



Programm September Oktober 2024



Veranstaltungen und
wöchentliche **Kurse & Treffs**

www.asz-eching.de



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 freuen uns, Ihnen für die Monate September und Oktober wieder ein umfangreiches Programm mit Ausflügen, Aktivitäten, Veranstaltungen, Kursen und vielem mehr bieten zu können.

Auch gibt es ab September wieder Neuheiten: Wir bieten einen Fahrdienst zur Wassergymnastik Ü 65 im Schwimmbad Neufahrn an sowie zum Filmcafé im Cineplex Unterschleißheim. Ebenfalls neu ist eine Sprechstunde für Menschen mit Behinderung.

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

Neue Regelung für Absagen:

Die Kosten für Veranstaltungen, Ausflüge etc. werden bei einer Absage bis 12:00 Uhr am Vortag erstattet.

(Ausnahme: Wanderungen und Radtouren)

Bei späteren Absagen können die Kosten leider nicht mehr erstattet werden.



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



Alten Service Zentrum /
Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching



ASZ-MGH Eching
@aszmgh_eching

„Wohnen für Hilfe“



Menschen / Familien die sich Unterstützung wünschen stellen Studenten / Auszubildenden kostenlosen Wohnraum in Eching und Umgebung zur Verfügung und erhalten von ihnen dafür Unterstützung im Alltag.

Ein Gewinn für Beide!

- ▶ 1 qm Wohnfläche = 1 Stunde Alltagshilfe im Monat. (Die Nebenkosten werden pauschal berechnet.)
- ▶ Die Studenten helfen im Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen, im Haushalt, beim Kochen oder bei der Gartenarbeit, begleiten zum Arzt oder Spaziergang.
- ▶ Von den Hilfen sind Pflegeleistungen jeglicher Art ausgenommen.
- Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns im ASZ.
- Wir vereinbaren einen Termin und unterhalten uns in einem persönlichen Gespräch über Ihre Wünsche und Interessen.
- Im Anschluss schlagen wir passende Wohnpaare vor.
- Sie lernen sich kennen und entscheiden selbst, ob eine Wohnpartnerschaft für Sie in Frage kommt.
- Wir helfen Ihnen bei der Vertragsgestaltung und beraten Sie, solange Ihre Wohnpartnerschaft besteht.



Veranstaltungen

im September 2024

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

► Verkaufsausstellung „A Bisselr Kunst geht oiwei!“ Bilder – und Töpferwaren von Siegi Läng

Die Ausstellung ist von 21. September bis 14. Oktober 2024 im Foyer des ASZ/MGH zu sehen!

Vernissage:

Samstag, 21. September um 11 Uhr im ASZ/MGH

► Ausstellung „Impressionen“ Eine Fotoausstellung von Gisela Duong

Es sind die Dinge des Alltags, aus der Natur, auch aus dem Wertstoffhof, mit denen wir leben, die uns immer wieder begegnen, die es Gisela Duong angetan haben.

Sie mag es, Dinge in ein anderes Licht, in eine andere Umgebung setzen, manchmal leicht zu verändern und dann aus einer anderen Perspektive als normal üblich, zu fotografieren. Die Bilder, die dabei entstanden sind, regen die Fantasie an, sind manchmal mystisch, manchmal lustig oder einfach nur schön. Das dürfte jeder Betrachter anders empfinden.

Zu sehen sind die Bilder vom 19. Oktober 2024 bis zum 2. Januar 2025 im Foyer des ASZ/MGH

Vernissage: Samstag, 19. Oktober um 11 Uhr

► **NEU jeden Dienstag ab 10.09.2024: Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach Unterschleißheim**

Gerade für einen Bewegungsapparat, der schon viele Jahrzehnte seine Dienste geleistet hat, ist Wassergymnastik eine Wohltat. Gelenkschmerzen vermindern sich durch das nahezu belastungsfreie Schweben im Wasser, die Übungen wirken leichter und haben doch positive Auswirkungen auf das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Kurszeit: 9.30 - 10.15 Uhr. Im Anschluss haben Sie noch knapp 45 Minuten freie Badezeit. Rückfahrt ca. 11.15 Uhr.
Mit Anmeldung für jede einzelne Fahrt.

