat treffen sich Künstlerinnen in geselliger Runde zum Austausch und Lernen der verschiedenen Mal- und Zeichentechniken. Teilnehmende Künstlerinnen sind Marianne Filser, Marie Frege, Justine Heike, Siegi Läng und Maria Riemensberger. Den Abschluss macht eine Finissage am Donnerstag 9.3.2023 um 18 Uhr. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag 5.1.</b> 13 Uhr 2,50€ Tp: ASZ Glühwein und Plätzchen gestiftet von Familie Steigerwald	<b>Winterwanderung um den Hollerner See mit Glühwein und Plätzchen</b> Da wir Anfang Januar noch mit Schnee und Glätte rechnen müssen, folgen wir zunächst der Hollerner Straße. Dann geht es über gut ausgebaute Wege um den See. An einer schönen Aussichtsstelle genießen wir den Blick über den See 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. Ankunft ca. 16 Uhr. Begleitung: Familie Steigerwald. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch 11.1.</b> 12 Uhr 8,50 € (inkl. Wasser u. Kaffee)	<b>Echinger kochen für Echinger</b> Neues Männerkochteam: Herr Eberl und Herr Schnettler kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag 12.1.</b> 9.20 Uhr 8 € (mit eigener Fahrkarte 2,50 €)	<b>DIE LÄNGERE WANDERUNG</b> <b>Freising – Hangenham – Marzling</b> Die Wanderung vom Bahnhof Freising aus am linken Isarufer flussabwärts führt uns hinauf zum Naturfreundehaus bei Hangenham. Einkehr in Marzling. Von dort Heimfahrt nach Eching. Länge 11,5 km, Aufstieg 53 Hm. Einkehr ca. 14 Uhr im Gasthof Nagerl, Begleitung: Sieglinde Heinz. Rückkehr gegen 16 Uhr. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Samstag 14.1.</b> 14 Uhr Eintritt frei ASZ-Saal	<b>MUSIK IM ASZ</b> <b>Konzert Blechbläser Quartett</b> Es spielen das Grassauer Blechbläser Quartett. Initiiert von der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Sonntag 15.1.</b> 11 Uhr 16,50 € (Karten) Herkulesaal	<b>KAMMERPHILHARMONIE DACAPO</b> <b>Neujahrsmatinée</b> Mit Werken u.a. von Antonio Vivaldi, Franz Lehar, Carl Michael Ziehrer, Johann Strauß (Sohn), Eduard Strauß Violoncello: Meehae Ryo, Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung bis 29.12.2022.</i>
<b>Dienstag 17.1.</b> 12.45 Uhr 16 € (Fahrt, Führung, Eintritt) Tp. ASZ	<b>DEN LANDKREIS ENTDECKEN</b> <b>Diözesanmuseum Freising</b> Wir fahren mit den Kleinbussen nach Freising zum Diözesanmuseum. Dort erhalten wir eine Überblicksführung (Dauer ca. 60 Min). Im Anschluss Einkehr im Museumscafé. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag 19.1.</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 Hamrich. <i>Mit Anmeldung.</i>

