



Programm Mai Juni 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,

mit den ersten Phasen warmer Mittelmeerluft seit Anfang März ist der Frühling in vollem Gange. Das hat auch Auswirkungen auf unser Programm – neben den Vorträgen, Kursen, Kultur- und Infoveranstaltungen stehen wieder viele Aktivitäten an der frischen Luft an. Radtouren, Wanderungen, Ausflüge mit Bahn oder Reisebus. Schauen Sie durch unser Programm und machen Sie mit, wenn Ihnen danach ist – wir freuen uns!

Ihr Team des Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus

Neue Regelung für Absagen (seit November 2024):

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.



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

NEU!

♥ gutschein ♥

Suchen Sie ein Geschenk?

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

► **AUSSTELLUNG** Atelier 8 „Die Farben der Natur“ von Donnerstag, 22. Mai bis Freitag, 27. Juni 2025

Ausstellerinnen: Pia Dette, Marie Frege, Barbara Hirschholz, Siegi Läng, Katrin Lamprechtinger, Lucy Menauer, Maria Riemensberger und Sophia Riemensberger.

Vernissage am Donnerstag 22. Mai 2025 um 18 Uhr mit Tombola und Verköstigung im ASZ/ MGH
(Ohne Anmeldung)

► **AUSSTELLUNG** „Alles Zucker oder was“ der Verbraucherzentrale Bayern von Dienstag, 10. Juni (mit einem Vortrag um 14.30 Uhr als Auftaktveranstaltung) bis Freitag, 13. Juni im Saal des ASZ zu den Öffnungszeiten des ASZ/MGH

Die Zucker-Ausstellung der Verbraucherzentrale Bayern klärt auf über:

- unerwartet hoher Zuckergehalte in Lebensmitteln
- ordnet Zuckeralternativen und Süßmacher gegenüber Zucker ein
- klärt auf über rechtlich geregelten und unregelten Werbeaussagen
- veranschaulicht die tolerierte tägliche Zuckermenge
- und gibt Tipps wie Zucker und Süßungsmittel in der eigenen Ernährung reduziert werden können.

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich informieren!



Veranstaltungen

Mai 2025

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

► **KURS** Ganzheitliches Gedächtnistraining

Vielleicht bemerken Sie, dass einige Fähigkeiten Ihres Gehirns etwas nachlassen. Konzentration, Wortfindung, Erinnerungsvermögen, Merkfähigkeit... Mit Ganzheitlichem Gedächtnistraining wird die Lernfähigkeit gesteigert. Genießen Sie in entspannter Runde wie wir unsere grauen Zellen aktivieren und freuen Sie sich auf Impulse für den Alltag. Mit anregenden Übungen für Geist und Körper steigern Sie Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden. Leitung: Christiane Lüth (Mitglied im Bundesverband Ganzheitliches Gedächtnistraining e. V.) **TP:** ASZ-Saal

Donnerstags:

**15.05. | 22.05. | 05.06. | 12.06. | 26.06.
03.07. | 10.07. | 24.07.**

Kurszeit: 10 - 11 Uhr

Kosten: 56 € gesamt

► **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

06.05. | 13.05. | 20.05 | 27.05. | 03.06. | 24.06.

Kurszeit: 9.30 - 10.15 Uhr

Kosten: Je 11 €

Rückfahrt ca. 11 Uhr

(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 €).



Veranstaltungen

Mai 2025

Montag

05.05.

Abholung zwischen 12 Uhr und 12.30 Uhr (genaue Uhrzeit wird kurz vorher bekannt gegeben)

20 €

(inkl. Fahrt + Vortrag)

▶ **Ausflug ohne Barrieren (inklusive Abholung von Zuhause und Heimfahrt) zur Kaffeerösterei Dinzler am Irschenberg**

Dieser Ausflug richtet sich ausschließlich an Menschen, die aufgrund von Beeinträchtigungen nicht die Möglichkeit haben, an anderen Ausflügen des ASZ teilzunehmen.