Treffpunkt: 9 Uhr ASZ / Je Termin: 11 € (Fahrt+ Eintritt)



Veranstaltungen

September 2024

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

► Kurs: 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
- die typischen Klippen des Großelternseins zu umschiffen

Der Kurs umfasst 6 Termine. Jedes Treffen befasst sich mit einem bestimmten Thema, z.B.: Großeltern sind heute anders – oder nicht? Großeltern haben andere Aufgaben als Eltern etc...

Mit vielen Hintergrundinformationen, praktischen Übungen u. Tipps. Der Austausch mit anderen Großeltern ist selbstverständlich möglich. In Zusammenarbeit mit der Echinger Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien. Kursleiterin: Martina Halbreiter (Diplom-Sozialpädagogin). *Anmeldung für alle Termine erforderlich.*

**Dienstag 01.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11.
jeweils 9 - 11.30 Uhr**

Unkostenbeitrag gesamt: 15 € (inkl. Wasser/Kaffee/Kekse in der Pause)

Treffpunkt: ASZ-Saal

**Dienstag
03.09.**

**ab 9 Uhr
kostenlos**

TP: ASZ

► Einzelberatung (ca. 60 Min) zum Thema Bestattungsvorsorge

Sie möchten wissen, was bei einem Sterbefall auf Sie oder Ihre Angehörigen zukommt? Welche Entscheidungen Sie bereits treffen können, um Ihre Liebsten im Trauerfall zu entlasten?

Frau Mörtl (Trauerfallberaterin vom Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) berät Sie gerne in allen Belangen wie z.B. Bestattungsarten, Kosten und Vorsorge.

*Mit Anmeldung. Terminvergabe **ab sofort** möglich.*

Mittwoch

04.09.

9 Uhr

9 €

(mit eigener

Fahrtkarte

2,50 €)

TP: Bhf

► **Leichte Wanderung**

Zum Zeitpunkt des Drucks unseres Programms haben wir, bedingt durch die vorherigen Unwetter und Hochwasserlagen, noch keinen Wandervorschlag.

Am Tag der Anmeldung wird das Wanderziel bekannt gegeben. Geplant sind ca. 12 km und eine Mittagseinkehr.

Begleitung: Michael und Sylvia Steigerwald.
Mit Anmeldung.

Donnerstag

05.09.

9 Uhr

27,50 €

(mit eigener

Fahrtkarte

21 €)

TP: Bhf

(Richtung

München)

► **München entdecken – Geheimnisvolle Orte**

Begeben Sie sich auf eine spannende und geheimnisvolle Tour durch München, zu unbekannteren Orten, die keiner kennt. Welche Geheimnisse verbergen sich hier wohl? Dauer der Tour ca. 2 Std. (mit kurzer Pause). Teilweise leider nicht barrierefrei.

Im Anschluss der Führung Mittagessen im „Der Pschorr“ am Viktualienmarkt.

Stadtführung: Herr Schmitt.

Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

Montag

09.09.

14.30 Uhr

12 € (Fahrt,

Eintritt,

Kaffee &

Kuchen)

TP: ASZ

► **NEU! Ausflug zum Film Café im Kino Neufahrn**

Im „Film-Café“ präsentiert das Kino Cineplex in Neufahrn ausgewählte Filme für den reiferen Geschmack.

Dazu verwöhnt das CINEPLEX-Team die Besucher und Besucherinnen mit heißem Kaffee und einem Stück Kuchen.

Den Film entnehmen Sie den Aushängen, 3 Wochen zuvor. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

11.09.

8.30 Uhr

35 € (Fahrt,

Eintritt, Füh-

rungen)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug – Bauernhof- museum Illerbeuren und Stadtführung Memmingen**

Diesmal geht es am Vormittag ins Bauernhofmuseum nach Illerbeuren. Bei einer Führung bekommen Sie Einblicke in verschiedene historische Häuser und die Kulturlandschaft zwischen Allgäu und Ries.

...weiter auf der nächsten Seite!



Veranstaltungen

September 2024

Fortsetzung:

Natürlich dürfen auch die alten Haustierrassen nicht fehlen. Im Anschluss geht es nach Memmingen zum Mittagessen ins Joesepps Brauhaus, bei welchem Sie bayrisch-schwäbische Schmankerl erwarten. Um 14 Uhr dürfen Sie sich auf eine Führung durch den historischen Zauber der Altstadt Memmingen freuen. Der Marktplatz, gerne Memmingens „gute Stube“ genannt, bietet dabei mit seinen prächtigen Bauten das Herzstück dieser Führung. Spannende Geschichten und amüsante Sagen runden die Stadtführung ab.

