



Programm Juli August 2025



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 den Sommer, Juli und August, wieder ein umfangreiches Programm mit Ausflügen, Aktivitäten, Veranstaltungen, Kursen und vielem mehr bieten zu können.

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

Bitte beachten Sie die 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.

Ab Montag, 23. Juni 2025 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Für die Frühaufsteher öffnen wir den Empfang früher und nehmen Ihre Anmeldungen ab 7.15 Uhr entgegen.

Telefon:
089/327142-0

E-Mail:
info@asz-eching.de

Weitere Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie auf den letzten Seiten dieses Programms.

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



Alten Service Zentrum /
Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching



ASZ-MGH Eching
@aszmgh_eching

► **AUSTELLUNG**

„Die Samstagmalerinnen“ präsentieren ihre Ausstellung „Fernweh“ vom 4. Juli bis 9. August 2025

Austellerinnen: Arndt Regine, Eisenmann Inge, Hollermeier Margot, Imhof Jenny, Kurz Maria, Londrigo Esther, Paulus Anita, Läng Siegi.

Vernissage am Freitag den 4. Juli 2025 um 15 Uhr

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

(Spenden-Tombola für die Jugendfeuerwehr Eching)

Die Künstlerinnen freuen sich auf Ihr Kommen!

Ohne Anmeldung.

► **AUSSTELLUNG**

**„Echinger Augen-Blicke“ Mit der Kamera unterwegs
11. August bis 12. September 2025**

Ulrike Wilms zeigt Fotografien von Eching

**Das offene Café in Günzenhausen macht
Sommerpause! Im Herbst geht es weiter.**

**Der Anmeldetag für dieses Programm
ist Montag, der 23. Juni 2025.**

♥ gutschein ♥

Suchen Sie ein Geschenk?

**Sie erhalten Gutscheine für unsere Ausflüge,
Kurse, Veranstaltungen etc., in gewünschter
Höhe, hier im ASZ!**



Veranstaltungen

Juli 2025

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

► **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.

Dienstags - immer um 8.45 Uhr

01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07.

Kurszeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Rückfahrt ca. 11 Uhr

Kosten: Je 11 €

(Fahrt, Kleinbus + Eintritt)

Mit Anmeldung ab sofort für jede einzelne Fahrt.

Neu! Sie möchten gerne mit zur Wassergymnastik, haben aber nicht die Möglichkeit selbstständig zum ASZ zu kommen? Sprechen Sie uns gerne für eine mögliche Abholung von Zuhause an (zzgl. 2 €).

Donnerstag

03.07.

9 Uhr

20 € (inkl.
Fahrt, MVV,
Führung)

mit eigener
Fahrkarte
13 €

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **München entdecken – Die Fünf Höfe**

Durch die Fünf Höfe der Stararchitekten Herzog und de Meuron läuft man meist nur schnellen Schrittes. Dabei lohnt sich ein Verweilen und ein genauer Blick hinter ihre fünf Türen, um versteckten Botschaften zum Thema „5 Sinne“ auf die Spur zu kommen. Eine eher philosophische Tour mit Frau Spieldiener, eine Münchner Theaterwissenschaftlerin und Kirchenmusikerin. Dauer der Führung ca. 1,5 Stunden.

Im Anschluss gemeinsames Mittagessen im Café Glockenspiel.

Begleitung: Julia König.

Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

Juli 2025

**Donnerstag
03.07.**

**Ca.
11.30 Uhr
Abholung
12.00 Uhr
Mittagessen
3,50 €
(Hin- und
Rückfahrt)**

▶ **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.

**Montag
07.07.**

**12-13 Uhr
10 € (inkl.
Mittags-
snack)**

**Anmeldung
über
VHS Eching**

TP: ASZ-Saal

▶ **Bewegung und gesunder Genuss in der Mittagspause**

In Kooperation mit der VHS Eching
Jeden ersten Montag im Monat bietet die „Bewegte Pause“ eine Mischung aus leichten Kraft-, Dehn-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen, um den Körper zu lockern, Verspannungen zu lösen und die Konzentration zu verbessern. Die Übungen sind so gestaltet, dass keine spezielle Ausrüstung oder Sportkleidung benötigt wird. Nach dem 30-minütigen Training genießen wir gemeinsam einen Mittagssnack.
Mit Anmeldung bei der VHS Eching.