Mit den Kleinbussen geht es zum Irschenberg in die Kaffeerösterei Dinzler. In einem kleinen Vortrag erfahren Sie mehr über Kaffeeanbau, -verarbeitung, sowie die Firmengeschichte der DINZLER Kaffeerösterei. Außerdem werden alle Fragen rund um das Thema Kaffee beantwortet. Im Anschluss dürfen Sie sich umsehen und für Kaffee und Kuchen verweilen. Die Gegebenheiten vor Ort sind barrierefrei. 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. 17 Uhr. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Mittwoch

07.05.

12.30 Uhr

3 €

TP: ASZ

▶ **Wanderung zu Fuß zum Cafe Wirtsberg**

Vom ASZ aus wandern Sie über Feldwege und dem „Weiberweg“ nach Günzenhausen. Im Café „Wirtsberg“ treffen Sie dann um ca. 14.30 Uhr die andere ASZ-Gruppe. Nach der Kaffee- und Kuchenpause gehen sie über den kürzesten Weg zurück. Ankunft in Eching ca. 16.30 Uhr. Gesamt ca. 10 km. Begleitung: Silvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

07.05.

(jeden 1. Mittwoch im Monat)

13.45 Uhr

3,50 €

(Fahrt)

TP: ASZ

▶ **NEU! Fahrt zum „Offenen Café“ in Günzenhausen**

Es sind alle Interessierten zum gemütlichen Beisammensein herzlich eingeladen. Das ASZ bietet einen Fahrdienst mit Hin- und Rückfahrt an. Zurück in Eching ca. 16 Uhr. *Mit Anmeldung.* **Gerne können Sie auch eigenständig zum Wirtsbergcafé Günzenhausen fahren – ohne Anmeldung!**

**Mittwoch
07.05.
14.30 Uhr
2 €**

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag über Osteoporose von Frau Dr. Koeppen- Ursic (Funktionsoberärztin in der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie im Klinikum Freising)**

Osteoporose ist eine Erkrankung, die oft sehr spät erkannt wird – oft erst dann, wenn es bereits zu Knochenbrüchen oder schmerzhaften Beschwerden gekommen ist.

Betroffene müssen aber nicht verzweifeln: Es gibt zuverlässige Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Ein großer Teil Ihrer Knochengesundheit liegt in Ihrer Hand. Lernen Sie, wie Sie durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Sport und ggf. Medikamente ihr Skelett stärken.

Anmeldung ab sofort möglich.

**Montag
12.05.
10 Uhr
3 €**

**TP: ASZ-
Kastanien-
eingang**

► **Die lange Radtour – Jugendstil in Bogenhausen und Schwabing**

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

**Montag
12.05.
14.30 Uhr
mit
Spenden-
körbchen**

TP: ASZ-Saal

► **Konzert**

Freuen Sie sich auf ein breites Repertoire, das der Alleinunterhalter Josef Schätzl (ehemaliger Mitspieler der ASZ-Theatergruppe) mit Gitarre im Karaoke Stil vorträgt. Mit dabei sind Songs von Johnny Cash bis Elvis Presley. Eigene Songs sind auch mit dabei. Es erwartet Sie ein beschwingtes Konzert.
Anmeldung ab sofort möglich.

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

Wir suchen außerdem eine Person, welche den Fahrdienst ehrenamtlich ausführt.



Veranstaltungen

Mai 2025

Mittwoch
14.05.
7.30 Uhr

44 € (inkl.
Fahrt, Ein-
tritte und
Führungen)

TP: ASZ

▶ **Der bequeme Ausflug – Deutsches Knopfmuseum und Geschichtspark Bärnau (Oberpfalz)**

Am Vormittag erhalten Sie wissenswerte Informationen zum deutschen Knopfmuseum, ein Info-Film und ein kurzer Überblick erklärt Ihnen Interessantes über die Knopfproduktion und die Blütezeit der Knopfindustrie in Bärnau. Im Anschluss bringt Sie ein kurzer Fußweg (200m) zum Mittagessen ins ‚Hotel zur Post‘. Nach dem Mittagessen fahren Sie in den Geschichtspark, in einer Führung durch das Museumsdorf erleben Sie eine Zeitreise in das mittelalterliche Leben des 9. bis 13. Jahrhunderts. Danach können Sie auf dem Gelände ins Café ‚Brot&Zeit‘ zum Kaffeetrinken einkehren. Begleitung: Barbara Hammrich. Zurück in Eching ca. 19.30 Uhr. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch
14.05.
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.*