Im Anschluss haben Sie ca. 1,5 Stunden Zeit zur freien Verfügung. Zurück in Eching ca. 19 Uhr. Begleitung: Selina Pöllner.

Mit Anmeldung.

**Montag
16.09.
ab 9 Uhr**
kostenlos

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema 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. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem Thema.

*Mit Anmeldung. Terminvergabe **ab sofort** möglich.*

TP: ASZ

**Montag
16.09.
14.30 Uhr**
mit
Spenden-
korb

► **Konzert - Bella Italia**

Heiße Hits aus den 50er und 60er Jahren über Sommer, Sonne und Italien im Stil von Caterina Valente, Peter Alexander u.v.a. Vorgetragen und moderiert im Petticoat-Outfit von der Sängerin Claudia Römer, bekannt von den Schlagernden Herzen.

Mit Anmeldung.

TP: ASZ-Saal

Dienstag

17.09.

12 Uhr

9,50 €

(inkl. Wasser und Kaffee)

TP: Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Iris und Antonia Westermeier kochen für Sie ein italienisches Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

17.09.

14.30 Uhr

1,50 €

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag „Afrikareisen mit dem Motorrad“**

Lassen Sie sich begeistern von Franz Griesers Geschichten über seine Reisen durch Afrika, die er in den letzten 12 Jahren mit dem Motorrad unternommen hat. Von Nordafrika bis in den Süden des schwarzen Kontinents. Mit Bildern bekommen Sie lebendige Einblicke in Erlebnisse, die unter die Haut gehen. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

19.09.

14 Uhr

kostenlos

TP: ASZ-Saal

► **Wir machen mit bei den Freisinger Demenzwochen! 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.



Veranstaltungen

September 2024

Donnerstag

19.09.

13.30 Uhr

2,50 €

TP: ASZ

Kastanien-
eingang

▶ **Radltour „Poschinger Runde“**

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

Mit Anmeldung.

Montag

23.09.

15 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **Mobil im Alter –
Sicherheitskurs für Senioren**

Im Fokus des Workshops steht die Schulung in Gruppen, um kritische Verkehrssituationen zu erkennen und zu bewältigen. Ein Wahrnehmungstraining konzentriert sich auf alltägliche Verkehrssituationen, insbesondere für Fußgänger und Fahrradfahrer. Auch auf die Thematik von Betrügereien wird eingegangen.

Leitung: Frau Fersch und Kollegin von der
Polizeiinspektion Neufahrn

Begleitung: Julia König.

Mit Anmeldung.

Dienstag

24.09.

12 Uhr

20 €

(Lesung,
Menü, Wein,
Wasser)

TP: Stüberl

▶ **Kulinarische Lesung**

Herr Montag liest aus seinem neuen Roman:
„Mein Leben in einer verlorenen Zeit.“

Das Buch erzählt die Geschichte einer jungen Frau aus München-Giesing zwischen 1924 und 1947. Es berichtet von der Armut der Weltwirtschaftskrise, der Rechtlosigkeit während der Nazi-Diktatur, aber auch von zarter Hoffnung nach Kriegsende.

Das Menü, das einen Bezug zum Buch hat: Sauerkrautsuppe, nach einem Rezept des Tiroler Haubenkochs, Pulled Pork, ein Klassiker aus den USA, Mango Trifle, ebenfalls ein Rezept aus den USA. Begleitet wird das Menü von einem Rivaner Weingut Bauer aus Mühlheim/Mosel und Mineralwasser.

Mit Anmeldung.

**Mittwoch
25.09.
13.15 Uhr**

19 €
(Führung,
Eintritt,
MVV)
mit eigener
Fahrkarte
15 €

TP: Bhf
(Richtung
Freising)

► **Landkreis entdecken – Bayerische Landesausstellung im Diözesanmuseum Freising**

Wir bekommen eine Führung in der Bayerischen Landesausstellung „Tassilo, Korbinian und der Bär – Bayern im frühen Mittelalter“. Dauer der Führung 75 Minuten. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Kaffee im Museumscafé zu trinken.
Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
26.09.
8.15 Uhr**

9 € (mit
eigener
Fahrkarte
2,50€)

TP: Bhf
(Richtung
München)

► **Wanderung von Agatharied (bei Miesbach) über Loidlsee und Stadlberg zur Stadlbergalm zurück nach Agatharied**

Länge 9 km, Aufstieg 200 Hm, Einkehr ca. 12 Uhr in der Stadlbergalm, Rückkehr ca. 16 Uhr.

