



Mehr
Generationen
Haus

Programm März April 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,

das Jahr 2025 ist bereits vollständig angerollt, die Zeit für „frohes neues Jahr“ ist vorbei und wir stehen schon wieder kurz vor „frohe Ostern“. Um die Zeit bis zum wichtigsten Vollmond des Jahres möglichst sozial und aktiv zu gestalten, empfehlen wir natürlich unser Programm zu durchforsten. Von Ausflügen, über Kurse, Vorträge und Veranstaltungen ist wie immer alles dabei.

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 auf den letzten Seiten dieses Programms.

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.

NEU!

gutschein

Suchen Sie ein Geschenk?

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

► **WORKSHOP** Umgang mit digitalen Medien –
Mit meinem Smartphone oder Tablet auf du und du
Praktische, spielerische Anwendungen mit Ihrem
Smartphone und Ihrem Tablet (nur Android Betriebs-
system z.B. Samsung)

Ein vierteiliger Workshop, der Sie mit Ihrem Smartphone/ Tablet vertraut macht. Nach den vier Teilen beherrschen Sie alles, was man tagtäglich beim Umgang mit den Geräten braucht. Dazu gehören: Einstellungen des Smartphones/Tablets, alles rund um Apps, Dateien und Fotos, Verbindungen mit dem Smartphone/Tablet, sein Schutz, Versand von Nachrichten, Routenplanung.

Dieser Workshop wird nur komplett angeboten, eine Teilnahme an Einzelmodulen ist nicht möglich. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Ihr Tablet mit, denn Sie sollen alles selbst ausprobieren.

Anmeldung ab sofort. (Leider wurde die Förderung des ZBFS eingestellt, daher müssen wir eine Teilnahmegebühr erheben)

Freitags:

07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03.

Kurszeit: 10 - 12 Uhr

Kosten: 36 € gesamt

Anmeldung für alle Termine erforderlich!



Veranstaltungen

März 2025

Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen werden extra aufgeführt!

▶ **ANMELDETAG** für die diesjährige ASZ-Reise „Savoyen“

Freitag, 26. September bis Mittwoch, 1. Oktober 2025

u.a. mit der Herzogsstadt Annecy, der Berglandschaft Massif de la Chartreuse, mit Chambery, der eleganten Hauptstadt Savoyens und vielem mehr. Die Reiseauskunft liegt im ASZ aus oder Sie können diese per E-mail oder Post erhalten.

Erster Anmeldetag: Donnerstag, 13. März 2025 ab 9 Uhr

▶ **AUSSTELLUNG** „tierisch unterwegs“ Inge Vogels Arbeiten in Acryl

Tiere können das Wort „Liebe“ nicht schreiben, aber sie können es besser zeigen.

Vernissage am Mittwoch, den 2. April 2025 um 18 Uhr

Die Bilder sind bis zum 19.05.2025 ausgestellt.

Mittwoch

05.03.

12 Uhr

17 € (inkl.
Wasser)

TP: ASZ-Saal

▶ **Café Central und ASZ/MGH laden ein**

zum Aschermittwoch Fischessen mit Lachsforellenfilet, Saisongemüse und Petersilienkartoffeln. Essen Sie mit in geselliger Runde.

Mit Anmeldung.

Freitag

07.03.

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 ab sofort möglich.

Montag

10.03.

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 gesunden Mittagssnack.

Mit Anmeldung bei der VHS Eching.

Dienstag

11.03.

9 Uhr

12 €

(Führung

und MVV)

mit eigener

Fahrkarte

5 €

TP: Bhf

(Richtung

München)

► **München entdecken – Führung Hofbräuhaus-Kunstmühle**

Die Kunstmühle ist eine traditionelle Mühle und Bäckerei im Zentrum von München.

Während der einstündigen Führung in der Kunstmühle erfahren Sie nicht nur viele Geschichten, sondern erhalten einen Einblick, welchen Weg ein Getreidekorn in der Mühle durchläuft, bis es schließlich zu Mehl wird. **Hinweis der Kunstmühle: Achten Sie darauf, dass Sie geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohle während der Führung tragen, da die Böden teilweise sehr glatt sind. Das Gebäude ist nicht barrierefrei.**

Im Anschluss an die Führung gemeinsames Mittagessen im Hofbräuhaus München. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

11.03.