Donnerstag
15.05.
9 Uhr
10 € (mit
eigener
Fahrkarte
3 €)

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

▶ **Die leichte Wanderung – „Go West“**

ca. 11 km. Im Münchner Westen erwarten Sie Bienen, Biber, Biotope... Das Mittagessen werden sie diesmal in einem Bistro einnehmen. Danach wandern Sie noch 1 Stunde, bevor sie mit der S-Bahn wieder nach Eching fahren. Hier endet die Tour um ca. 16.30 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.

Mit Anmeldung.

Samstag

17.05.

12 Uhr

10,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Andreea Baias und Haidi Kraft. Essen Sie mit in geselliger Runde.
Mit Anmeldung.

Montag

19.05.

ab 9 Uhr

kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ-
Empfang

► **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.*

Montag

19.05.

14.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag zum Thema Pflege**

„Pflegerische Angehörige... der größte und kostengünstigste Pflegedienst der Nation“ - „Wie und wo wollen Sie im Alter in Eching und Umgebung wohnen, leben und gepflegt werden?“ - „Niemand will schlechte Pflege - aber warum haben wir sie dann?“

Vortrag und Diskussion gehalten von dem bundesweit bekannten Sozialpädagogen und Pflegeexperten Claus Fusseck zusammen mit seiner Frau Ute Fusseck (Sozialpädagogin FH).

Ihre Fragen und Anliegen zu dem Thema sind herzlich willkommen.

Anmeldung ab sofort möglich.

Donnerstag

22.05.

12.30 Uhr

TP: Stüberl

► **Kochen für Köchinnen und Köche des vergangenen Jahres**

Es kochen Barbara Hamrlich und Julia König. Einladungen ergehen gesondert.
Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

Mai/Juni 2025

Freitag

23.05.

13.45 Uhr

7 €

(inkl. Fahrt)

TP: ASZ

▶ **Fahrt zum Präventions-Kabarett
„Ned mit mir“ mit Tom Bauer**

Mit den Kleinbussen fahren Sie nach Buch am Erlbach, wo Ihnen ein humorvolles Kabarett (von 15 Uhr bis ca. 16 Uhr) zum Thema Enkeltrick, Schockanrufen und Internetkriminalität von der niederbayrischen Polizei zusammen mit der Kabarettgröße Tom Bauer präsentiert wird. Der Eintritt ist kostenlos, ein Spendenkörbchen steht bereit. Getränke können vor Ort erworben werden.

Begleitung: Barbara Hammrich.

Zurück in Eching ca. 16.45 Uhr.

Mit Anmeldung.

Montag

26.05.

10 - 12 Uhr

5 €

Teilnahme-
gebühr

TP: ASZ-Saal

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

Wie funktioniert eigentlich dieses Whats-App? Wie versende ich Nachrichten oder versende Fotos? In einem Workshop erhalten Sie Informationen darüber und erhalten praktische Hilfestellungen. Leitung Frau König vom ASZ / MGH. Frau König versucht engagiert alle Ihre Fragen zu beantworten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie ein Iphone oder ein Smartphone besitzen. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Dienstag

27.05.

8.15 Uhr

9 €

(inkl. Fahrt
Kleinbus)

TP: ASZ

▶ **Die längere Wanderung -
In und um Landshut**

Länge der Wanderung 14 km, Steigung 275 Hm, Gehzeit ca. 5 Std. Einkehr am Ende der Wanderung, daher bitte Brotzeit/Getränk mitnehmen. Die Wanderung geht von der Altstadt über die Burg Trausnitz, zur Carossa-Höhe und Landshuter Höhenweg. Rückfahrt mit dem Stadtbus ins Stadtzentrum (Ticket selbst zu lösen ca. 2,50 €), dann zurück mit den Kleinbussen. Ankunft in Eching ca. 17 Uhr.