**Donnerstag
10.07.**

**12 Uhr
10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)**

TP: Stüberl

▶ **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Herr und Frau Peruzzi. Vorneweg gibt es eine Tomatensuppe, dann folgt ein klassischer Schweinsbraten mit Knödel und als Abschluss ein Überraschungsdessert. Essen Sie mit in geselliger Runde und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Mit Anmeldung

Freitag

11.07.

9.15 Uhr

10 € (inkl.
MVV)

mit eigener
Fahrkarte
3 €

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **Die leichte Wanderung –
Amper-Kanal-Wanderung**

ca. 10 km. Auch in der näheren Umgebung gibt es schöne Wanderwege. Sie gehen diesmal von Haimhausen über Feldwege, durch idyllische Flusslandschaft und entlang dem Amper-Kanal bis Fahrenzhäusern.

Die Mittagseinkehr ist um ca. 12.30 Uhr in der Gaststätte „Sakrisch Guat“, bei schönem Wetter im Biergarten. Die Tour endet ca. 15.30 Uhr in Eching. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

Montag

14.07.

ab 9 Uhr

kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ-
Empfang

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum
Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs-
verfügung, 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.*

Montag

14.07.

10 Uhr

16 € (inkl.
Fahrt, Ein-
tritt, Audio-
guide)
Selbstfahrer
13 €

TP: ASZ

► **München entdecken –
125 Jahre FC Bayern
Besuch FC Bayern Museum**

Eine kurze Fahrt mit den Kleinbussen bringt Sie zur Allianz Arena zum FC Bayern Museum. Mit einem Audioguide können Sie das Museum für 1,5 Stunden selbst erkunden. Ohne Einkehr geht es wieder zurück nach Eching, Ankunft ca. 12.30 Uhr. Begleitung Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

15.07.

9 Uhr

3 €

TP: ASZ
Kastanien-
Eingang

► **Die lange Radtour – Ins Isental**

ca. 60-80 km. Einkehr geplant.
Mit Begleitung. *Mit Anmeldung.*

▶ **Veranstaltungen**

Juli 2025

Mittwoch
16.07.
9.15 Uhr

5 € (inkl.
Fahrt & Mit-
bringsel für
die Kinder)

TP: ASZ

▶ **Ausflug zu den Wiesenzwergen (ehemals Max&Moritz)**

Es geht mit den Kleinbussen nach Deuten-
hausen. Die Kinder der Großtagespflege in
Deutenhausen laden uns herzlich zu Kaffee
und Kuchen ein. Auf gemeinsames Puzzeln,
Vorlesen und einen Rundgang durch die neuen
Räumlichkeiten freuen sich die Kinder und die
Betreuerinnen. Begleitung: Barbara Hammrich.
Zurück ca. 12 Uhr in Eching. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag
17.07.
15-18 Uhr
Eintritt frei

▶ **ASZ/MGH Sommerfest**

mit Musik von der Band „Funlive“
Bastelangebot für Kinder, selbstgebackenen
Kuchen, Grillwürstl, vegetarischen Aufstrichen
und vielem mehr. Kommen Sie mit Verwand-
ten, Freunden, Kindern und Nachbarn! Das
ASZ-Team freut sich über Helferinnen und
Helfer und Kuchenspenden. Auf dem ASZ-
Vorplatz / bei Regen im Foyer. Eintritt frei.
Ohne Anmeldung.