## Veranstaltungen → Januar 2023

**Samstag**

**21.1.**

8.30 –  
13 Uhr  
Teilnahme  
kostenlos

### **Der Letzte Hilfe-Kurs – Am Ende wissen, wie es geht**

Erste Hilfe ist jedem ein Begriff, aber Letzte Hilfe? In unserer täglichen Arbeit als Palliativfachkräfte erleben wir, dass Tod und Sterben für viele Menschen Tabuthemen sind. Das Lebensende und das Sterben machen oft hilflos. Der Rettungsassistent, Notarzt und Palliativmediziner Dr. Georg Bollig hatte die Idee zu dem Konzept Letzte Hilfe. Nicht nur auf das Wiederbeleben eines Menschen sollten wir uns vorbereiten, sondern auch auf die Begleitung von Sterbenden. Dieser Letzte Hilfe-Kurs möchte alle ermutigen, Angehörige und Freunde in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und sich Sterbenden zuzuwenden. In 4 Unterrichtseinheiten werden Grundwissen, Gestaltungsmöglichkeiten und praktische Tipps zu Themen wie Sterben als Teil des Lebens oder Vorsorgen und Entscheiden gegeben. Neben möglichen Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, werden auch Möglichkeiten zur Linderung dieser thematisiert. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Weitere Informationen zum Konzept des Letzte Hilfe-Kurses finden Sie unter <https://www.letztehilfe.info/>  
Kursleiterinnen: Claudia Merk und Johanna Haller.  
Der Kurs ist mit Unterstützung der Energie BKK für alle Teilnehmenden kostenfrei. Mit Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ihr Name zu Abrechnungszwecken an die Energie BKK weitergegeben werden darf.  
*Mit Anmeldung im ASZ/MGH.*

**Dienstag**

**24.1.**

14.30 Uhr  
Eintritt frei

### **Sozialverband VdK stellt sich vor!**

Die Kreisgeschäftsführerin Frau Fischer stellt den Sozialverband VdK Freising vor. Allein im Landkreis Freising vertritt der Sozialverband die Interessen von über 7.000 Mitgliedern und tritt ein für soziale Gerechtigkeit. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch**

**25.1.**

14 –  
16 Uhr  
ASZ-Saal  
kostenlos

UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

### **Workshop „Whatsapp“**

Wie funktioniert eigentlich dieses WhatsApp? Wie versende ich Nachrichten. In einem Workshop erhalten Sie Informationen darüber und erhalten praktische Hilfestellungen. Leitung Frau König vom ASZ/MGH. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag**

**26.1.**

14.30 Uhr  
1,50 € Film

### **Film ASZ-Reiserückblick 2022**

Während der ASZ-Reise „Elsass und Breisgau“ vom 8.10. – 12.10.2022 hat Monika Freinberger gefilmt und präsentiert einen Rückblick. *Mit Anmeldung.*

**jeweils**

**Freitag**

**27.1.**

**3.2.**  
**10.2.**  
**17.2.**  
je 10 –  
12 Uhr  
Teilnahme  
kostenlos

WORKSHOP

### **Mit dem 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. Es werden folgende Fragen beantwortet: Wie werden 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. Ebenso Ihren PIN und Ihr Apple Passwort (kann auch erstellt werden). *Anmeldung für alle Termine erforderlich.*