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!**

▶ **Veranstaltungen**

März 2025

Dienstag

11.03.

14.30 Uhr

1,50 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Vortrag – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Im Vortrag erfahren Sie die Grundlagen der progressiven Muskelrelaxation. Zudem machen Sie ein paar Übungen zum Anspannen und Entspannen der Muskelgruppen, dies findet im Sitzen statt.

Referent: Gerhard Simmert, Ausbildung in progressive Relaxation, Psychotherapeutische Medizin, Existenzanalytischer Lebensberater.
Mit Anmeldung.

Bei Interesse können Sie auch am Kursprogramm teilnehmen (8 Einheiten ab Freitag, 14.03. von 10 - 11 Uhr. Mit Anmeldung.)

Mittwoch

12.03.

13.45 Uhr -

15.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ

(wir gehen gemeinsam zur Bücherei)

▶ **Lesen verbindet, lesen tut gut – Vorlesetandem mit Schülerinnen und Schülern der Mittelschule Eching in der Gemeindebücherei Eching**

Sie sind herzlich eingeladen zur neuen Vorleseaktion in der Gemeindebücherei Eching.

Schülerinnen und Schülern der 5. bis 7.

Klasse werden zusammen mit Seniorinnen und Senioren Lesetandems bilden.

Ob vorlesen oder gemeinsam lesen, das Projekt soll die Möglichkeit bieten, die Freude am Lesen zu entdecken und Kinder mit unterschiedlichen Lese- und Deutschkenntnissen dabei unterstützen, ihre Lesefähigkeiten zu erweitern oder in den Genuss einer vorgelesenen Geschichte zu kommen.

Wir freuen uns über Freiwillige, die bereit sind, die Schülerinnen und Schüler dabei zu begleiten. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, lediglich Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Anmeldung ab sofort möglich.

Donnerstag

13.03.

14.30 Uhr

1,50 €

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag über die Arbeit mit der Frauengruppe MUWOFA aus Uganda**

Die Gruppe MUWOFA (Mughende Woman Farmers Association) besteht aus 120 Frauen unterschiedlichen Alters, die zusammen für ca. 850 Kinder sorgen.

Max Stadler arbeitete als Freiwilliger 5 Wochen in Uganda mit dieser Gruppe. Er unterstützte sie dabei, eine selbstbestimmte Lebensgrundlage aufzubauen, hinsichtlich Landwirtschaft, Tierhaltung und Backhandwerk. Dabei hat er viele starke Momente und Erfahrungen erlebt - emotional, erlebnisreich, arbeitsreich, erfahrungsreich, herzlich und fürsorglich.

Um die Arbeit der Gruppe nachhaltig verbessern zu können, wird der Inhalt der bereitstehenden Spendenkörbchen direkt von Max Stadler an MUWOFA weitergeleitet.

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.*

Freitag

14.03.

9 Uhr

9,50 €

mit eigener Fahrkarte

2,50 €

TP: Bhf (Richtung München)

► **Wanderung nach St. Ottilien**

ca. 10 km. Sie gehen von der S-Bahn Geltendorf nach Süden. Rechter Hand passieren Sie das Kloster St. Ottilien und wandern dann zum Eresinger Weiher und weiter zur St. Ulrich-Kapelle.

Anschließend gehen Sie auf anderem Weg zurück nach St. Ottilien. Dort kehren sie um ca. 13 Uhr im Kloostergasthof zum Mittagessen ein. Nach der Rast legen Sie noch ca. 2 km bis zur S-Bahnstation zurück. Zurück in Eching ca. 16.30 Uhr.

Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.
Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

März 2025

Freitags

14.03.

21.03.

28.03.

04.04.

11.04.

02.05.

09.05.