Samstag
19.07.
10 Uhr
2 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Vortrag – PC unterstützt Windows 11 nicht - Was tun?**

Im Oktober 2025 endet die Unterstützung
von Windows 10 und danach sind PCs großen
Sicherheitsrisiken ausgesetzt. Microsoft hat
mit der Einführung des Nachfolgers, Windows
11, entschlossen, ältere PCs als 2018 nicht
mehr zu unterstützen. Bei solch alten PCs
schlägt Microsoft proaktiv vor, sich einen
neuen PC oder Laptop zu kaufen, aber es gibt
Alternativen! Für 30 € können Privatperso-
nen noch ein weiteres Jahr Unterstützung für
Windows 10 kaufen. Tatsächlich werden von
Windows 11 auch PCs ab 2015 unterstützt.
Dazu muss eine manuelle Installation durch-
geführt werden.

weiter auf der nächsten Seite...

...Fortsetzung:

Als weitere Alternative kann auf dem PC Linux installiert werden, welches inzwischen bequem nutzbar ist und PCs ab 2012 unterstützt. In einem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen über die Alternativen. Nach dem Vortrag bleibt Zeit zum Fragen stellen. Es wird außerdem ein PC mit Linux aufgestellt, an dem die Interessenten erste Erfahrungen sammeln können und testen können, ob ihre Software funktioniert. Laptops gerne mitbringen. Referent: Dr. Claus Schneider, Computer-Spezialist. *Mit Anmeldung.*

Montag

21.07.

14.30 Uhr

mit
Spenden-
körbchen

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.

Anmeldung ab sofort möglich.

Dienstag

22.07.

15 Uhr bis

16.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

► **Singen mit dem Chor**

Fröhliches Singen anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Chor Silberklangs. Singen oder hören Sie einfach nur zu. Über Ihr Kommen freut sich der Chor unter der Leitung von Kayao Katsuta-Grandy.

Anmeldung ab sofort möglich.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Veranstaltung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50 € hin und zurück an. (Mit Anmeldung)

Mittwoch

23.07.

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.*



Veranstaltungen

Juli/August 2025

**Donnerstag
24.07.**

7.30 Uhr

55 € (inkl. Fahrt, Eintritt und Führungen)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug – Landesgartenschau Furth im Wald und Stadtführung**

Auch dieses Jahr können Sie die Landesgartenschau bestaunen, diesmal in Furth im Wald – die bekannte Stadt des Drachenstichs. Vormittags erhalten Sie eine Führung auf dem Gelände der Landesgartenschau, wo Sie auch fürs Mittagessen verbleiben und dann im Anschluss noch eine Stunde Zeit zur freien Verfügung haben. Danach erhalten Sie eine Stadtführung über die Geschichte und das Leben in Furth im Wald. Zeit zum Kaffeetrinken bleibt dann auf eigene Faust danach. Zurück in Eching ca. 19.15 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

**Freitag
25.07.**

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. *Anmeldung ab sofort möglich.*

**Mittwoch
30.07.**

8.15 Uhr

10 €

(inkl. MVV)

mit eigener Fahrkarte
3 €

► **Die längere Wanderung – Taubenberg**

Länge 11 km, Steigung 240 Hm, Gehzeit ca. 4 Stunden.

Vom Bahnhof Warngau über Osterwarngau, Nüchternbrunn zum Berggasthof Taubenberg (keine Einkehr! Brotzeit mitnehmen!) und zum Wasserturm, Einkehr am Ende der Tour gegen 15 Uhr. Zurück in Eching ca. 17 Uhr.

Begleitung: Sieglinde Heinz. *Mit Anmeldung.*

TP: Bahnhof (Richtung München)

**Donnerstag
31.07.**

13.30 Uhr
6 € (inkl.
Spende für
Führung,
MVV)

mit eigener
Fahrkarte
4 €

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **Landkreis entdecken – Führung am
Erinnerungsort Lohhof**

