

Programm

März

April

2024



Veranstaltungen und
wöchentliche **Kurse & Treffs**



Herzlich Willkommen im ASZ/MGH Eching

- ▶ **Betreutes Wohnen/unterstützte Altenwohnungen**
34 barrierefreie Wohnungen mit Hausnotruf
 - Unterstützung durch ambulante Pflege
 - Organisation von weiteren Wahlleistungen wie Einkaufshilfen, Betreuung etc.

- ▶ **Alltagshilfen für Senioren**
 - Vermittlung von Hilfen für Haus und Garten
 - Fahr- und Begleitdienste

- ▶ **Information und Beratung für alte Menschen und Angehörige zu Themen wie**
 - Pflegeversicherung
 - Betreuung von demenzkranken Menschen
 - sonstige Serviceleistungen, z.B. Hilfe bei Anträgen

- ▶ **Hausbesuche**
Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch zu Hause

- ▶ **Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere**
8 Apartments mit 24/7-Betreuung durch qualifizierte Pflegekräfte

- ▶ **Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und hilfebedürftige Senioren im „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“ unter Tel. 089/31971462

- ▶ **Projekt „Echinger Paten“**
Patinnen und Paten begleiten Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf

Liebe Echingerinnen und Echinger,

wir hoffen, Sie hatten einen gesunden und angenehmen Start in das Jahr 2024.

Auch für den Übergang vom Winter in den Frühling haben wir für die Monate März/April ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt.

Falls Sie Anregungen zu unserem Programm haben, Sie bestimmte Wünsche haben oder selbst etwas umsetzen möchte, zögern Sie nicht uns darauf anzusprechen!

Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/Mehrgenerationenhauses unterstützen wollen, können Sie für einen Mitgliedsbeitrag von 30,- € 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**



Weitere Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



Alten Service Zentrum /
Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching



ASZ-MGH Eching
@aszmgh_eching



Veranstaltungen

im März 2024

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

- ▶ **Ausstellung „NEUE WEGE GEHEN“ im ASZ Eching vom 1. März 2024 bis 14. April 2024**
Helga Ebenhöf, Margit Kuebrich & Co.

VERNISSAGE: Montag 04. März 2024 um 18 Uhr

Begleitendes Programm

Samstag 2. März 2024 ab 11 Uhr:

Mitmachmalen mit Osterverkauf

Sonntag 3. März 2024 ab 14 Uhr:

Lesung des Märchens „Die Luxen - Lucia und die Hüter des Regenbogenschatzes“ von Sarwar Al-Suliman in der Bibliothek und Osterverkauf

Samstag 13. April 2024 ab 14 Uhr: Mitmachmalen

Herzliche Einladung!

- ▶ **Ausstellung „LebenTräume“ im ASZ Eching vom 18. April 2024 bis 12. Juni 2024**
Künstlertreff „Atelier 8“ / Leitung: Sigi Läng

VERNISSAGE: Donnerstag 18. April 2024 um 18 Uhr

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl wird selbstverständlich bestens gesorgt sein.

***Unser beliebtes Kino „Cinema Paradiso“
entfällt leider bis auf weiteres!***

jeweils
Freitag
1.3.
8.3.
15.3.
22.3.

10-12 Uhr

Teilnahme-
gebühr 36 €
(für alle
Termine)

**Anmeldung
für alle
Termine
erforderlich**

► **Workshop: Mit meinem 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. Nach den vier Teilen beherrschen Sie alles, was man tagtäglich beim Umgang mit den Geräten braucht. Dazu werden zum Beispiel 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, denn Sie sollen alles selbst ausprobieren. Eine Teilnahme mit einem Androidgerät ist nicht sinnvoll! Bitte bringen Sie Ihren PIN und Ihr Apple Passwort mit (kann auch erstellt werden, wenn es noch keines gibt). **Anmeldung ab sofort möglich.** (Leider wurde die Förderung des ZBFS eingestellt, daher müssen wir eine Teilnahmegebühr erheben)

