

Programm November Dezember 2025



Veranstaltungen und
wöchentliche **Kurse & Treffs**





Herzlich Willkommen im ASZ/MGH Eching

- ▶ **Betreutes Wohnen/unterstützte Altenwohnungen**
34 barrierefreie Wohnungen mit Hausnotruf
 - Unterstützung durch ambulante Pflege
 - Organisation von weiteren Wahlleistungen wie Einkaufshilfen, Betreuung etc.
- ▶ **Alltagshilfen für Senioren**
 - Vermittlung von Hilfen für Haus und Garten
 - Fahr- und Begleitdienste
- ▶ **Information und Beratung für alte Menschen und Angehörige zu Themen wie**
 - Pflegeversicherung
 - Betreuung von demenzkranken Menschen
 - sonstige Serviceleistungen, z.B. Hilfe bei Anträgen
- ▶ **Hausbesuche**
Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch zu Hause
- ▶ **Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere**
8 Apartments mit 24/7-Betreuung durch qualifizierte Pflegekräfte
- ▶ **Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und hilfebedürftige Senioren im „Café Auszeit“**
2 Stunden Betreuung durch geschultes Personal in der Gruppe: Spiele, Bewegung, Singen, Unterhaltung
- ▶ **Bücher-Tauschbörse**
ASZ-Foyer und Bibliothek
- ▶ **Raumvermietung**
Miete gegen Gebühr möglich – private Feiern über das „Café Central“ unter Tel. 089/31971462
- ▶ **Projekt „Echinger Paten“**
Patinnen und Paten begleiten Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf

Liebe Echingerinnen und Echinger,

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

Die wichtigste Neuigkeit im ASZ ist der Umbau unseres Fahrzeugs: dank der Finanzierung durch den gemeinnützigen Verein der Süddeutschen Zeitung (SZ Gute Werke e.V.) haben wir ab November die Möglichkeit, Menschen mit ihrem Rollstuhl zu transportieren. Wir freuen uns riesig, in Zukunft auch Rollstuhlfahrern mehr Mobilität und damit soziale, kulturelle und gesundheitliche Teilhabe zu ermöglichen.

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

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

► **10 JAHRE REPARATUR CAFÉ**

Wussten Sie, dass unser Reparatur Café schon **10 Jahre** besteht? Wir bedanken uns bei allen ehrenamtlichen Reparateuren für den Einsatz und freuen uns, dass so viele Dinge vor dem Müll gerettet werden konnten!

Kommen Sie mal vorbei zum Schauen, Reparieren lassen oder mitmachen! Die nächsten Termine sind:

Samstag 15. November und
Samstag 20. Dezember
jeweils von 14-16 Uhr.

Reparaturen bitte bis Freitagmittag anmelden.

► **AUSTELLUNG „Ein- und Ausblicke“**

**der Pfennigparade im Foyer des ASZ –
zu sehen bis Ende 2025.**

► **WORKSHOP Umgang mit digitalen Medien** **„Mit meinem Smartphone o. Tablet auf Du und Du“** *Praktische, spielerische Anwendungen mit Ihrem Smartphone und Ihrem Tablet (nur Android Betriebssystem 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.

Freitags - immer von 10 - 12 Uhr

14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12.

Kosten für alle Termine: 36 € | TP: ASZ-Saal

Anmeldung für alle Termine erforderlich.

Anmeldung ab sofort möglich.



Suchen Sie ein Geschenk?

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

▶ **Veranstaltungen** November 2025

Montag
03.11.
14.30 Uhr
2 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Vortrag zum Thema Erbrecht**

Das Thema Erbrecht betrifft jeden von uns – sei es im Hinblick auf die eigene Vorsorge oder im Falle eines Erbfalls. Rechtsanwalt Max-Josef Heider erläutert dies in einem Vortrag und beantwortet die wichtigsten Fragen. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Dienstag
04.11.
14 - 16 Uhr
mit Spenden-
körbchen

TP: ASZ-Saal

▶ **Herbst-Konzert mit den "R'OCKETS"**

Lassen Sie den Sommer mit Schwung ausklingen – mit der Band R'OCKETS! Tauchen Sie ein in die musikalische Vielfalt der R'OCKETS und genießen Sie ein mitreißendes Konzert voller Energie und Spielfreude. Die vier Musiker – Alfons (Gitarre, Gesang), Max (Gitarre, Gesang), Lenz (Bass, Gesang) und Peter (Schlagzeug, Gesang) – verbinden Country, Folk und Rock'n'Roll zu einem frischen, unverwechselbaren Sound. Freuen Sie sich auf bekannte Songs in neuem Gewand – überraschend, charmant und voller Leidenschaft.