Während des Nationalsozialismus mussten Frauen und Männer aus München und Polen, Belgien, Frankreich und der besetzten Sowjetunion in der Flachs- röste Lohhof Zwangsarbeit verrichten. 350 von ihnen sind heute namentlich bekannt. Der Erinnerungsort erinnert an sie und bietet die Möglichkeit mehr über ihr Schicksal, aber auch ihr Leben vor der Verfolgung und die NS-Zwangsarbeit in Unterschleißheim zu erfahren. Er besteht aus drei Stationen: dem Denkmal am Bahnhof, dem virtuellen Lernort im Flachsfeld und dem Weg der Erinnerung, der die beiden Orte miteinander verbindet. Mit Frau Walter, von der Stadt Unterschleißheim laufen Sie die Stationen ab, die sich durch den öffentlichen Stadt- raum ziehen. Ohne Einkehr.
Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Montag
04.08.**

9 Uhr
3 €
TP: ASZ
Kastanien-
Eingang

► **Die lange Radtour –
Große Holledau Runde**

Ca. 60-80 km. Einkehr geplant. Mit Beglei- tung. **Tour endet am Bahnhof Freising, MVV Fahrkarte und Fahrradkarte zurück nach Eching ist selbst zu lösen.**
Mit Anmeldung.

**Dienstag
05.08.
14.30 Uhr**

mit
Spenden-
körbchen

TP: ASZ-Saal

► **Konzert „Pack die Badehose ein“**

Heiße Schlagerhits aus den 50er und 60er Jahren mit Frau Römer. *Mit Anmeldung.*

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Veranstaltung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50 € hin und zurück an. (Mit Anmeldung)



Veranstaltungen

August 2025

**Donnerstag
07.08.**

9 Uhr

10 €
(inkl. MVV)

mit eigener
Fahrkarte
3 €

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

▶ **Die leichte Wanderung – Wanderung Technik und Mystik**

ca. 10,5 km. Im Münchner Osten machen Sie eine gemütliche Wald-Wanderung mit einigen alten, technischen Relikten. Sie werden auch eine kleine Grotte besichtigen, bevor Sie um ca. 12.30 Uhr die Mittagseinkehr machen; bei schönem Wetter gerne auch draußen. Bitte vergessen Sie nicht einen Sonnenschutz und etwas zum Trinken mitzunehmen.

Die Tour endet ca. 16.30 Uhr in Eching.
Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.
Mit Anmeldung.

**Freitag
08.08.**

9.15 Uhr

6 € (inkl.
Fahrt)

Selbstfahrer
3 €

TP: ASZ

▶ **Rundgang im natura 2000 Gebiet um den Flugplatz Oberschleißheim**

Ausgehend von der Flugwerft des deutschen Museums (Fahrt mit Kleinbussen), können Sie zwischen den Schleißheimer Schlössern und dem Sportflugplatz, lichten Wäldern, barocken Kanälen, schattenspendenden Alleen und dem typischen Kalkrasen des Münchner Nordens wandern. Von einem Aussichtshügel können Sie sich einen schönen Überblick über das Gelände verschaffen. Auf diesem Rundweg (ca. 2 Stunden) erfahren Sie interessante Dinge über die Natur und Kulturgeschichte dieser Region. Strecke ca. 5 km. Führung: Dipl. Biol. Tobias Maier, Gebietsbetreuer. Bei schönem Wetter Einkehr im Biergarten Schloss Schleißheim, zurück in Eching ca. 13.30 Uhr. Begleitung Barbara Hamrlich.
Mit Anmeldung.

**Montag
11.08.**

14.30 Uhr

12 € (Fahrt
Kleinbusse
Eintritt, Kaffee
& Kuchen)

TP: ASZ

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

Im „Film-Café“ präsentiert das Kino Cineplex in Neufahrn ausgewählte Filme für den reiferen Geschmack. Zusätzlich bekommen die Besucher und Besucherinnen Kaffee und Kuchen.
Mit Anmeldung.