## Veranstaltungen → Jan. / Febr. 2023

<b>Freitag</b> <b>27.1.</b> 19.30 Uhr Eintritt frei	<b>Film-Club „Cinema Paradiso“</b> Monatliche Filme mit Traudl Mandausch in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Montag</b> <b>6.2.</b> 14.30 Uhr 1,50 € Vortrag	VORTRAG <b>Thema Energiesparen</b> In einem Kurzvortrag, gehalten von Hr. Brendl, Energieberater vom Verbrau- cherservice Bayern, erfahren Sie wert- volle Tipps wie sie im eigenen Haushalt Energie sparen können. Fragen sind herzlich willkommen. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Montag</b> <b>30.1.</b> ab 9 Uhr je 60 Min. kostenlos	<b>Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- verfügung, Patientenverfügung</b> 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 gesun- den Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Mittwoch</b> <b>8.2.</b> 12 Uhr 8,50 € (inkl. Wasser und Kaffee)	<b>Echinger kochen für Echinger</b> Frau Oberdorfer-Knoll und Frau Sicker kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>1.2.</b> 11 Uhr 2,50 € Tp: ASZ	<b>Leichte Winterwanderung nach Unterschleißheim</b> Länge ca. 12 km. Einkehr im Café Waldblick. Über die Hollerner Straße wandern wir gemütlich bis nach Lohhof und kommen über versteckte Wege durch den Ort zum Café Waldblick (ca. 13 Uhr). Nach der Rast machen wir uns auf den Heimweg, damit wir um ca. 16 Uhr wieder in Eching sind. Begleitung: Familie Steigerwald. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Donnerstag</b> <b>9.2.</b> 8 Uhr 38 € (Fahrt, Führung) Tp. ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG <b>Passau und Penninger Blutwurz</b> Wir fahren in die Drei-Flüsse-Stadt Passau. Den Vormittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung, das Mittagessen organisieren Sie selbst. Am Nachmittag fahren wir nach Waldkirchen zur Fabrik von Penninger Blutwurz, wo wir eine Führung erhal- ten. Kostprobe inklusive. Während die erste Gruppe mit der Führung startet, kann die zweite Gruppe Kaffee trinken oder im Besucherzentrum verweilen. Anschließend wechseln die Gruppen. Um ca. 16.45 Uhr Fahrt zurück nach Eching. Ankunft in Eching ca. 19 Uhr. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>2.2.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	<b>Konzert des Chorprojekts der Mittelschule</b> Wie schon im vergangenen Frühjahr werden auch in diesem Jahr die Schü- lerinnen und Schüler der Mittelschule, die am Chorprojekt der Münchner Stiftung von Erich Fischer mit dem Motto „Musizieren statt Konsumieren“ teilnehmen, ins ASZ kommen. Auftritt mit internationalen Liedern und Ge- schichten. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Sonntag</b> <b>12.2.</b> 11 Uhr 16,50 € (Karten) Herkulessaal	KAMMERPHILHARMONIE DACAPO <b>Mozart-Matinée</b> Wolfgang Amadeus Mozart: Ouvertüre zu „Lucio Silla“ KV 13, Klavierkon- zert d-Moll KV 466 und Sinfonie Nr. 38 D-Dur KV 504 „Prager“. Klavier: Antonio di Cristofano. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. <i>Mit Anmeldung bis 19.1.2023.</i>