Begleitung: Sieglinde Heinz. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch
28.05.**

8.15 Uhr

20 € (inkl.
Fahrt und
Führung)

TP: ASZ

► **Landkreis entdecken (mit den
Kleinbussen)**

– Kulinarische Stadtführung Freising

Sie bekommen eine Führung auf dem Freisinger Markt und erfahren interessante Geschichten über die Entwicklung des Fisch-, Vieh- und Krautmarktes zum heutigen „Grünen Wochenmarkt“. Denn bereits im Jahre 996 erhielt Freising von Kaiser Otto III. das Marktrecht. Im Laufe der Zeit hat sich das Marktgeschehen immer wieder verändert. Erleben Sie hier die kulinarische Vielfalt als Fest für Ihre Sinne bei der Augen, Nase und Gaumen verwöhnt werden.

Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 11.30 Uhr. *Mit Anmeldung.*

Freitag

30.05.

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

02.06.

14.30 Uhr

12 € (Fahrt,
Eintritt,
Kaffee &
Kuchen)

TP: ASZ

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

Im „Film-Café“ präsentiert das Cineplex Kino 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 kurz vorher. *Mit Anmeldung.*

Montag

02.06.

16 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ

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

Das ASZ/MGH möchte sich vermehrt für die Belange von Menschen mit Behinderung jeden Alters einsetzen. **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. *Anmeldung ab sofort möglich.*



Veranstaltungen

Juni 2025

Mittwoch

04.06.

7.30 Uhr

17 € (inkl.

Fahrt,

Eintritt,

Führung)

Selbstfahrer

10 €

TP: ASZ

▶ **Wiederholung wegen großer Nachfrage**
**Ausflug mit den Kleinbussen in das
Textil- und Industriemuseum Augsburg**

Wie entsteht moderne Kleidung? Vom Rohstoff, Spinnen, Weben oder Stricken geht es zur Textilveredelung und Konfektion. Es warten spannende Einblicke in die Mode der vergangenen 200 Jahre auf Sie. Ohne Einkehr. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 11.45 Uhr. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

04.06.

(jeden 1.

Mittwoch

im Monat)

13.45 Uhr

3,50 €

(Fahrt)

TP: ASZ

▶ **NEU! Fahrt zum „Offenen Café“
in Günzenhausen**

Es sind alle Interessierten zum gemütlichen Beisammensein herzlich eingeladen. Das ASZ bietet einen Fahrdienst mit Hin- und Rückfahrt an. Zurück in Eching ca. 16 Uhr.

Mit Anmeldung. Gerne können Sie auch eigenständig zum Wirtsbergcafé Günzenhausen fahren – ohne Anmeldung!

Mittwoch

04.06.

14.30 Uhr

mit

Spenden-

korbchen

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.

Donnerstag

05.06.

8.40 Uhr

24 € (inkl.

MVV und

Führung)

17 € mit

eigener

Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

München)

▶ **München entdecken –
Monaco Franze Tour in Schwabing**

“Monaco Franze - Der ewige Stenz ist eine der beliebtesten bayerischen Serien, die darüber hinaus sogar deutschlandweit bekannt ist und sogar heute noch ab und zu im Bayerischen Fernsehen gezeigt wird. Einfach ein Kult! Auf der zweistündigen Tour werden Orte gezeigt, an denen der Monaco unterwegs war und es gibt es vieles über Schwabing zu erfahren.

weiter auf der nächsten Seite...

...Fortsetzung:

Nach der Führung gemeinsame Einkehr in der L´ Osteria Leopoldstraße. Führung: Frau Schneider (bekannt von der Pumuckl u. König Ludwig II Führung).

Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

10.06.

9.30 Uhr

3 €

TP: ASZ - Kastanieneingang

► **Die lange Radtour – Korbinian Radweg**

Ca. 60-80 km. Einkehr geplant.

Mit Begleitung. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

10.06.