**Mittwoch
13.08.**

13 Uhr
16 € (inkl.
Fahrt, Füh-
rung)

Selbstfahrer
13 €

TP: ASZ

► **Ausflug mit den Kleinbussen zum ESO
Supernova Planetarium in Garching**

Das ESO Supernova Planetarium ist ein hochmodernes astronomisches Zentrum für die Öffentlichkeit. Bei einer Führung können Sie mit allen Sinnen in die faszinierende Welt des Universums eintauchen. Selbst die abstraktesten und schwierigsten Themen aus Astronomie und Physik werden hier einfach erklärt und visualisiert. Zurück in Eching ca. 15.15 Uhr. Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
14.08.**

12.30 Uhr
10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: ASZ-Saal

► **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Frau Lebich und Frau Schum. Es gibt ein leichtes italienisches Sommermenü. Essen Sie mit in geselliger Runde und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen. *Mit Anmeldung*

NEU!
ab 01.06.

**IsarCard65
zum Ausleihen im ASZ**



Die IsarCard65 ist eine übertragbare Monatskarte für Menschen, die den MVV nutzen möchten.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Gültig für Personen ab 65 Jahren
- Reservierung und Abholung im ASZ
- Zone M-5
- 6 € pro Nutzung/Tag
- Zu jeder Uhrzeit gültig

**Sprechen Sie uns gerne für
weitere Informationen an!**



Veranstaltungen

August 2025

Montag

18.08.

14.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **Aufführung „Line Dance“**

Eine Gruppe vom Tanzclub Eching e.V. zeigt Ihnen Line Dance. Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen (Reihentanz). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

19.08.

Abholung

zwischen

12.45 Uhr

und

13.15 Uhr

(genaue

Uhrzeit wird

kurz vorher

bekannt

gegeben)

5 €

(inkl. Fahrt)

▶ **Ausflug ohne Barrieren (inklusive Abholung von zuhause und Heimfahrt) – Sightseeing- Tour durch Eching**

Dieser Ausflug richtet sich ausschließlich an Menschen, die aufgrund von Beeinträchtigungen nicht die Möglichkeit haben, an anderen Ausflügen des ASZ teilzunehmen. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und informative Rundfahrt mit dem Kleinbus durch die Gemeinde Eching! Begleitet werden Sie von Günter Lammel, dem ehemaligen Archivpfleger der Gemeinde Eching. Mit seinem reichen Wissen aus 16 Jahren Archivarbeit lässt er die Rundfahrt lebendig werden. Zum gemütlichen Abschluss fahren wir noch nach Neufahrn zum Eis essen. Mitnahme von Rollator und Rollstuhl möglich (Kann auch vom ASZ ausgeliehen werden). Der Einstieg in den Bus mithilfe einer Stufe muss mit Unterstützung möglichst selbstständig gelingen. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Mittwoch

20.08.

16 Uhr

kostenlos

TP: ASZ

▶ **Wohnen für Hilfe Austausch**

Wenn Sie mehr über Wohnen für Hilfe erfahren möchten, kommen Sie gerne vorbei für den Austausch in einer gemütlichen Runde. Es werden alle Fragen beantwortet und über die Vor- und Nachteile diskutiert. Eventuell wird auch ein bereits bestehendes Wohnpaar vor Ort sein und von seinen Erfahrungen berichten. Leitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
21.08.**

9.45 Uhr
10 €

(inkl. Fahrt
& Eintritt)

TP: ASZ

► **Fahrdienst zum Schwimmbad
Unterschleißheim**

Genießen Sie im Aquariush 2 Stunden freie Badezeit. Mit Anmeldung.

Sie möchten gerne mit, haben aber nicht die Möglichkeit selbstständig zum ASZ zu kommen? Sprechen Sie uns gerne für eine Abholung von zuhause an (zzgl. 2€).

**Freitag
22.08.**

8.40 Uhr
13 € (inkl.
Fahrt, Führung,
MVV)

mit eigener
Fahrkarte
6 €

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **München entdecken – Führung im
MVG Museum München**

Erleben Sie in einer zweistündigen Führung rund 25 historische Fahrzeuge: Straßenbahnen, Busse und Arbeitswägen aus unterschiedlichen Epochen.

Nur bedingt barrierefrei, es befinden sich Schienen in der Halle!