**Mittwoch
06.03.
13.45 Uhr
18 € (Fahrt
& Führung)**

TP: ASZ

► **München entdecken – MotorWorld**

Mit den Kleinbussen geht es nach Freimann. Entdecken Sie in den historischen, denkmalgeschützten Hallen automobiler Schätze und wahre Legenden. Gehen Sie im Rahmen einer einstündigen Führung auf Zeitreise und erfahren Sie auch Wissenswertes rund um die pure Leidenschaft der Mobilität. Im Anschluss ist Zeit zum Kaffeetrinken oder Erkunden der Ausstellung. Zurück in Eching um ca. 16.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hamrlich.

Anmeldung ab sofort möglich!

▶ **Veranstaltungen**

März 2024

Donnerstag

07.03.

9.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **Besuch der Kindergruppe „Max & Moritz“**

Die Kindergruppe Max und Moritz, der Echinger Kindertagespflege besucht das ASZ/MGH und bringt selbstgebackenen Kuchen mit. Alle sind herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen!
Mit Anmeldung.

Erster An-

meldetag:

Montag

11.03.

9 Uhr

▶ **Anmeldung zur diesjährigen ASZ-Reise „Flanderns schöne alte Städte und fünf Mal Weltkulturerbe“ von Sonntag 06.10. bis Samstag 12.10.24**

Bei einer siebentägigen Reise stehen die drei großen Zentren Brügge, Gent, Brüssel und Antwerpen auf dem Programm. Außerdem werden wir in Mecheln Station machen. Weitere Informationen/Flyer zur Reise, Hotel und Kosten liegen zeitnah vor der Anmeldung aus. Gerne erhalten Sie die Informationen auch per E-Mail oder Post.
Für die Reise können Sie sich am 11.03. oder zu einem späteren Zeitpunkt anmelden.



Dienstag

12.03.

12 Uhr

9,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: Stüberl

▶ **Echinger kochen für Echinger**

Frau Mayer und Frau Edlinger wollen Ihnen diesmal ein südafrikanisches Nationalgericht nahebringen: einen exotisch-fruchtig gewürzten Hackfleischauflauf mit Reis. Lassen Sie sich darauf ein, bei Musik vom anderen Ende der Welt. Wir freuen uns auf Sie! *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

13.03.

9.30 Uhr

5,50 €

(Fahrt inkl.
Wanderung)

TP: ASZ

▶ **Wanderung – Durch die Isarau zum Feringasee**

ca. 12 km. Mit den Kleinbussen geht es in den Münchner-Norden. Von dort aus wandern Sie durch die Isarau und um den Feringasee. Mittagessen ca. 12.30 Uhr. Danach wandern Sie am Poschinger Weiher und der Isar entlang wieder zurück zum ASZ-Bus.
Rückkehr ca. 16 Uhr in Echinger.
Begleitung: Michael und Sylvia Steigerwald.
Mit Anmeldung.

Donnerstag
14.03.
14 Uhr
1,50 €
(Vortrag)

Testungen
kostenlos!

TP:
ASZ-Saal

► **Vortrag und Testungen des Klinikums der LMU München: „Geistig fit im Alter unterwegs“**

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen – manchmal sind solche Beschwerden jedoch auch Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team aus Ärzten/Fachpersonal des Instituts für Schlaganfall- u. Demenzforschung am Klinikum Großhadern informiert Sie über dementielle Erkrankungen. Es wird erklärt, was überhaupt eine Demenz ist und wie man diese Erkrankung diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten im Bereich der Demenz hingewiesen. Sie haben die Möglichkeit an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Der Test ist kostenfrei und anonym und liefert einen groben Überblick über Ihr Gedächtnis. **Vortrag und Testungen können separat angemeldet werden.**

Samstag
16.03.
11 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Saal

► **Konzert der Quetschenweiber**

unter Leitung von Michael Dietel spielen die Quetschenweiber im ASZ unter dem Motto „Weida gehds“. *Mit Anmeldung.*

Montag
18.03.
14.30 Uhr

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag zum Thema demenzfreundliche Bestattungen**

Demenzfreundliche Bestatter sind von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft geschulte Personen aus der Bestattungsbranche, die Menschen mit Demenz beim Abschied und bei der Trauerfeier einbeziehen und somit den Angehörigen und den Demenzerkrankten unnötiges, zusätzliches Leid ersparen. Vortrag: Isabella Forster, von der Hospizgruppe Freising e.V.