Begleitung: Sieglinde Heinz.

Mit Anmeldung.

**Donnerstag
26.09.**

**Ca.
11.30 Uhr
Abholung
12.00 Uhr
Mittagessen**

3,50€
(Hin- und
Rückfahrt)

► **NEU! Fahrdienst zum gemeinsamen Mittagessen im ASZ (Café Central)**

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, können sich aber nicht mehr selbstständig fortbewegen? Das ASZ bietet ab sofort und in regelmäßigen Abständen einen Fahrdienst mit Abholung und Heimfahrt ins ASZ (Café Central) zum gemeinsamen Mittagessen an.

Abholzeit: wird nach Anmeldung individuell mitgeteilt. Rückfahrt: ca. 13.30 Uhr

Anmeldung ab sofort möglich!



Veranstaltungen

September/Oktober 2024

**Donnerstag
26.09.**

**16 Uhr bis
17.30 Uhr**
Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

► **NEU! Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige**

Das ASZ/MGH möchte sich vermehrt für die Belange von Menschen mit Behinderung jeden Alters einsetzen. Doch dafür brauchen wir Sie! Kommen Sie vorbei und wir sprechen in gemütlicher Runde darüber, was Ihnen wichtig wäre, womit wir Sie unterstützen können und welche Angebote Sie sich wünschen würden.

*Mit Anmeldung **ab sofort**.*

**Donnerstag
26.09.**

19.30 Uhr
Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

► **Filmclub „Cinema Paradiso“**

Monatliche Filme mit Gudrun Edlinger und Gertrud Wucherpfennig in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen.

Mit Anmeldung.

**Samstag
28.09.**

**10 Uhr bis
14.30 Uhr**
2 € (Kaffee,
Wasser)

TP: ASZ-Saal

► **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 sie 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.

...weiter auf der nächsten Seite!

Fortsetzung:

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 Bürger.

Weitere Informationen zum Konzept des Letzte Hilfe-Kurses finden Sie unter <https://www.letztehilfe.info/>

Kursleiterinnen: Claudia Merk und Johanna Haller. *Mit Anmeldung.*

Hinweis: Die Namen aller Teilnehmenden werden zu Abrechnungszwecken an die Energie BKK weitergegeben.

Montag
30.09.
14.30 Uhr
mit
Spenden-
korb

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
04.10.
13.15 Uhr
8 € (Fahrt,
Spende für
Führung)

TP: ASZ

► **Pfefferminzmuseum in Eichenau**

Mit den Kleinbussen geht es nach Eichenau. Einst die Hochburg des deutschen Pfefferminzanbaus, ist Eichenau heute die Heimat des ersten und wohl einzigen Pfefferminzmuseums der Welt. Der Ort war zu Beginn des 20. Jahrhunderts in ganz Europa als Anbaugebiet für hochwertige Pfefferminzpflanzen bekannt. Neben der Ausstellung betreibt der Förderverein auch Pfefferminzfelder, den Tee gibt es vor Ort zu kaufen (solange der Vorrat reicht). Auch die frühere Bundeskanzlerin hat schon ihren Tee dort gekauft. Gemeinsame Einkehr im Café im Anschluss. Zurück in Eching ca. 17 Uhr. *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

Oktober 2024

Donnerstag

10.10.

8.30 Uhr

5 €

(Fahrt)

TP: ASZ

▶ **Wochenmarkt in Erding**

Mit den Kleinbussen geht es nach Erding. Auf dem Grünen Markt bieten Händler aus der Umgebung jede Woche eine Vielzahl von Lebensmitteln und Spezialitäten an. Diese Tradition reicht bis in die Tage der Getreideschranne zurück. Nach München stellte sie lange den zweitgrößten Getreidemarkt in ganz Bayern dar. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 12 Uhr. *Mit Anmeldung.*

Montag

14.10.