Nach der Führung gemeinsames Mittagessen in der St. Benno Einkehr, in der Stadelheimerstraße.

Begleitung: Julia König.
Mit Anmeldung.

**Freitag
22.08.**

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.
Anmeldung ab sofort möglich.

**Montag
25.08.**

**Einzeltermine
ab 9 Uhr**
kostenlos

► **Einzelberatung (je ca. 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.*



Veranstaltungen

August 2025

**Dienstag
26.08.
7.30 Uhr**

49 € (inkl.
Fahrt,
Gästeführer,
Eintritt und
Führung)

TP: ASZ

▶ **Der bequeme Ausflug – Fahrt durch die Region Berchtesgaden über die Rossfeld-Höhen-Ring-Panorama-Straße und Romy Schneider Ausstellung in Schönau am Königssee**

Lassen Sie sich am Vormittag gemütlich mit dem Bus zusammen mit einer Gästeführerin durch das Berchtesgadener Land kutschieren und genießen Sie spektakuläre Ausblicke auf das Watzmannmassiv, ins Tal der Salzach zum Dachsteingletscher, sowie nach Salzburg zur Festung und dem historischen Ortskern Berchtesgaden, wo Sie zum Mittagessen in den Gasthof Neuhaus einkehren.

Im Anschluss bringt Sie eine kurze Fahrt nach Schönau am Königssee, wo Sie die Romy Schneider Ausstellung besuchen. Dies erfolgt hintereinander in zwei Gruppen, die jeweils andere Gruppe hat Zeit zur freien Verfügung zum Kaffeetrinken oder Verweilen am Königssee. Rückkehr in Eching ca. 19.15 Uhr. Begleitung: Barbara Hamrich.

Mit Anmeldung.

**Mittwoch
27.08.
Ca.
11.30 Uhr
Abholung
12.00 Uhr
Mittagessen**

3,50 €
(Hin- und
Rückfahrt)

▶ **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.

„Wohnen für Hilfe“

Ein Gewinn  für Beide!

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 - Keine Pflegeleistungen!

- ▶ 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.

▶ **Monatliche Veranstaltungen** Juli / August 2025

Dienstag
08.7./12.8.
11.45 bis
13.45 Uhr

▶ **Echinger Kreativzirkel**

Mit Frau Krämer. Arbeiten mit Textilien und Wolle. *Ohne Anmeldung.*
Eintritt frei. **Treffpunkt:** Werkraum

Sommer-
pause!
Nächster
Termin am
17.09.2025

▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

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

Mittwoch
16.07.
16 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-
Empfang

▶ **Smartphone-Sprechstunde**

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

Mittwoch
30.07.
15 Uhr
Eintritt frei

▶ **Sommerlicher ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Im Saal mit Frau Wucherpfennig und Frau König. Die Einladung ergeht gesondert.



Monatliche Veranstaltungen

Mai / Juni 2025

Freitag

18.07.

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. Anmeldung im ASZ/MGH.

Treffpunkt: Stüberl

Freitag

04.7./01.8.

10 - 12 Uhr

NEU: 10 €

für 1 Stunde

TP: ASZ-

Empfang

▶ **Mediensprechstunde – Umgang mit digitalen Medien**

Sie haben Fragen zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz & Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook oder Tablet? Stellen Sie Ihre Fragen gerne schon vorab. *Anmeldungen ab sofort möglich.* **NEU: UKB von 10 € je Beratung.**

Freitag

18.7./22.8.

Abfahrt

12.30 Uhr

21 € (Fahrt)

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

Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Infos bei Margret Michel, Tel. 089/310 28 73.

Rückfahrt: 17 Uhr. Eintritt Therme 14 €.

TP: Untere Hauptstr. / Ecke Heidestraße
Mit Anmeldung bei Frau Michel.

Samstag

19.7./09.8.

13.30 bis

15.30 Uhr

6,50 €

TP: Stüberl

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

Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. Der Preis beinhaltet bereits Kaffee & Kuchen. *Mit Anmeldung.*

Samstag

19.7./09.8.