Let's rock together! *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

November 2025

Freitag

07.11.

18.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

► Film-Club „Cinema Paradiso“

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

Ohne Anmeldung.

Neue Uhrzeit: 18.30 Uhr

Dienstag

11.11.

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, Ihnen ist es aber nicht möglich, selbstständig ein Lokal zu besuchen? Das ASZ bietet einmal monatlich 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

12.11.

7.45 Uhr

39 €

(Fahrt,

Eintritte,

Führung)

TP: ASZ

Haupt-

eingang

► Der bequeme Ausflug – Handwerksmuseum Deggendorf und Penninger Blutwurz

Heute geht es in den Bayer. Wald. Die erste Station ist das Handwerksmuseum in Deggendorf, wo Sie eine Führung durch die verschiedenen Ausstellungen bekommen. Nach der Führung von ca. 1 Std. ist noch Zeit, selbstständig das Handwerksmuseum zu erkunden. Zum Mittagessen geht es ins Restaurant „Knödelwerferin“ in Deggendorf. Danach Weiterfahrt nach Waldkirchen zum Besucherzentrum von Penninger Blutwurz. In einer kurzen Führung (ca. 1 Std.) erfahren Sie etwas über die Produktion und erhalten einen Einblick in die Brennerei. Anschließend wäre es noch möglich, entweder noch mehr über die Produktion zu erfahren, gleich beim dortigen Café eine Pause zu machen, beim Shop eine Kostprobe (1 Probe für 1 €) zu genießen, oder die Ausstellung mit kurzen Imagefilmen zu besuchen. Ganz nach Ihrem Belieben. Rückankunft in Eching um ca. 20 Uhr. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

13.11.

9.20 Uhr

7 €

(inkl. MVV)
mit eigener
Fahrkarte 3 €

TP: Bahnhof
(Richtung
Freising)

► **Leichte Isar-Wanderung**

ca. 10,5 km und 3 1/4 Std. Gehzeit. Dieses Mal entdecken Sie die nähere Umgebung und wandern beschaulich an der Isar entlang. Die Mittagseinkuhr ist um 12.15 Uhr in einem türkischen Restaurant mit sehr gutem Essen. Anschließend gehen Sie noch einmal ca. 2 km bevor Sie mit dem Bus wieder heimfahren. Um ca. 15 Uhr sind sie dann wieder in Eching zurück. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

Freitag

14.11.

13 Uhr

18 €

(Fahrt,
Eintritte,
Führung)

TP: ASZ

► **Trachtenkulturmuseum – eröffnet 2023**

Mit den Kleinbussen fahren Sie nach Holzhausen im Landkreis Landshut (ca. 1 Stunde Fahrt). In einer Führung (1,5 Stunden) durch das Museum erhalten Sie Einblicke in die Geschichte der Trachten. Im Anschluss kehren Sie noch im Café Komod (direkt im Museum) zum Kaffeetrinken ein. Zurück in Eching ca. 17.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Montag

17.11.

ab 9 Uhr

kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Daher ist es sehr wichtig, schon in gesunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem Thema. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Montag

17.11.

15 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

► **Mobil im Alter – Sicherheitsschulung für Senioren**

Im Fokus steht die Schulung, um kritische alltägliche Verkehrssituationen zu erkennen und zu bewältigen. Auch auf die Thematik von Betrügereien, dem sogenannten Enkeltrick oder dubiosen Telefonanrufen wird eingegangen. Leitung: Frau Fersch und Kollegen von der PI Neufahrn. *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

November/Dezember 2025

Dienstag

18.11.

8.40 Uhr

15 €

(Führung
und MVV)
mit eigener
Fahrkarte 8 €
TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **Sudetendeutsches Museum**

Führung in der Sonderausstellung „Ferdinand Porsche und andere Pioniere. Wegbereiter der Mobilität aus Böhmen und Mähren“.