## Veranstaltungen → Februar 2023

<b>Montag</b> <b>13.2.</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>Mit Anmeldung.</i>	<b>Samstag</b> <b>18.2.</b> 10 – 13 Uhr 20 €	WORKSHOP <b>Collagearbeit mit Blick ins neue Jahr</b> In diesen drei Stunden nehmen wir uns Zeit, in uns hin einzuspüren was wir uns für das kommende Jahr wünschen. Dabei lassen wir uns von Bildern aus Zeitschriften inspirieren und gestalten damit eine kraftvolle Collage für das Jahr 2023. Bitte bringen Sie dafür alte Zeitschriften, Klebestift sowie einen Farbkarton DIN A3 mit. Leitung: Frau Wirthmann, Kunsttherapeutische Beraterin. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> <b>14.2.</b> 19.30 Uhr Eintritt frei	<b>Film-Club „Cinema Paradiso“</b> Monatliche Filme mit Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Mittwoch</b> <b>22.2.</b> 12 Uhr 15 € (inkl. Wasser)	<b>Café Central und ASZ/MGH laden ein zum Aschermittwoch</b> Fischessen mit Lachsforellenfilet, Saisongemüse und Petersilienkartoffeln. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>15.2.</b> 15 – 18 Uhr 3 € (vor Ort zu bezahlen)	<b>Ü60-Fasching der Nachbarschaftshilfe Eching</b> Mit Live-Musik, der Narrhalla Eching, einem Überraschungsgast, Maskenprämierung und selbstgebackenen Kuchen. <i>Ohne Anmeldung.</i>	<b>Donnerstag</b> <b>23.2.</b> 14.30 Uhr 1,50 € Vortrag	LICHTBILDERVORTAG <b>„Eine Kultur-Reise in die Oberlausitz“</b> Werner Kießling zeigt beeindruckende Bilder von der Oberlausitz. Kommen Sie mit auf eine Kulturreise in Bildern. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>16.2.</b> 9.30 – 11 Uhr 5 € (Tee, Snack) ASZ-Saal	<b>Kleines Frühstück mit interkulturellem Austausch und Kurzvortrag</b> Besuch von Damen der Moschee Eching. Frau Nebiglu präsentiert in einem Kurzvortrag die Moschee Eching. Bei Tee, Gebäck und kleinem Snack lässt es sich in einem ungezwungenen Rahmen austauschen. Vielleicht gibt es etwas, was Sie schon immer über die muslimische Kultur wissen wollten. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Dienstag</b> <b>28.2.</b> 13 Uhr 12,50 € (MVG, Führung) Mit eigener Fahrkarte 7 € Tp.: Bahnhof (Richtung München)	MÜNCHEN ENTDECKEN <b>Führung im Münchner Justizpalast</b> Führung (ca. 60 Min.) zur Architektur des Architekten Friedrich M. von Thiersch, Besuch der Ausstellung im historischen Gerichtssaal der „Weißen Rose“ und der Gerichtssäle. Abschluss bildet dann ein Blick vom obersten Stock auf die Lichthalle. Kein Aufzug vorhanden, Treppenhaus mit großen Stufen und Handlauf. Mit Einlasskontrolle. Führung: Michaela Hofmann. Nach der Führung gemeinsames Kaffeetrinken im Parkcafé München. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> <b>16.2., 23.2., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3.</b> jeweils 9.30 – 12 Uhr 15 € (inkl. Wasser/Kaffee/Kekse)	<b>Kurs: Starke Großeltern – Starke Kinder</b> Der Kurs umfasst 6 Termine (Jeweils mit einem bestimmten Thema). Mit vielen Hintergrundinformationen, praktischen Übungen und Tipps. Austausch mit anderen Großeltern. In Zusammenarbeit mit der Echinger Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien. Kursleiterin: Martina Halbreiter (Diplom-Sozialpädagogin). <i>Anmeldung für alle Termine erforderlich.</i>		

## Veranstaltungen → monatlich

### Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen

→ Januar / Februar 2023

<b>Montag</b> 9.1. / 13.2. 16 – 18 Uhr	<b>Echinger Kreativzirkel</b> Arbeiten mit Textilien und Wolle. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> 10.1. / 14.2. 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> 18.1. 15 Uhr Eintritt frei	<b>Kaffeeklatsch mit Musik</b> Ein beschwingter Nachmittag zum Ratschen und Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> 18.1. / 15.2. 16 Uhr Eintritt frei	<b>Smartphone-Sprechstunde</b> Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Echting stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> 25.1. / 22.2. 15 Uhr	<b>ASZ-Bewohner-Stammtisch</b> Bewirtung: Café Central. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag</b> 12.1. / 26.1. / 2.2. / 16.2. 15 – 17 Uhr 6,50 €	CAFÉ AUSZEIT <b>Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz</b> Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. Inkl. Kaffee und Kuchen. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Freitag</b> 20.1. / 17.2. 10 – 11.30 Uhr Eintritt frei	<b>Lesekreis</b> Für alle, die gerne Bücher lesen und darüber sprechen wollen. Mit Frau Vogt und Frau Siebert. <i>Bei Interesse melden Sie sich im ASZ/MGH.</i>

<b>Freitag</b> 13.1. / 3.2. 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 Ihre Frage mitteilen, erhöhen Sie die Chance, dass wir sie beantworten können. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Freitag</b> 20.1. / 17.2. Abfahrt 12.30 Uhr 19 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr./Ecke Heidestraße	<b>Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging</b> Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089/3102873. Rückfahrt Gögging: 17 Uhr. Eintritt Therme 11 €. <i>Mit Anmeldung bei Frau Michel.</i>
<b>Samstag</b> 21.1. / 18.2. 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>Mit Anmeldung.</i>
<b>Samstag</b> 7.1. / 4.2. 13 Uhr Eintritt frei	<b>Spinn- und Handarbeitstreffen</b> 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. 0170/7768232. <i>Ohne Anmeldung.</i>

**Der Offene Gesprächskreis für Trauernde pausiert.**  
Gerne können Sie sich bei Bedarf bei der Hospizgruppe Freising für eine kostenlose Trauerbegleitung melden unter Tel: 08161/532525.