16.05.

je 10-11 Uhr

64 € (für
alle Termine)

**Anmeldung
für alle
Termine
erforderlich!**

TP: ASZ-
Gymnastik-
raum im UG

► **NEU! Kursangebot: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Für alle Altersgruppen dient sie der Steigerung der Lebensqualität und dem Abbau von Belastungssituationen und körperlichen Störungen. Sie hilft, psychosomatische Störungen und Erkrankungen zu verringern, belastende Situationen besser zu bewältigen und das allgemeine Lebensgefühl zu verbessern.

Es werden keine Hilfsmittel benötigt und ist überall anwendbar. Sie üben das Anspannen und Entspannen der Muskelgruppen bequem im Sitzen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Socken.

Referent: Gerhard Simmert, Ausbildung in progressive Relaxation, Psychotherapeutische Medizin, Existenzanalytischer Lebensberater.

Mit Anmeldung.

Donnerstag

20.03.

7.30 Uhr

51 € (Fahrt,
Führung
Bergbaumu-
seum, Kino+
Getränk)

55 € (Fahrt,
Führung Mu-
seum Münze
Hall, Kino+
Getränk)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug – Bergbau- museum Hall / Museum Münze Hall und ,Your Dome‘ Kino in Schwaz**

Diesmal geht es nach Tirol, wo Sie einen Teil des Programms selbst auswählen können. Das Vormittagsprogramm besteht aus: **Entweder** einer Führung im Bergbaumuseum, in welchem Sie in das goldene Zeitalter des Salzbergbaus eintauchen. Dieses Museum ist dunkel und unwegsam und **nicht barrierefrei.** **Oder** einer Führung im Museum Münze Hall (barrierefrei). Dieses spürt einer Vergangenheit nach, in der Reichtum bare Münze bedeutete, Geld noch magischen Glanz hatte und Währung so hart war wie das Metall, aus dem es geprägt wurde.

...weiter auf der nächsten Seite!

Fortsetzung:

Im Anschluss geht es nach Schwaz zum Mittagessen in das Restaurant Silberberg. Ein 3-minütiger Fußweg führt Sie am Nachmittag zum Your Dome Kino. Anders als das klassische Kino ermöglicht es einen 360-Grad-Blick auf die Filme. In zwei Gruppen genießen Sie nacheinander einen 60-minütigen Film. Die wartende Gruppe hat in der Zwischenzeit die Möglichkeit sich einen Kaffee zu holen und sich im Kino oder in der Umgebung umzusehen. Zurück in Eching ca. 18.30 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

**Sonntag
23.03.
11 Uhr**

19 €
(Karten)

TP:
Herkules-
saal

► **Kammerphilharmonie DaCapo –
Wege zur europäischen Romantik:
Norwegens Magie**

u.a. mit Werken von Edvard Grieg, Johan Svendsen, Alexey Shor. Klavier: Andrey Gugin. Dirigent: Franz Schottky

Mit Anmeldung bis 28.02.2024. Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.

**Montag
24.03.
ab 9 Uhr**
kostenlos

TP: ASZ-
Empfang

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum
Thema Vorsorgevollmacht, Betreu-
ungsverfügung, 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
25.03.
12 Uhr**
10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)
TP: Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Frau Wucherpfennig und Frau Noack ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. *Mit Anmeldung.*

Hinweis: Das Essen enthält u.a.: Räucherlachs, Milchprodukte, Pasta, Stangensellerie, Pute, Eier



Veranstaltungen

März / April 2025

Mittwoch

26.03.

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.

Donnerstag

27.03.

9.30 Uhr

5 € (Fahrt)

TP: ASZ

▶ **Landkreis entdecken – Führung beim Robotik-Hersteller Yaskawa in Allershausen**

Mit den Kleinbussen fahren wir nach Allershausen zum Robotik- Hersteller Yaskawa, bei welcher Sie eine exklusive Führung erhalten.

Die seit über 100 Jahren bestehende Yaskawa Electric Corporation ist ein führendes japanisches Unternehmen, das für seine Innovationskraft im Bereich Automatisierung und Robotik bekannt ist. Das Portfolio umfasst Industrieroboter (unter der Marke Motoman), Servomotoren, Frequenzumrichter und Steuerungssysteme.