Anmeldung zum Vortrag nur über die Hospizgruppe Freising e.V.

unter info@hospizgruppe-freising.de
oder Tel.: 08161 / 532 525



Veranstaltungen

März / April 2024

Dienstag

19.03.

7.45 Uhr

55€

(Fahrt,
Eintritt,
Führung)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug – Führung im Lokschuppen Rosenheim und Tegernsee**

Heute geht es nach Rosenheim. Im Lokschuppen haben Sie eine Führung in der neuen Ausstellung „Heldinnen und Helden“.

Im Anschluss gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Stockhammer in Rosenheim. Eine Gästeführerin wird uns begleiten und erklärt etwas über die Region, insbesondere bei einer beeindruckenden Panoramafahrt rund um den Tegernsee.

Am Nachmittag erreicht der Bus das Café Winkelstüberl in Fischbachau. Hier hat der Sänger Udo Jürgens sein bekanntes Lied „Aber mit Sahne“ komponiert. Legendär sind hier die großen Kuchenstücke, die Sie natürlich probieren sollten.

Möglichkeit zum Kaffee trinken. Später geht es wieder zurück nach Eching. Ankunft in Eching gegen 18.30 Uhr. Begleitung Julia König.

Mit Anmeldung.

Sonntag

24.03.

11 Uhr

17,50 €

Herkules-
saal

► **Kammerphilharmonie dacapo Matinée: Clair de Lune - der Klang von Paris**

u.a. mit Werken von Claude Debussy, Jules Massenet: Méditation aus der Oper „Thaïs“, Robert Schumann. Dirigent: Franz Schottky.

Anfahrt individuell.

Mit Anmeldung bis 1. März.

Dienstag

26.03.

9 Uhr

22,50 €

(MVV, Eintritt
Führung)

(mit eigener
Fahrkarte
16 €)

TP: Bhf
(Richtung
München)

► **München entdecken –
„Meisterwerke in der Glyptothek“**

Mit der Glyptothek besitzt München ein Museum besonderer Art. Die antiken Meisterwerke, im Durchschnitt vor etwa 2000 Jahren geschaffen, haben nichts von ihrer Strahlkraft verloren. Neben ihrer „Schönheit“ verbergen sie darüber hinaus noch das eine oder andere Geheimnis. Unter der sachkundigen Führung des ehemaligen Restaurators und Bildhauers des Museums Herrn Alfons Neubauer, erfahren Sie Wissenswerte über das Gesamtkunstwerk Glyptothek. Dauer der Führung 90 Minuten. Im Anschluss der Führung Einkehr im Parkcafé.

Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

04.04.

9 Uhr

10 €

TP: ASZ-Saal

► **Osterfrühstück**

Zum traditionellen nachösterlichen Frühstück laden wir herzlich ein.

Mit Anmeldung.

Donnerstag

04.04.

15 Uhr bis

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
Mit Anmeldung.

Freitag

05.04.

9.20 Uhr

9 €

(mit eigener
Fahrkarte
2,50 €)

► **Die längere Wanderung – Wanderung
von Wartenberg über den Nikolaiberg**

Eine Runde nach Norden und am Isarkanal entlang zurück.

Länge 12,5 km, Aufstieg 230 Hm
Einkehr in Wartenberg ca. 14 Uhr.
Rückkehr ca. 17 Uhr.

Begleitung: Sieglinde Heinz.