14.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern zum Thema “Zucker in Lebensmitteln”**

„Wir lieben Zucker und wissen doch, dass er nicht gut für uns ist.“ Im Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern wird der Zucker von vielen Seiten beleuchtet: Sie erfahren in welchen Lebensmitteln er sich versteckt, was von Zuckeralternativen zu halten ist und welche tägliche Zuckermenge zu tolerieren ist. Zudem erhalten Sie Informationen über Möglichkeiten, wie man den Zuckerkonsum reduzieren kann. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre Fragen. *Anmeldung ab sofort möglich.*

NEU! Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Veranstaltung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50 € hin und zurück an. (Mit Anmeldung)
Wir suchen außerdem eine Person, welche den Fahrdienst ehrenamtlich ausführt.

Mittwoch

11.06.

9 Uhr

10 €

mit eigener Fahrkarte

3 €

TP: Bahnhof (Richtung München)

► **Die leichte Wanderung – „Würmtal“**

ca. 10 km. Entdecken Sie die Würm nördlich von Gauting. Sie wandern am Fluss entlang, über Nebenstraßen und Waldwege. Kapellen, ein Kloster und Schloß sind heute auf dem Programm. Mittagessen nehmen sie um ca. 12.30 Uhr in einem bayrischen Lokal ein, bei schönem Wetter sogar im Biergarten. Die Tour endet ca. 16.30 Uhr in Eching. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

Juni 2025

Donnerstag

12.06.

13 Uhr

6 € (inkl.
Fahrt)

TP: ASZ

▶ **Ausflug mit den Kleinbussen zur neuen "Surftown" in Hallbergmoos**

Vor Ort können Sie im dazugehörigen Restaurant für Kaffee und Kuchen einkehren und/oder sich selbstständig vor Ort ein „Besucherticket“ für 5 € kaufen, mit welchem Sie Zutritt zum gesamten Surfpark erhalten. Von der Terrasse des Restaurants aus, haben Sie eine gute Sicht auf die Surfer. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr.
Mit Anmeldung.

Freitag

13.06.

8.40 Uhr

13 € (inkl.
Führung,
MVV, Kost-
probe)

6 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

▶ **München entdecken – Führung Biohof Gut Riem**

Im Osten von München gibt es den Biohof Gut Riem, ein biologischer Ackerbaubetrieb. In einer einstündigen Betriebsführung erleben Sie die Landwirtschaft hautnah, mit allen Sinnen. Sie erfahren mehr über interessante Themen wie Ökolandbau, Artenvielfalt, artgerechte Tierhaltung, wertvolle Lebensmittel, nachhaltige Wirtschaftsweise und den Wandel der Landwirtschaft. Die Führung beinhaltet auch eine kleine Kostprobe – „Leckerer vom Gut Riem“ (keine vollwertige Mahlzeit). Nach vielen Informationen geht es gemeinsam zurück nach Eching. Rückkehr um ca. 13 Uhr. Diesmal ohne Einkehr. Begleitung Julia König.
Mit Anmeldung.

Dienstag

17.06.

Ca.

11.30 Uhr

Abholung

12.00 Uhr

**Mittages-
sen**

3,50 €

(Hin- und
Rückfahrt)

▶ **Fahrdienst zum gemeinsamen Mittagessen im ASZ (Café Central)**

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Essen, 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.

**Mittwoch
18.06.
9.45 Uhr**

3,50 €
(inkl. Fahrt)

TP: ASZ

► **Eching entdecken – Besichtigung
„Horst Schäfer GmbH Bettfedern-
und Daunefabrik“**

Wussten Sie, dass in Eching Feder- und Daunebetten produziert werden? In einer ca. einstündigen Führung erhalten Sie einen Einblick in die Produktion und erfahren Wissenswertes über den Unterschied von Daunen und Federn. Kein Einkauf möglich! Fahrt mit dem Kleinbus. Begleitung: Barbara Hammrich.
Mit Anmeldung.

**Dienstag
24.06.
12 Uhr**

10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Es kocht für Sie das Ehepaar Türnau. Essen Sie mit in geselliger Runde.