Yaskawa hat den Begriff „Mechatronik“ geprägt und setzt seither Maßstäbe in der Branche. Im Anschluss werden Sie von der Firma zum kostenlosen Mittagessen in der Kantine eingeladen. Zurück in Eching ca. 13.15 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner.

Mit Anmeldung.

Dienstag

01.04.

7.30 Uhr

31 €

(Fahrt, Rund-
fahrt)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug – April, April!
Wilder Kaiser Rundfahrt und
nach Kufstein**

Kein Aprilscherz. Heute geht es nach Österreich. Die Busfahrt führt Sie zunächst nach Kössen. Um den Wilden Kaiser geht es bequem in einer zweistündigen Busrundfahrt mit einer ortskundigen Reiseleiterin, die Ihnen viele Informationen zur Region gibt.

Anschließend geht es auf die Griesner Alm zum Mittagessen. Nach dem Mittagessen fahren wir weiter in die Stadt Kufstein. Dort haben Sie freie Verfügung und können durch die Stadt bummeln oder Kaffee trinken. Um ca. 17.30 Uhr geht es zurück nach Eching. Begleitung Julia König.
Mit Anmeldung.

Mittwoch

02.04.

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

03.04.

8 Uhr

5 € (Fahrt)

TP: ASZ

► **Die längere Wanderung –
Von Dorfen isenaufwärts**

Mit dem Kleinbus geht es Richtung Dorfen, von dort durch das Isental nach Westen, zurück über den Ruprechtsberg zum Marktplatz. Länge 12 km. Einkehr gegen 13 Uhr. Zurück ca. 16.30 Uhr.

Begleitung: Siglinde Heinz.

Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

April 2025

Samstag

05.04.

15 Uhr

8 € (Eintritt)

TP: ASZ-Saal

▶ Theater im ASZ – 1. Vorstellung

Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Die Geschichte von der schiefen Matratze“ von Oskar Maria Graf.

Regie: Sigi Weissthanner.

Mit Anmeldung.

Montag

07.04.

12 - 13 Uhr

10 € (inkl.

Mittags-
snack)

Anmeldung
über VHS
Eching

TP: ASZ

▶ 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 gesunden Mittagssnack.

Mit Anmeldung bei der VHS Eching.

Montag

07.04.

15 Uhr

8 € (Eintritt)

TP: ASZ-Saal

▶ Theater im ASZ – 2. Vorstellung

Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Die Geschichte von der schiefen Matratze“ von Oskar Maria Graf.

Regie: Sigi Weissthanner.

Mit Anmeldung.

**Dienstag
08.04.**

**Abholung
zwischen
9.30 Uhr
und
10 Uhr**

(die genaue
Uhrzeit wird
kurz vorher
bekannt
gegeben)

7 € (Fahrt)

► **NEU! Ausflug ohne Barrieren
(inklusive Abholung von zuhause
und Heimfahrt) zum Wochenmarkt
in Pfaffenhofen**

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

Mit dem Kleinbus geht es nach Pfaffenhofen an der Ilm auf den Wochenmarkt. Die Innenstadt dort ist sehr gut mit Rollstuhl und Rollator befahrbar. Wir werden ca. eine Stunde auf dem Wochenmarkt verbringen.

Falls Sie nicht so lange stehen oder laufen können, können Sie sich gerne in eines der umliegenden Cafés setzen. Gegen 12 Uhr werden wir in das Restaurant „Insel N • 1“ (Barrierefreier Eingang und Behindertentoilette vorhanden) zum Mittagessen einkehren.

Mitnahme von Rollator und Rollstuhl möglich. Der Einstieg in den Bus mithilfe einer Stufe muss möglichst selbstständig gelingen.

Begleitung: Selina Pöllner.
Zurück in Eching ca. 14 Uhr.

Anmeldung ab sofort möglich.



Veranstaltungen

April 2025

**Mittwoch
09.04.
13.45 Uhr -
15.30 Uhr**
Eintritt frei

TP: ASZ
(wir gehen
gemeinsam
zur Büche-
rei)

▶ **Lesen verbindet, lesen tut gut –
Vorlesetandem mit Schülerinnen und
Schülern der Mittelschule Eching in
der Gemeindebücherei Eching**

Sie sind herzlich eingeladen zur neuen Vorleseaktion in der Gemeindebücherei Eching. Schülerinnen und Schülern der 5. bis 7. Klasse werden zusammen mit Seniorinnen und Senioren Lesetandems bilden.