TP: Bhf
(Richtung
Freising)

Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

April 2024

Dienstag
09.04.
11.30 Uhr

TP: ASZ-Saal

▶ **Weißwurstessen (wahlweise gebackener Camembert) für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhauses.**

Einladung ergeht gesondert. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag
11.04.
14.30 Uhr

Eintritt frei
TP: ASZ-Saal

▶ **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. *Mit Anmeldung.*

Freitag
12.04.
9 Uhr

9 €
(mit eigener
Fahrkarte
2,50 €)
TP: Bhf
(Richtung
Freising)

▶ **Wanderung in und um Weßling**

Ca. 10 km. Von Weßling gehen Sie durch Eichenwälder zur Wallfahrts-Kapelle Grünsink. Mittagseinkehr ca. 12:30 Uhr in Weßling. Anschließend umrunden Sie noch den gleichnamigen See. Ca. 16 Uhr zurück in Eching.
Begleitung: Michael und Sylvia Steigerwald.
Mit Anmeldung.

Dienstag
16.04.
12 Uhr

9,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)
TP: Stüberl

▶ **Echinger kochen für Echinger**

Frau Oberdorfer-Knoll und Frau Sicker kochen ein leckeres Menü. Es gibt Frankfurter Grüne Sauce mit Tafelspitz. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch
17.04.
9 Uhr

21,50 €
(mit eigener
Fahrkarte
15 €)
TP: Bhf
(Richtung
München)

▶ **München entdecken – Auf den Spuren des Bibers, Erkundungstour im Stadtpark Pasing**

Zu Fuß geht es quer durch den Pasinger Stadtpark. Hier sehen Sie, was die Biber alles schaffen und bauen – mit etwas Glück bekommen wir auch welche zu Gesicht. Dauer ca. 2 Stunden. Im Anschluss Einkehr im Gasthaus Schweizer Hof, in Pasing. Führung: Frau Ram.
Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

18.04.

7.45 Uhr

54 € (Fahrt, Stadtführung, Schifffahrt inkl. Kaffee und Kuchen)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug –
Stadtführung Passau und Erlebnis-
schifffahrt mit dem Kristallschiff**

Die heutige Fahrt bringt Sie nach Passau, vor Ort beginnen Sie mit einer Stadtführung. Im Anschluss kehren Sie zum Mittagessen im ‚Hotel Blauer Bock‘ ein. Danach geht es auf eine zweistündige Schifffahrt mit dem Kristallschiff, wo für Sie Kaffee und Kuchen bereitsteht (im Preis inklusive). An der Anlegestelle geht es schon wieder zurück nach Eching, Ankunft ca. 18.15 Uhr.
Begleitung: Barbara Hammrich.

Mit Anmeldung.

Donnerstag

24.04.

13.30 Uhr

2,50 €

TP: ASZ-
Kastanien-
eingang

► **Die Radlsaison startet!
Radtour „Amper-Würm“**

max 40 km. Ohne Einkehr, mit kleiner Pause. Mit Begleitung.

Mit Anmeldung.

Donnerstag
25.04.

14 Uhr

18 € (Fahrt, Eintritt, Führung inkl. Bierprobe/Breze)

TP: ASZ

► **Nachbarlandkreis entdecken –
Deutsches Hopfenmuseum**

Mit den Kleinbussen geht es nach Wolnzach. Im Museum erfahren Sie in einer einstündigen Führung alles Wissenswerte zum Hopfen. Von der Botanik bis zum Bierbrauen, vom Anbau bis zum Hopfenhandel, von der Geschichte bis zur Gegenwart. Im Anschluss gibt es zwei Bierproben und dazu eine Breze.
Zurück in Eching ca. ca. 17.30 Uhr.
Begleitung: Barbara Hammrich

Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

April 2024

Sonntag

28.04.

11 Uhr

17,50 €

Herkules-
saal

▶ **Kammerphilharmonie dacapo
Matinée der Romantiker:
dacapo präsentiert junge Solisten**

u.a. mit Werken von Camille Saint-Saëns,
Georges Bizet, Johannes Brahms.
Klavier: Aenne Forster. Dirigent: Franz Schottky.
Anfahrt individuell. *Mit Anmeldung bis 5. April.*

Montag

29.04.