14.30 Uhr

12 € (Fahrt,

Eintritt,

Kaffee &

Kuchen)

TP: ASZ

▶ **NEU! Ausflug zum Film Café im Kino Neufahrn**

Im „Film-Café“ präsentiert das Kino Cineplex in Neufahrn ausgewählte Filme für den reiferen Geschmack. Dazu verwöhnt das CINEPLEX-Team die Besucher und Besucherinnen mit heißem Kaffee und einem Stück Kuchen. Den Film entnehmen Sie den Aushängen, 3 Wochen zuvor. *Mit Anmeldung.*

Montag

14.10.

ab 9 Uhr

kostenlos

TP: ASZ-

Empfang

▶ **Einzelberatung (ca. 60 Min) zum Thema Bestattungsvorsorge**

Sie möchten wissen, was bei einem Sterbefall auf Sie oder Ihre Angehörigen zukommt? Welche Entscheidungen Sie bereits treffen können, um Ihre Liebsten im Trauerfall zu entlasten? Frau Mörtl (Trauerfallberaterin vom Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) berät Sie gerne in allen Belangen wie z.B. Bestattungsarten, Kosten und Vorsorge. *Mit Anmeldung und Terminvergabe.*

Dienstag

15.10.

12 Uhr

9,50 €

(inkl. Wasser

und Kaffee)

TP: Stüberl

▶ **Echinger kochen für Echinger**

Hans Eberl und Timo Schnettler kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
17.10.**

**Ca.
11.30 Uhr
Abholung
12.00 Uhr
Mittagessen**

3,50€
(Hin- und
Rückfahrt)

► **NEU! Fahrdienst zum gemeinsamen Mittagessen im ASZ (Café Central)**

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, können sich aber nicht mehr selbstständig fortbewegen? Das ASZ bietet ab sofort und in regelmäßigen Abständen einen Fahrdienst mit Abholung und Heimfahrt ins ASZ (Café Central) zum gemeinsamen Mittagessen an.

Abholzeit: wird nach Anmeldung individuell mitgeteilt. Rückfahrt: ca. 13.30 Uhr

Anmeldung ab sofort möglich!

**Donnerstag
17.10.**

**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
18.10.**

**9 Uhr
9 € (mit
eigener
Fahrkarte
2,50€)**

**TP: Bhf
(Richtung
München)**

► **Leichte Wanderung entlang der Amper**

ca. 12 km und 3 1/2 Stunden Gehzeit. Auf vielfachen Wunsch fahren wir noch einmal nach Dachau und wandern durch das Ampertal bis Günding. Auf dem Rückweg kehren wir um ca. 12 Uhr im Restaurant „Alte Liebe“ ein.

Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr.

Begleitung: Michael & Sylvia Steigerwald.
Mit Anmeldung.

**Sonntag
20.10.**

**11 Uhr
17,50 €
(Karten)**

**TP:
Herkules-
Saal
München**

► **Kammerphilharmonie DaCapo – Wege zur europäischen Romantik: Sachsens Glanz**

u.A. mit Werken von Engelbert Humperdinck, Felix Mendelssohn, Robert Fuchs, Robert Schumann. Violine: Simon Luethy.

Dirigent: Franz Schottky.

Anfahrt individuell.

Mit Anmeldung bis 27. September 2024.



Veranstaltungen

Oktober 2024

Montag

21.10.

**14.30 bis
15.30 Uhr**

mit
Spenden-
korb

TP: ASZ-Saal

► **Schauspiel „Buschiaden... und andere Schmeicheleien“**

Wilhelm Busch ist zweifelsohne der Klassiker des Humors. Mit seinen Geschichten und Gedichten sorgt er für Lachen bei Jung und Alt.

Hinter seinen Versen und Geschichten verbirgt sich sehr viel Philosophisches und Weltkluges. Die beiden Münchner Schauspieler Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider stöberten in Buschs Schatztruhe und präsentieren Ausgewähltes aus seinem Schaffen und servieren turbulente Geschichten, feinsinnige Verse und skurrile Pointen.

Mit Anmeldung.

Dienstag

22.10.