## Kurse und Treffs → wöchentlich

**Bitte beachten Sie, dass alle Veranstaltungen, Kurse und Treffs unter den aktuell geltenden Corona-Auflagen stattfinden!**

**Nähere Informationen, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Veranstaltung stattfindet, können Sie unter Tel. 089/327142-0 erfragen.**

### Montag

**8.30 –  
9.45 Uhr**  
à 2 €

**BRK – Bewegung am Morgen**  
Senioren-Gymnastik  
Frau Graetz, Frau Tschuk,  
ab 9.1., 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 9.1., 7x

**10 –  
11.15 Uhr**  
à 3,50 €

**Offenes Singen „Chor Silberklang“**  
Für jeden, der gern singt oder zuhört.  
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy  
16.1. / 23.1. / 30.1. / 20.2. / 27.2.

**14 –  
16 Uhr**  
Eintritt frei

**Offener Tischtennistreff**  
Auch in den Schulferien  
Leitung: Peter Jeltsch

**13.30 Uhr**  
Eintritt frei

**Schafkopf und Spiele 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**

**Wichtige  
Info!**

Auf Grund der exorbitant gestiegenen Heizkosten, bleibt unser Bewegungsbad bis voraussichtlich 31.3.23 geschlossen. Wir bedauern dies sehr und hoffen, im Frühjahr wieder mit unserer Wassergymnastik starten zu können. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

### Dienstag

**13.30 und  
14.45 Uhr**

**BRK-Seniorengymnastik im ASZ**  
Anmeldung: Frau Schneider,  
Frau Pfeiffer Tel. 089/3192774,  
Tel. 089/3192853  
ab 10.1., 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 „Krimskrams“ hergestellt; es können auch  
eigene Gegenstände, wie Blumen-  
töpfe, Flaschen u.v.m. verziert werden.  
Vorkenntnisse nicht erforderlich, nur  
Freude am Gestalten.  
Anleitung: Margret Lösch.  
*Ohne Anmeldung.*

**15 Uhr**  
Eintritt frei

**Offene Bridgegruppe**

**16.30 –  
17.45 Uhr**  
37,10 €

**Gymnastik für Herren \***  
Ina Gürke,  
ab 10.1., 7x



## Kurse und Treffs → wöchentlich

### Mittwoch

**9 – 12 Uhr**

à 11,50 €

#### **Offene Töpferwerkstatt**

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Heide Prötel,  
ab 11.1., 6x

**9 – 10 Uhr**

42 €

#### **Muskelaufbau \***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur  
für Damen und Herren. In Zusammen-  
arbeit mit Praxis Setzwein,  
ab 11.1., 6x

**9 Uhr**

32,40 €

#### **Englisch conversation \***

Für alle geeignet, die keine Anfänger  
sind. Mit Jill Seidlitz.  
ab 11.1., 6x

**15 Uhr**

Eintritt frei

#### **Skatrunde für Damen**

Information bei Frau Seifarth,  
Tel. 089/31200422

**14 – 16 Uhr**

Eintritt frei

#### **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien.  
Leitung: Peter Jeltsch

**15 Uhr**

Eintritt frei

#### **Skatrunde für Herren**

Anmeldung bei Dr. Lösch,  
Tel. 089/3192670

### Donnerstag

**14 Uhr**

Eintritt frei

#### **ASZ – Schachgruppe**

\*

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 2023

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, 28. Dezember, 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 Anmeldeöglichkeit ist Mittwoch,  
28. Dezember 2022**

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 – Mehrgenerationenhaus**

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)