Ob vorlesen oder gemeinsam lesen, das Projekt soll die Möglichkeit bieten, die Freude am Lesen zu entdecken und Kinder mit unterschiedlichen Lese- und Deutschkenntnissen dabei unterstützen, ihre Lesefähigkeiten zu erweitern oder in den Genuss einer vorgelesenen Geschichte zu kommen.

Wir freuen uns über Freiwillige, die bereit sind, die Schülerinnen und Schüler dabei zu begleiten. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, lediglich Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Anmeldung ab sofort möglich.

**Donnerstag
10.04.
12 Uhr**
10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: Stüberl

▶ **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Ehepaar Freinberger mit folgendem Menü: Spargel-Erbesen-Suppe, Gefüllte Lammkeule mit Röstgemüse und Eierlikör-Traum
Essen Sie mit in geselliger Runde.

Mit Anmeldung.

Donnerstag
10.04.
15 Uhr
8 € (Eintritt)

TP: ASZ-Saal

► **Theater im ASZ – 3. Vorstellung**

Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Die Geschichte von der schiefen Matratze“ von Oskar Maria Graf.

Regie: Sigi Weissthanner.

Mit Anmeldung.

Freitag
11.04.
9 Uhr
21 € (Fahrt,
Führung)

mit eigener
Fahrkarte
14 €

TP: Bhf
(Richtung
München)

► **München entdecken – „Shit happens
– Wohin, wenn es pressiert?“**

Von jedem gebraucht, doch oft gut versteckt! Finden Sie in der Stadtführung manch ungewöhnlichen „stillen Ort“ und lassen Sie sich mit interessanten Details rund um die Klobrillen der Stadt München unterhalten.

Eine 90-minütige Stadtführung zu Toiletten-
geschichten. Führung: Frau Daniela Hipp.

Nach der Führung gemeinsame Einkehr in
der Pfälzer Weinstube.

Begleitung Julia König.

Mit Anmeldung.

Montag
14.04.
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.



Veranstaltungen

April 2025

Mittwoch

16.04.

9 Uhr

9,50 €

mit eigener

Fahrkarte

2,50 €

TP: Bhf

(Richtung

München)

▶ **Wanderung von Aying nach Großhelfendorf**

ca. 10,5 km. Diese Wanderung führt sie über Feld- und Waldwege von Aying nach Großhelfendorf und auf anderen Wegen wieder zurück.

Die Mittagseinkehr wird ca. um 12:15 im Gasthaus „Zur Post“ in Großhelfendorf sein. Zurück ca. um 17 Uhr.

Begleitung: Sylvia & Michael Steigerwald

Mit Anmeldung.

Donnerstag

17.04.

9 Uhr

16 € (Fahrt,

Eintritt,

Führung)

6 € (Selbst-

fahrer)

TP: ASZ

▶ **Sebastian-Kneipp-Museum Bad Wörishofen**

Mit den Kleinbussen geht es nach Bad Wörishofen. In einer Führung (ca. 1 Stunde) erfahren Sie mehr über die Geschichte von Sebastian Kneipp und seine Heilung mit dem Wasser.

Im Anschluss Einkehr im Gasthof Adler.

Zurück in Eching ca. 14.30 Uhr.

Begleitung: Barbara Hammrich.

Mit Anmeldung.

Donnerstag
24.04.
9 Uhr
10 €
TP: ASZ-Saal

► **Osterfrühstück**

Zum traditionellen nachösterlichen Frühstück laden wir herzlich ein.
Mit Anmeldung bis 16. April 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.

Donnerstag
24.04.
19.30 Uhr
Eintritt frei

► **Filmclub „Cinema Paradiso“**

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

TP: ASZ-Saal

Anmeldung ab sofort möglich.