9 Uhr

11,50 €

(Führung,
MVV)

Mit eigener
Fahrkarte
5 €

TP: Bhf
(Richtung
München)

► **München entdecken – Sudetendeutsches Museum München**

Sie haben eine Führung in der Sonderausstellung „Oskar Schindler – Lebemann und Lebensretter“. Der sudetendeutsche Unternehmer Oskar Schindler (1908-1974) rettete gemeinsam mit seiner Frau Emilie 1.200 Juden vor den Vernichtungslagern der Nationalsozialisten. Dauer der Führung ca. 60 Min. Im Anschluss Einkehr in der L´Osteria am Gasteig.

Begleitung: Julia König.

Mit Anmeldung.

Mittwoch

23.10.

14.30 Uhr

1,50 €

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern
„Clever einkaufen“**

Oft fällt es schwer, das gesamte Sortiment im Supermarkt zu überschauen und die richtige Wahl zu treffen. Gern lassen wir uns verführen und ärgern uns dann, wenn trotz der Werbung „ohne Zusatzstoffe“ die Produkte gefärbt, aromatisiert oder im Geschmack verstärkt sind. Machen Sie mit uns einen virtuellen Rundgang durch den Supermarkt und lernen Sie Einkaufstricks kennen. Wir decken Zuckerfallen, Mogelpackungen und Imitate auf. Erfahren Sie, welche Angaben Ihnen auf den Produkten weiterhelfen und worauf Sie bei einem Preisvergleich achten müssen. Gerne dürfen Sie Fragen stellen!
Referentin: Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung.

Mit Anmeldung.

Donnerstag

24.10.

7.30 Uhr

40 €

(Fahrt,
Führungen,
Eintritte)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug –
Ludwig-Erhard-Zentrum in Fürth &
Pinselemuseum Bechhofen**

Die Reise führt Sie heute in die mittelfränkische Stadt Fürth. Im Ludwig-Erhard-Zentrum bekommen Sie eine Führung, die 1.400 qm große Dauerausstellung lädt dazu ein, Ludwig Erhard, den ehemaligen Bundeskanzler kennenzulernen.

Im Anschluss an die Führung: Weiterfahrt zum gemeinsamen Mittagessen im Fischhaus Wiesethgrund in Bechhofen. Hier gibt es frischen traditionellen fränkischen Karpfen. Natürlich sind auch andere Speisen möglich. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es zum Pinsel- und Bürstenmuseum in Bechhofen. In einer Führung erfahren Sie das Handwerk der Bürstenmacher.

Im Anschluss der Führung haben Sie die Möglichkeit vor Ort in der Genussgalerie oder in einem nahegelegenen Café sich noch mit Kaffee und Kuchen zu stärken, bevor Sie die Rückfahrt antreten. Rückankunft ca. 19 Uhr. Begleitung Julia König.

Mit Anmeldung.

▶ **Veranstaltungen**

Oktober 2024

Freitag

25.10.

19.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **Film-Club „Cinema Paradiso“**

Monatliche Filme mit Gudrun Edlinger und Gertrud Wucherpfennig in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen.

Mit Anmeldung.

Montag

28.10.

9 Uhr

kostenlos

TP: ASZ

▶ **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema 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. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem Thema.

Anmeldung ab sofort möglich!

Dienstag

29.10.

16 Uhr bis

17.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **NEU! Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige**

Das ASZ / MGH möchte sich vermehrt für die Belange von Menschen mit Behinderung jeden Alters einsetzen. Doch dafür brauchen wir Sie! Kommen Sie vorbei und wir sprechen in gemütlicher Runde darüber, was Ihnen wichtig wäre, womit wir Sie unterstützen können und welche Angebote Sie sich wünschen würden.

Anmeldungen ab sofort möglich!

Termin vormerken! Anmeldung bis 18. Oktober.

**Kammerphilharmonie DaCapo – Wege zur europäischen
Romantik: The Streets of London**

u.a. mit Werken von William Sterndale Bennett, Peter Iljitsch Tschaikowsky Edward Elgar, Frederick Delius, Roger Quilter.
Violine: Maria Solozobova. Dirigent: Franz Schottky.

Anfahrt individuell. ***Mit Anmeldung bis 18. Oktober 2024.***

Sonntag, 10.11.2024 um 11 Uhr // 17,50 € (Karten)

Treffpunkt: Herkules-Saal München

▶ **Machen Sie mit!**

Älter werden in Eching e.V.

Werden Sie Mitglied im Verein „Älter werden in Eching e.V.“ Der Verein betreibt das Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus.