11 - 12 Uhr

1,50 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Frühlingssingen mit dem Chor Silberklang**

Fröhliches Singen von Frühlingsliedern unter
der Leitung von Kayao Katsuta-Grandy. Jeder
ist herzlich eingeladen, der gerne mitsingt oder
zuhören möchte. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

30.04.

14 - 16 Uhr

TP: ASZ-Saal

▶ **Umgang mit digitalen Medien –
Workshop „WhatsApp“**

Wie funktioniert eigentlich dieses WhatsApp?
Wie versende ich Nachrichten. In einem Work-
shop erhalten Sie Informationen darüber und
erhalten praktische Hilfestellungen. Leitung Frau
König vom ASZ/MGH. Nur für Teilnehmer, die
den Workshop noch nicht besucht haben!
Mit Anmeldung.

Vorschau – Wir machen mit!

Aktionswoche „Zuhause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

- ▶ Einzelberatung rund um das Thema Pflege, Hilfen zuhause, Anträge und vieles mehr **am Freitag den 3. Mai 2024.**
Vorherige Terminvereinbarung notwendig!
- ▶ Kostenloser Vortrag zum Thema private Pflegeversicherung **am Freitag den 3. Mai 2024 um 14 Uhr** im ASZ Saal: Compass – private Pflegeberatung stellt sich vor.
Sie erhalten Infos als privat Versicherter u.a. zur Beantragung eines Pflegegrades, Organisation der Pflegesituation etc. *Mit Anmeldung.*



Monatliche Veranstaltungen

April 2024

Dienstag
12.03. &
09.04.
10 Uhr
Eintritt frei

▶ **Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt**

Mit Uta Patzelt (Hardanger-Technik).
Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht.
Ohne Anmeldung.

Mittwoch
20.03. &
17.04.
15 Uhr
Eintritt frei

▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

Ein beschwingter Nachmittag zum Ratschen und Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. *Ohne Anmeldung.*

Mittwoch
20.03. &
17.04.
16 Uhr
Eintritt frei

▶ **Smartphone-Sprechstunde**

Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären.
Ohne Anmeldung.

Mittwoch
27.03. &
24.04.
15 Uhr
Eintritt frei

▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*

Freitag
15.03. &
19.04.
10 Uhr bis
11.30 Uhr
Eintritt frei

▶ **Lesekreis**

Für alle, die gerne Bücher lesen und darüber sprechen wollen. Mit Frau Siebert und Frau Edlinger.
Bei Interesse melden Sie sich im ASZ/MGH.

Freitag
01.03. &
05.04.
10 Uhr bis
12 Uhr
Eintritt frei

▶ **Mediensprechstunde – Umgang mit digitalen Medien**

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.
Mit Anmeldung.

Freitag

**15.03. &
19.04.**

Abfahrt

12.30 Uhr

21 € (Fahrt)

TP: Untere

Hauptstr./

Ecke Heide-
straße

► **Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging**

Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089/3102873.

Rückfahrt Gögging: 17 Uhr.

Eintritt Therme 13 €.

Mit Anmeldung bei Frau Michel.

Samstag

**16.03. &
20.04.**

13.30 bis

15.30 Uhr

6,50 € (inkl.

Kaffee und

Kuchen)

► **Café Auszeit – Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz**

Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. *Mit Anmeldung.*

Samstag

**16.03. &
20.04.**

**(mit Rad-
reparatur)**

14 Uhr bis

16 Uhr

Eintritt frei

► **Reparatur-Café –
Reparieren statt Wegwerfen**

Das ist das Motto des Reparatur-Cafés.

Nicht mehr funktionierende Geräte

können mitgebracht und vor Ort repariert werden. *Mit Anmeldung.*

Samstag

**02.03. &
06.04.**

13 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 angenehmer Runde zu genießen.