14 - 16 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

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

Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. *Mit Anmeldung.*

Samstag

05.7./02.8.

13 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-

Foyer

▶ **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 €
TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **BRK – Bewegung am Morgen**

Senioren-Gymnastik
mit Frau Graetz & Frau Tschuk
Ab 07.07., 4x
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73

**10.30 Uhr
bis
11.30 Uhr**
5 € / Monat
TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **BRK – Gymnastik im Sitzen**

Gymnastik „auf die sanfte Art“
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11
Ab 07.07., 4x

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €

▶ **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
Ab 07.07., 3x

13.30 Uhr
Eintritt frei
TP: Stüberl

▶ **Offene Schafkopfrunde**

**14 Uhr bis
16 Uhr**
Eintritt frei
TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien
Leitung: Peter Jeltsch

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Biblio-
thek

▶ **Offener Spielertreff im ASZ**

Eingeladen sind alle, die Lust an Brett-
spielen, Kartenspielen etc. haben

**17 Uhr bis
18 Uhr**
5 € / Monat

▶ **Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim**

Frau Nagl, Tel. 089/320 36 76

19 Uhr
Eintritt frei
TP: Biblio-
thek

▶ **Offene Schafkopfrunde**



Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

**13.30 und
14.45 Uhr**

TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **BRK Seniorengymnastik im ASZ**

Frau Schneider: Tel. 089/319 27 74

Frau Pfeiffer: Tel. 089/319 28 53

Ab 01.07., 5x

**14 Uhr bis
17 Uhr**

Auch in den
Schulferien

**Material-
kosten**

TP: Werk-
raum

▶ **Offene Mosaikwerkstatt**

Mit Asylbewerbern und Einheimischen im Werk-
raum des ASZ. Es werden dekorative Gartensäu-
len mit Mosaik aus Scherben von Wandfliesen
und Keramikgeschirr oder sonstigem „Krim-
Krams“ gefertigt. Es können auch eigene Gegen-
stände wie Blumentöpfe, Flaschen uvm. verziert
werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich,
nur Freude am Gestalten.

Anleitung: Margret Lösch. *Ohne Anmeldung.*

15 Uhr

Eintritt frei

TP: Biblio-
thek

▶ **Offene Bridge-Gruppe**



Kurse und Treffs

wöchentlich am Mittwoch

**9 Uhr bis
12 Uhr**

à 11,50 €

TP: Werk-
raum

▶ **Offene Töpferwerkstatt**

Für Anfänger & Fortgeschrittene mit Heide Prötel

Ab 02.07., 5x

**9 Uhr bis
10 Uhr**

42 €

TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **Kurs: Muskelaufbau ***

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

Ab 02.07., 5x

9 Uhr

10,80 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Kurs: Englisch conversation ***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.

Mit Jill Seidlitz am 02.07. und 09.07.

15 Uhr

Eintritt frei

TP: Raum
1.OG

▶ **Offene Skatrunde für Damen**

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

**14 Uhr bis
16 Uhr**

Eintritt frei

TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **Offener Tischtennistreff**

Auch in den Schulferien
Leitung: Peter Jeltsch

15 Uhr

Eintritt frei

TP: Biblio-
thek

▶ **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**
zusätzlich:
**10.30 bis
11.45 Uhr**

8 € / Einheit

TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **Schonendes Yoga ***

Leitung: Nina-Marie Faulstich

Die genauen Termine bitte erfragen!

14 Uhr

Eintritt frei

TP: Biblio-
thek

▶ **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** **Juli / August 2025**

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, 23. Juni 2025 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Für die Frühaufsteher öffnen wir den Empfang früher und nehmen Ihre Anmeldungen ab 7.15 Uhr entgegen.

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 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.

Sollten Sie Fragen zur Barrierefreiheit oder Beschwerlichkeit der Ausflüge haben, sprechen Sie uns an!



Anmeldung zu den wöchentlichen Kursen und Treffs

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

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