Führung: Frau Haupt, Kuratorin der Ausstellung. Dauer der Führung ca. 60 Minuten. Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen in der L´Osteria am Gasteig geplant. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten.

Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

20.11.

14 Uhr

4 € (inkl.

1 Glas Sekt,
1 Kaffee
und 1 Stück
Kuchen)

TP: ASZ-Foyer

► **30. ASZ Geburtstagsfest – ein besonderes Fest in diesem Jahr!**

Bei Kuchen, Kaffee, Sekt, der Musik von „Funlive“ (bekannt vom Sommerfest) und einem Überraschungsbesuch, feiern Sie unter der Mitwirkung des ASZ-Chors (Leitung: Kayao Katsuta-Grandy) mit Freunden und Bekannten im ASZ-Foyer. Wir bitten Sie um Anmeldung und Abholung eines Bons, damit Ihnen ein Sitzplatz sicher ist. *Mit Anmeldung.*

Freitag

21.11

14.30 Uhr

Eintritt frei
(Kaffee/
Kuchen
gegen
Spende!)

TP: Stüberl

► **Der bundesweite Vorlesetag steht unter dem Motto „Vorlesen spricht deine Sprache“**

Dazu gibt es im ASZ kurzweilige und spannende Kaffeehausgeschichten mit Gabriele Oberdorfer-Knoll und Charlotte Pschierer als Vorleserinnen. Währenddessen können Sie Kaffee und Kuchen genießen.

Mit Anmeldung.

Montag

24.11

14.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

► **Lichtbildervortrag „China“**

Herr Grassl nimmt sie auf eine visuelle Reise durch das riesige und vielfältige Land China mit. *Mit Anmeldung.*

**Dienstag
25.11.
Abholung ab
12.30 Uhr**

(genaue
Uhrzeit wird
kurz vorher
bekannt
gegeben)

**6 €
(inkl. Fahrt)**

► **Ausflug ohne Barrieren (inklusive Abholung von zuhause und Heimfahrt) zum Weihnachtsmarkt am Flughafen München**

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

Seien Sie gespannt auf den weihnachtlichen Lichterzauber am Flughafen München. Vom Parkplatz zum Weihnachtsmarkt sind es ca. 150 Meter zu laufen. Vor Ort gibt es einen Lift. Auf dem Weihnachtsmarkt sind vereinzelte Sitzmöglichkeiten vorhanden.

Mitnahme von Rollator und Rollstuhl ist möglich (Kann auch vom ASZ ausgeliehen werden). Dank unseres umgebauten Fahrzeugs, ist es uns ab sofort möglich, Personen im Rollstuhl sitzend zu transportieren und somit auf Ausflüge mitzunehmen.

Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr. *Anmeldung ab sofort möglich.*

**Mittwoch
26.11.**

12 Uhr
10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)
TP: Stüberl

► **Echinger kochen**

Ein herbstliches Menü kochen für Sie Gertrud Wucherpfennig und Bettina Noack. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen. *Mit Anmeldung.*

**Montag
01.12.
16 Uhr**
Eintritt frei

TP: ASZ

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

Das ASZ/MGH möchte sich vermehrt für die Belange von Menschen mit Behinderung jeden Alters einsetzen. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, welche gezielten Angebote bereits in unserem Haus vorhanden sind. Bringen Sie Ideen mit, was wir noch verbessern können. *Anmeldung ab sofort möglich.*



Veranstaltungen

Dezember 2025

Dienstag

02.12.

15 Uhr

2 € Lesung

+1 € für

eine Tasse

Glühwein/

Punsch)

TP: ASZ-Saal

► Einblicke ins betreute Wohnen im ASZ

Vorweihnachtliche Lesung mit Geschichten, Gedichten und mehr. u.a. mit Mitgliedern der ASZ-Theatergruppe. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

03.12.

12 Uhr

3 €

TP: ASZ

► Nikolaus Wanderung

ca. 10 km und 3 Std. Gehzeit. Vom ASZ aus wandern Sie über Feldwege und an versteckten Weihern vorbei, bevor es dann über den „Weiberweg“ in die Höhe geht. Von dort ist es bis zur Pause nicht mehr weit, aber vorher gehen sie noch einmal leicht bergab und wieder bergauf. Um ca. 14 Uhr können sie dann im Café Wirtsberg Kaffee und Kuchen genießen sowie weihnachtlichen Geschichten lauschen. Zurück geht es dann auf kürzestem Weg wieder nach Eching, wo die Tour um ca. 17 Uhr endet.

Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.
Mit Anmeldung.

Donnerstag

04.12.

15 Uhr

16 €

(inkl. Fahrt
und MVV)

11 € mit

eigener

Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

Freising)

► München entdecken – Lichterfahrt am Münchner Flughafen

Entdecken Sie den Münchner Flughafen in einem besonderen Licht! Eine faszinierende Lichterfahrt über das beleuchtete Flughafengelände - mit Blick auf startende und landende Flugzeuge.

Im Anschluss der Lichterfahrt können Sie noch auf dem Weihnachtsmarkt am Flughafen verweilen und gemeinsam mit Frau König einen Glühwein trinken (ca. 17.30 Uhr).

Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Sonntag
07.12.**

11 Uhr
23 € (Karten
inkl. Verwal-
tungskosten-
pauschale)

TP:
Herkulesaal

► **Kammerphilharmonie DaCapo –
Festliche Advents-Matinée**

u.a. mit Werken von Pjotr Iljitsch Tschaj-
kowsky, Joseph Haydn, Max Reger, Arcan-
gelo Corelli. Violoncello: Luka Coetzee. Di-
rigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell.

Mit Anmeldung bis 14. November 2025.

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

**Montag
08.12.**

14.30 Uhr
12 € (Fahrt
Kleinbusse
Eintritt,
Kaffee &
Kuchen)

TP: ASZ

► **Ausflug zum Film Café Kino Neufahrn**

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

*Dieser Ausflug richtet sich vordergründig
an Personen, die keine Möglichkeit ha-
ben selbstständig dorthin zu kommen.
Wenn Sie möchten, können Sie selbst
Tickets online oder direkt vor Ort kaufen
und eigenständig dorthin fahren.*

**Mittwoch
10.12.**

14.30 Uhr
Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

► **Konzert –
Gezupft wie gesungen...im Advent**

Das Echinger Zupfensemble lädt auch in
diesem Jahr wieder ein zu einer stimmungs-
vollen Stunde mit Liedern und Geschichten.
Im Laufe der Zeit hat sich das Ensemble
vergrößert und weitere Harfenspielerinnen
sind hinzugekommen. Neben der Bassgi-
tarre und Zither zählt mittlerweile auch ein
Kontrabassist zu den Ensemble-Mitgliedern.
Auch weitere Gäste werden das Konzert
bereichern. Die Leitung hat Astrid Sachs,
Musikschule Eching.

weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

Dezember 2025

...Fortsetzung:

Die Tischharfe ist ein wunderbares Instrument, mit dem Sie sofort Lieder spielen können, ohne erst Noten-lesen lernen zu müssen. Im Anschluss an das Konzert können Sie eine Veeh-Harfe oder eine Zauberharfe gerne selbst ausprobieren und vielleicht spielen Sie dann beim nächsten Konzert schon selbst mit?

Herzliche Einladung!

Anmeldung ab sofort möglich.

► **Der bequeme Ausflug nach Rosenheim: Lokschuppen Ausstellung „Titanic“ – Kirchenführung St. Nikolaus – Christ- kindelmarkt**

Am Vormittag erwartet Sie eine spannende Führung durch den Lokschuppen Rosenheim mit der aktuellen Ausstellung „Titanic“.

Anschließend genießen das Mittagessen in der gemütlichen Gaststätte „Zum Santa“.

Nach dem Mittagessen können Sie an einer kurzen Führung in der Kirche St. Nikolaus teilnehmen oder Sie nutzen die Zeit für einen weiteren Besuch der Ausstellung (Ticket ganzen Tag gültig). Zum Ausklang des Tages lädt der stimmungsvolle Christkindlmarkt Rosenheim zum Bummeln und Verweilen ein. Zurück in Eching ca. 18.30 Uhr.

Begleitung Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

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

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, Ihnen ist es aber nicht möglich, selbstständig ein Lokal zu besuchen? Das ASZ bietet einmal monatlich 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

11.12.