Als eingetragener Verein sind unsere Mitglieder die Basis und tragende Säule unseres einzigartigen Altenhilfeprojekts und Quartierskonzepts in Eching.

Über die Mitgliederversammlung als höchstes Organ dürfen und sollen Sie mitbestimmen, Ideen einbringen und gestalten.

Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag von **30€ im Jahr** unterstützen Sie den eingetragenen gemeinnützigen Verein und seine Angebote. Einen Mitgliedsantrag sowie alle dazugehörigen Informationen erhalten Sie bei uns im ASZ sowie auf unserer Homepage

www.asz-eching.de



Telefon:
089/327142-0

E-Mail:
info@asz-eching.de



Monatliche Veranstaltungen

Oktober 2024

Dienstag

**10.09. &
08.10.**

**11.45 bis
14 Uhr**

Eintritt frei

▶ **Echinger Kreativzirkel**

Mit Frau Krämer. Arbeiten mit Textilien und Wolle. *Ohne Anmeldung.*

Mittwoch

**18.09. &
16.10.**

15 Uhr

Eintritt frei

▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

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

Mittwoch

**18.09. &
16.10.**

16 Uhr

Eintritt frei

▶ **Smartphone-Sprechstunde**

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

Mittwoch

**25.09. &
30.10.**

15 Uhr

Eintritt frei

▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*

Freitag

**20.09. &
18.10.**

**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

**06.09. &
04.10.**

**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? Stellen Sie Ihre Fragen gerne schon vorab. **Anmeldungen ab sofort möglich!**

Freitag
20.09. &
18.10.
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. 089/310 28 73.
Rückfahrt Gögging: 17 Uhr.
Eintritt Therme 13 €.

Mit Anmeldung bei Frau Michel.

Samstag
21.09. &
19.10.
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
21.09. &
19.10.
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
07.09. &
05.10.
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. 0170/776 82 32. *Ohne Anmeldung.*



Kurse und Treffs

wöchentlich am Montag

**9 Uhr bis
10.15 Uhr**
à 2 €

▶ **BRK – Bewegung am Morgen**

Senioren-Gymnastik
mit Frau Graetz & Frau Tschuk
ab 16.09., 6x
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73

**10.30 Uhr
bis
11.30 Uhr**
5 € / Monat

▶ **BRK – Gymnastik im Sitzen**

Senioren-Gymnastik „ auf die sanfte Art“
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11
ab 16.09., 6x

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €

▶ **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
09.09. / 16.09. / 28.10.

13.30 Uhr
Eintritt frei

▶ **Schafkopf und Spiele im Stüberl**

Nachbarschaftshilfe Eching

**14 Uhr bis
16 Uhr**
Eintritt frei

▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien. Leitung: Peter Jeltsch

15 Uhr
Eintritt frei

▶ **Offener Spielertreff im ASZ**

Eingeladen sind alle, die Lust an Brettspielen,
Kartenspielen etc. haben

siehe rechts
5 € / Monat

▶ **Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim**

Frau Nagl, Tel. 089/320 36 76

September: 18-19 Uhr / ab Oktober 17-18 Uhr

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. 089/319 27 74
Frau Pfeiffer, Tel. 089/319 28 53
ab 10.09., 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 11.09., 7x

**9 Uhr bis
10 Uhr**
49 €

▶ **Muskelaufbau ***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für
Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit
der Praxis Setzwein
ab 11.09., 7x

9 Uhr
16,20 €

▶ **Englisch conversation ***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.
Leitung: Jill Seidlitz
ab 09.10., 3x

15 Uhr
Eintritt frei

▶ **Skatrunde für Damen**

Information & Anmeldung bei Frau Seifarth
Tel. 089/312 004 22

**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. 089/319 48 28



Kurse und Treffs

wöchentlich am Donnerstag

**9 Uhr bis
10.15 Uhr
und NEU:
10.30 bis
11.45 Uhr**

64 €

▶ **Schonendes Yoga**

Leitung: Nina-Marie Faulstich
ab 05.09., 8x

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** **September/Oktober 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 Montag, 26. August 2024 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Die Liste für die Frühaufsteher liegt wieder ab ca. 7:15 Uhr bereit.

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.

NEU: Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Vortag der Veranstaltung nach 12 Uhr 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 Montag, der 26. August 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