Informationen bei Frau Saller Tel.

0170/7768232.

Ohne Anmeldung.



Kurse und Treffs

wöchentlich am Montag

**8.30 bis
9.45 Uhr**
à 2 €

▶ **BRK – Bewegung am Morgen**

Senioren-Gymnastik
mit Frau Graetz & Frau Tschuk
ab 04.03. 7x
Anmeldung unter Tel. 089/3291311

**10.30 bis
11.30 Uhr**
5 € / Monat

▶ **BRK – Gymnastik im Sitzen**

Senioren-Gymnastik „ auf die sanfte Art“
mit Frau Graetz, Tel. 089/3291311
ab 04.03. 7x

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €

▶ **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
04.03. / 11.03. / 18.03.
08.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04.

**14 Uhr bis
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
Eintritt frei

▶ **Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim**

Frau Nagl, Tel. 089/3203676

19 Uhr
Eintritt frei

▶ **Schafkopfrunde**



Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

**13.30 und
14.45 Uhr**

▶ **BRK Seniorengymnastik im ASZ**

Anmeldung:

Frau Schneider, Tel. 089/3192774

Frau Pfiffer, Tel. 089/3192853

ab 05.03. 7x

**14 Uhr bis
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“ gefertigt.
Es können auch eigene Gegenstände wie
Blumentöpfe, Flaschen uvm. verziert wer-
den. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich,
nur Freude am Gestalten.

Anleitung: Margret Lösch

Ohne Anmeldung.

15 Uhr

Eintritt frei

▶ **Offene Bridge-Gruppe**



Kurse und Treffs

wöchentlich am Mittwoch

**9 Uhr bis
12 Uhr**

à 11,50 €

▶ **Offene Töpferwerkstatt**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Heide Prötel

ab 06.03. 6x

**9 Uhr bis
10 Uhr**

42 €

▶ **Muskelaufbau ***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für
Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit
der Praxis Setzwein

ab 06.03. 6x

9 Uhr

32,40 €

▶ **Englisch conversation ***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.
Leitung: Jill Seidlitz
ab 06.03., 6x

15 Uhr

Eintritt frei

▶ **Skatrunde für Damen**

Information bei Frau Seifarth
Tel. 089/31200422

**14 Uhr bis
16 Uhr**

Eintritt frei

▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien.
Leitung: Peter Jeltsch

15 Uhr

Eintritt frei

▶ **Skatrunde für Herren**

Information & Anmeldung bei Hr. Damnik
Tel. 089/3194828



Kurse und Treffs

wöchentlich am Donnerstag

**9 Uhr bis
10.15 Uhr**
á 8 €

▶ **Schonendes Yoga**

Leitung: Nina-Marie Faulstich

14 Uhr

Eintritt frei

▶ **ASZ Schachgruppe**

*** Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.**

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



Anmeldung zu den Veranstaltungen März / April 2024

Um die Wartezeit bei der Anmeldung abzukürzen, bitten wir um **schriftliche Anmeldungen** 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 Dienstag, 27. Februar 2024 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Die Liste für die Frühaufsteher liegt wieder ab ca. 7:15 Uhr bereit. Sie dürfen die Anmeldung danach am Empfang abgeben.

Ihre Wünsche werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Es können maximal 2 Personen angemeldet werden. Am Nachmittag teilen wir auf Anfrage mit, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen können.

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

Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Veranstaltungstag abgesagt werden, können leider nicht erstattet werden.

Ausnahme: Wanderungen und Radtouren

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.



Anmeldung zu den wöchentlichen Kursen und Treffs

Die Anmeldung zu den wöchentlichen Kursen und Treffs ist **sofort nach Erscheinen des Programms** möglich.

Letzte Anmeldemöglichkeit
ist Dienstag, der 27. Februar 2024

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. Hier die Kontoverbindungen:

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

Bürozeiten

Montag – Freitag 9 bis 12 Uhr

Montag – Donnerstag 13 bis 16 Uhr
und nach Vereinbarung