8 Uhr

53 €

(inkl. Fahrt,
Eintritt,
Führung,
Kirchenfüh-
rung)

TP: ASZ

Donnerstag

11.12.

Ca.

11.30 Uhr

Abholung

12.00 Uhr

**Mittages-
sen**

3,50 €

(Hin- und
Rückfahrt)

Freitag

12.12.

9.15 Uhr

10 € (inkl.

MVV)

mit eigener
Fahrkarte 3€

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **Die längere Wanderung – „Bad Tölz“**

ca. 12 km, ca. 4 ½ Stunden, Steigung 230 Hm. Vom Bahnhof Bad Tölz über den Kalvarienberg zur Dachshöhle, über das Spielhahnjäger-Denkmal zum Christkindlmarkt. Brotzeit mitnehmen, Einkehr am Ende gegen 15.30 Uhr auf dem Christkindlmarkt Bad Tölz. Begleitung: Sieglinde Heinz.
Mit Anmeldung.

Freitag

12.12.

18.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

► **Film-Club „Cinema Paradiso“**

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

Neue Uhrzeit: 18.30 Uhr



**IsarCard65
zum Ausleihen im ASZ**



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

**Zwei Karten stehen zum Ausleihen
zur Verfügung!**

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

Dezember 2025

Montag

15.12.

ab 9 Uhr

kostenlose

Einzel-

termine

TP: ASZ

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Daher ist es sehr wichtig, schon in gesunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem Thema.

Anmeldung ab sofort möglich.

Montag

15.12.

17-19 Uhr

Eintritt frei

TP: Foyer /
ASZ-Saal

► **Vorweihnachtlicher Abendflohmarkt im ASZ/MGH**

Die Tage werden kürzer, die Lichter heller – und es ist wieder Zeit für gemütliches Stöbern und Genießen! Schauen Sie vorbei! Beginn des Flohmarktes ist um 17 Uhr. Kulinarisch werden Sie mit Glühwein und Flammkuchen von der Nachbarschaftshilfe Eching verwöhnt. Auch musikalisch ist etwas geboten: Pop-Püree mit Gerrit im Foyer. Vorbei schauen lohnt sich definitiv!
Wir freuen uns über zahlreiche Besucher.

Möchten Sie gerne am Flohmarkt etwas verkaufen? **Anmeldung als Verkäufer ist bis spätestens 08.12.2025 möglich.** Nähere Informationen zum Ablauf und Standgebühr erhalten Sie im ASZ/MGH.
Ansprechpartnerin: Frau König.

Dienstag

16.12.

12 Uhr

10,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: Stüberl

► **Echinger Kochen für Echinger**

Es kocht für Sie das Ehepaar Türnau. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und essen mit in Gesellschaft. *Mit Anmeldung.*

Dienstag
16.12.
14.30 Uhr
2 €

TP: ASZ-Saal

► **Film-Reiserückblick zur diesjährigen Kurzreise nach Wien**

Monika Freinberger hat fleißig mitgefilmt, während der ASZ-Kurzreise vom 06.05. – 08.05.2025 nach Wien und präsentiert uns dazu einen Kurzfilm (45min).
Mit Anmeldung.

Dienstag
30.12.
9 Uhr
10 € (Kaffee, Sekt, Wurst, Käse, Semmeln)
TP: ASZ-Saal

► **Frühstück zwischen den Jahren**

Herzliche Einladung zum Frühstück mit Orangensaft und Sekt. Alles ist bereits im Preis enthalten. Wir verabschieden das alte Jahr und stoßen auf das Neue gemeinsam an. *Mit Anmeldung.*

Sonntag
11.01.2026
11 Uhr
23 € (Karten inkl. Verwaltungskostenpauschale)
TP: Herkulesaal

► **Kammerphilharmonie DaCapo – Münchner Neujahrs-Matinée**

u.a. mit Werken von Antonio Vivaldi, Johann Strauss (Sohn), Josef Strauss, Eduard Strauss. Violine: Mai Suzuki. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell.
Mit Anmeldung bis 12. Dezember 2025.
Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.

„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

November/Dezember 2025

Montag

10.11.+

01.12.

12-13 Uhr

10 € (inkl.

Mittags-

snack)

TP: ASZ-Saal

Anmeldung

über

VHS Eching

► **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.