Mit Anmeldung.

**Mittwoch
25.06.
ab 9 Uhr**
kostenlos

TP: ASZ-
Empfang

► **Einzelberatung (je 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 von dem Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) berät Sie gerne in allen Belangen wie z.B. Bestattungsarten, Kosten und Vorsorge.

*Anmeldung und Terminvergabe
ab sofort möglich.*



Veranstaltungen

Juni 2025

Donnerstag
26.06.
8 Uhr

56 € (inkl. Fahrt, Stadtführung, Schifffahrt, Kaffee und Kuchen)

TP: ASZ

▶ **Der bequeme Ausflug – Stadtführung in Landsberg am Lech und Schifffahrt am Forggensee**

Im Juni führt Sie der bequeme Ausflug nach Landsberg am Lech, wo Sie in einer 1,5-stündigen Stadtführung Interessantes über die reiche Geschichte und vielfältige Kultur der Stadt erfahren. Nach dem Mittagessen, im Restaurant "Am Hexenturm" in Landsberg, geht die Fahrt ca. 1 Stunde weiter zum Forggensee. Dort genießen Sie eine 2-stündige Schifffahrt, inklusive Kaffee und Kuchen auf der MS Füssen. Freuen Sie sich darauf, den Allgäuer Königswinkel ganz entspannt vom Wasser aus kennenzulernen.

Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 19.30 Uhr. *Mit Anmeldung.*

Freitag
27.06.
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
30.06.
ab 9 Uhr

kostenlos

TP: ASZ-Empfang

▶ **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.

„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** Mai / Juni 2025

Dienstag
13.5./10.6.
11.45 bis
13.45 Uhr

▶ **Echinger Kreativzirkel**

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

Mittwoch
21.5./18.6.
15 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Saal

▶ **Kaffeeklatsch mit Musik**

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

Mittwoch
21.5./25.6.
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
28.5./25.6.
15 Uhr
Eintritt frei

▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*



Monatliche Veranstaltungen

Mai / Juni 2025

Freitag
16.5./20.6.
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
02.5./06.6.
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
16.5./20.6.
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
17.5./21.6.
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
17.5./21.6.
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
03.5./07.6.
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 €

▶ **BRK – Bewegung am Morgen**

Senioren-Gymnastik
mit Frau Graetz & Frau Tschuk
Ab 05.05., 5x und 23.06., 30.06.
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73

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

▶ **BRK – Gymnastik im Sitzen**

Gymnastik „auf die sanfte Art“
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11
Ab 05.05., 5x und 23.06., 30.06.

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €

▶ **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
05.05. / 12.05. / 19.05. / 30.06.

13.30 Uhr
Eintritt frei

▶ **Schafkopf und Spiele im Stüberl**

Nachbarschaftshilfe Eching

**14 Uhr bis
16 Uhr**
Eintritt frei

▶ **Offener Tischtennistreff**

Leitung: Peter Jeltsch

15 Uhr
Eintritt frei

▶ **Offener Spieletreff 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

▶ **Schafkopfrunde**



Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

**13.30 und
14.45 Uhr**

▶ **BRK Seniorengymnastik im ASZ**

Frau Schneider: Tel. 089/319 27 74
Frau Pfeiffer: Tel. 089/319 28 53
Ab 06.05., 5x und 24.06. *Mit Anmeldung.*

**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 werden. 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 & Fortgeschrittene mit Heide Prötel
Ab 07.05., 5x und 25.06.

**9 Uhr bis
10 Uhr**

42 €

▶ **Muskelaufbau ***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit der Praxis Setzwein.
Ab 07.05., 5x und 25.06.

9 Uhr

27 €

▶ **Englisch conversation ***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.
Mit Jill Seidlitz.
07.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 25.06.

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**
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**
zusätzlich:
**10.30 bis
11.45 Uhr**
8 € / Einheit

▶ **Schonendes Yoga ***
Leitung: Nina-Marie Faulstich
Die genauen Termine bitte erfragen!

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 Mai / Juni 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, 28. April 2025 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.

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 28. April 2025

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