Freitag
25.04.
9 Uhr

► **München entdecken – „Entdeckungsreise zum Königsplatz: Kunst, Geschichte und Antike erleben“**

22 € (Fahrt,
Führung)

mit eigener
Fahrkarte
15 €

TP: Bhf
(Richtung
München)

Der Königsplatz in München mit seinen beeindruckenden Museen, gilt als Gesamtkunstwerk und gehört zu den schönsten Orten der Stadt. Zusammen mit Alfons Neubauer, dem ehemaligen Restaurator und Bildhauer der Glyptothek, entdecken Sie die spannende Geschichte dieses einzigartigen Platzes.

Erfahren Sie faszinierende Details zur Geschichte des Königsplatzes, die Sie in keinem Reiseführer finden.

Ein Highlight der Tour ist der Besuch der Glyptothek, bei dem Sie tief in die Welt der Antike eintauchen können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Tag entspannt im Park Café München ausklingen zu lassen.

Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

April 2025

Sonntag

27.04.

11 Uhr

19 €

(Karten)

TP:

Herkules-
saal

▶ **Kammerphilharmonie DaCapo –
Wege zur europäischen Romantik:
Der Zauber von Paris**

u.a. mit Werken von Henri Duparc, Frédéric
Chopin, Claude Debussy.

Klavier: Nima Mirkhoshhal. Violine: Isabel
Gräfin Pachta. Dirigent: Franz Schottky.

Anfahrt individuell.

Mit Anmeldung bis 04.04.2024.

**Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt
sein, können wir leider keine Bestellung
vornehmen.**

Montag

28.04.

13.30 Uhr

2,50 €

TP: ASZ

Kastanien-
eingang

▶ **Flotte „Radl-Saison-Eröffnungsrunde“**

ca. 30-40 km. Ohne Einkehr.

Mit Begleitung.

Montag

28.04.

14.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **Musik im ASZ – Live Music Now**

Junge Musiker spielen im Auftrag der Yehudi
Menuhin Stiftung.

Das Programm entnehmen Sie bitte der Tages-
presse sowie dem Aushang im ASZ/MGH.

Anmeldung ab sofort möglich.

**Mittwoch
30.04.
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 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.***

► **Monatliche Veranstaltungen**
März / April 2025

**Dienstag
11.2./08.4.
11.45 bis
14 Uhr**
Eintritt frei

► **Echinger Kreativzirkel**

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

**Mittwoch
19.3./16.4.
15 Uhr**
Eintritt frei

► **Kaffeeklatsch mit Musik**

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

**Mittwoch
19.3./30.4.
16 Uhr**
Eintritt frei

► **Smartphone-Sprechstunde**

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

**Mittwoch
26.3./30.4.
15 Uhr**
Eintritt frei

► **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*



Monatliche Veranstaltungen

März / April 2025

Freitag
21.3./25.4.
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.

Freitag
07.3./04.4.
10 - 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
21.3./25.4.
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
15.3./12.4.
13.30 bis
15.30 Uhr
6,50 €

▶ 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
15.3./12.4.+
Radreparatur
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
01.3./05.4.
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 10.03., 5x und 28.04.
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 10.03., 5x und 28.04.

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €

▶ **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
17.03. / 24.03. / 31.03. / 07.04. / 28.04.

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 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

8.45 Uhr

je 11 €
(Fahrt im Kleinbus und Eintritt)

Kurszeit:

9.30 Uhr bis 10.15 Uhr

TP: ASZ

▶ **Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach USH**

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. Rückfahrt ca. 11.00 Uhr. Ab 11.03., 5x + 29.04. *Mit Anmeldung ab sofort für jede einzelne Fahrt.*

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 11.03., 5x und 29.04. *Mit Anmeldung*

14 Uhr bis 17 Uhr

Auch in den Schulferien

Materialkosten

▶ **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 12.03., 5x und 30.04.

9 Uhr bis 10 Uhr
56 €

▶ **Muskelaufbau ***

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit der Praxis Setzwein. Ab 12.03., 5x und 30.04.

9 Uhr

27 €

▶ **Englisch conversation ***

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.
Mit Jill Seidlitz.

Ab 19.03., 5x

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**

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 März / April 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, 24. Februar 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 Anmeldeöglichkeit
ist Montag, der 24. Februar 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