Dienstag

11.11./9.12.

11.45 bis

13.45 Uhr

► **Echinger Kreativzirkel**

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

Eintritt frei. **Treffpunkt:** Werkraum

Mittwoch

5.11./3.12.

(mit Advents-
lesung)

13.45 Uhr

3,50 € Fahrt

TP: ASZ

► **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.**

Mittwoch

17.12.

15 Uhr

Eintritt frei

► **Kaffeeklatsch**

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

Im November findet kein Kaffeeklatsch statt.

Mittwoch

19.11./17.12.

16 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ

► **Smartphone-Sprechstunde**

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

Ohne Anmeldung.

Mittwoch

21.11./18.12.

15 Uhr

Eintritt frei

► **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*

Weihnachts-Stammtisch am 18.12.2025

Einladung ergeht gesondert!

Freitag
21.11./19.12.
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: ASZ-Stüberl

Freitag
7.11./5.12.
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
21.11./19.12.
Abfahrt
12.30 Uhr
21 € (Fahrt)

► Großer Bus zur Therme Bad Gögging

Auch für Nichtschwimmer geeignet.

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

Rückfahrt: 17 Uhr. Eintritt Therme 14 €.

Mit Anmeldung bei Frau Michel.

TP: Untere Hauptstr. / Ecke Heidestraße

Samstag
15.11./20.12.
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
15.11./20.12.
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
8.11./6.12.
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 10.11., 6x
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 10.11., 6x

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €
TP: ASZ-Saal

► **Offenes Singen „Chor Silberklang“**

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
03.11. | 10.11. | 17.11. | 22.12.

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 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
TP: Biblio-
thek

► **Offene Schafkopfrunde**

► **FAHRT** zur Ü65 Wassergymnastik nach Unterschleißheim

Dienstags - immer um 8.45 Uhr

11.11. | 18.11. | 25.11.

02.12. | 09.12. | 16.12.

Kurszeit: 9.30 - 10.15 Uhr / Rückfahrt ca. 11 Uhr

Kosten: Je 11 € (Fahrt, Kleinbus + Eintritt)

Mit Anmeldung ab sofort für jede einzelne Fahrt.

**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 €).**

► **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 11.11., 6x

14 Uhr bis

17 Uhr

Auch in den
Schulferien

**Material-
kosten**

TP: Werk-
raum

► **Offene Mosaikwerkstatt**

Mit Asylbewerbern und Einheimischen im
Werkraum des ASZ. Es werden dekorative
Gartensäulen mit Mosaik aus Scherben von
Wandfliesen und Keramikgeschirr oder sons-
tigem „Krimskrams“ gefertigt. Es können
auch eigene Gegenstände wie Blumentöpfe,
Flaschen uvm. verziert werden. Vorkennt-
nisse 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 12.11., 6x

**9 Uhr bis
10 Uhr**

TP: Gymnas-
tikraum UG

► **Kurs: Muskelaufbau ***

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

Ein neuer Kurs ist in Planung.
Bitte informieren Sie sich am Empfang.

9 Uhr
5,40 €
je Einheit

TP: ASZ-
Saal

► **Kurs: Englisch conversation ***

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

05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 17.12. |

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

10-11 Uhr

8 €

je Einheit

TP: ASZ-Saal



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Christiane Lüth (Mitglied im Bundesverband Ganzheitliches Gedächtnistraining e. V.)

06.11. | 13.11. | 27.11. | 04.12. | 18.12.

14 Uhr

Eintritt frei

TP: Bibliothek



Offene ASZ Schachgruppe



Kurse und Treffs

wöchentlich am Freitag

Gruppe 1

12.30 Uhr -

13.45 Uhr

Gruppe 2

14.00 Uhr -

15.15 Uhr

8 €

je Einheit

TP: Gymnastikraum UG



Schonendes Yoga

Kursleitung: Andrea Strube

14.11. | 21.11. | 05.12. | 12.12. | 19.12.

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

Es ist nur der gesamte Kurs buchbar.

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 November/Dezember 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, 27. Oktober 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 Moosburg

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 – Donnerstag 9 - 12 Uhr
und 12.45 - 16 Uhr
Freitag 8.30 - 12 Uhr

und nach Vereinbarung