



Programm Juli August 2026



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

- ▶ **Projekt „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 - keine Pflegeleistungen!

- ▶ **Bücher-Tauschbörse**
ASZ-Foyer und Bibliothek

- ▶ **Raumvermietung**
Miete gegen Gebühr möglich – private Feiern über das „Café Central“ unter Tel. 089/31971462

- ▶ **IsarCard65**
für den MVV zum Ausleihen

Liebe Echingerinnen und Echinger,

wenn die Tage lang und warm sind und das Leben sich wieder mehr nach draußen verlagert, haben wir den Sommer längst fest im Blick. In unseren Planungen sind wir mitten in der schönsten Zeit des Jahres angekommen – Juli und August laden dazu ein, die Sonne zu genießen und gemeinsam aktiv zu sein. In diesem Programm erwartet Sie ein bunter Sommermix: Neben Vorträgen, Kursen, Kultur- und Informationsveranstaltungen stehen wieder zahlreiche Aktivitäten im Freien auf dem Plan. Ob entspannte Radtouren, abwechslungsreiche Wanderungen oder Ausflüge mit Bahn und Reisebus – für jede und jeden ist etwas dabei. Blättern Sie durch unser Angebot, lassen Sie sich inspirieren und seien Sie dabei, wenn Ihnen danach ist – wir freuen uns auf einen lebendigen Sommer mit Ihnen!

Ihr Team des
Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus



Regelung für Absagen:

- Bequeme Ausflüge mit dem Reisebus sowie die Reservierung der Isarcard65 können **bis zum dritten Werktag 12.00 Uhr vor dem Termin** abgesagt werden.
- Alle anderen Veranstaltungen werden bei einer Absage **bis 12.00 Uhr am Vortag** erstattet.
- Wanderungen und Radtouren können auch spontan abgesagt werden.

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

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



Alten Service Zentrum /
Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching



ASZ-MGH Eching
@aszmgh_eching



♥ gutschein ♥

Suchen Sie ein Geschenk?

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

► **Barrierefrei unterwegs – unser Opel Combo ist jetzt rollstuhlgerecht!**



Rollstuhlfahrer können ab sofort beim ASZ/MGH Fahrdienste in Anspruch nehmen und bei Ausflügen teilnehmen.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Unsere Fahrer sind Ehrenamtliche die ausführlich in das Rollstuhlbefestigungssystem eingewiesen wurden
- Bestellung des Fahrdienstes unter: **089/327142-0**
- Kosten: 17€ pro Stunde + 0,40€ pro KM
- Fahrer können auf Anfrage auch den Termin begleiten
- Die Pauschalpreise für die Ausflüge entnehmen Sie dem Programm



Wenn Sie einen Fahrdienst brauchen, melden Sie sich frühzeitig bei uns und wir suchen einen Fahrer für Sie.



► **NEU** **Puzzletisch in der Bibliothek**

Egal ob ein Teil oder hundert –
setzen Sie sich dazu und puzzeln Sie ein Stück mit!

(ohne Anmeldung – einfach während der Öffnungszeiten vorbeischaun)



► **AUSSTELLUNG** „Zwei Kulturen –
Tamilische Wurzeln und Eindrücke aus Eching“
von **Dienstag, 9. Juni bis Mittwoch, 26. August**

Die aktuelle Ausstellung können Sie weiterhin
im ASZ/MGH bestaunen!

► **AUSSTELLUNG** „A bissaerl Kunst geht oiwei“
von **Siegfried Läng im Foyer zu bestaunen**
von **Montag, 31. August bis Sonntag, 18. Oktober**

Kunst, die bleibt!

Und jetzt auch ein bisschen leichter zu haben:
Ausgewählte Bilder 10–15 % günstiger

► **Veranstaltungen**
Juli 2026

Donnerstag
02.07.
Abholung ab
13 Uhr

(genaue
Uhrzeit wird
kurz vorher
bekannt ge-
geben)

Abfahrt ASZ
13.30 Uhr

12 €
(inkl. Fahrt)

► **Ausflug ohne Barrieren (inkl. Abholung
von zuhause und Heimfahrt) zum Hof-
und Herzoggarten nach Landshut**

*Dieser Ausflug richtet sich ausschließlich
an Menschen, die aufgrund von Beein-
trächtigungen nicht die Möglichkeit haben,
an anderen Ausflügen des ASZ teilzuneh-
men.*

Der Hof- und Herzoggarten ist ein beliebtes
Naherholungsziel am Rande der dicht be-
bauten Innenstadt von Landshut.

Weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

Juli 2026

Fortsetzung:

Es werden dort circa 100 Tiere gehalten, unter anderem Damhirsche, Nandus, Zwergziegen, Schafe Pfaue, Hasen, Meerschweinchen, Enten, Fasane und Tauben. Es ist erlaubt die Tiere zu füttern. Die Wege zwischen Parkplatz und den Tiergehegen sind relativ eben und es gibt viele Bänke zum Pausieren. Vom Parkplatz zum ersten Tiergehege sind 250 Meter zu gehen und bis zum nächsten weitere 200 Meter. Wer sich einen beeindruckenden Stadtblick über Landshut nicht entgehen lassen möchte, kann den Aussichtspunkt in weiteren 250 Metern erreichen. Sie haben dort ca. 1 Stunde Zeit zur freien Verfügung und können selbstständig oder in der Gruppe durch den Garten spazieren. Toiletten sind am Parkplatz vorhanden.

Mitnahme von Rollator & 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.

Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 16.15 Uhr. *Anmeldung ab sofort möglich.*

**Montag
06.07.
14.30 Uhr
2 €**

TP: ASZ-Saal

▶ **Vortrag: Fit und aktiv bleiben – Wunderpille Bewegung**

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keiner sportlichen Höchstleistungen bedarf, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die leicht im Alltag umsetzbar sind. Referent: Klaus Schichler, Übungsleiter. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Dienstag

07.07.

9.30 Uhr

3 €

TP: ASZ-
Kastanien-
eingang

► **Radltour „Parklandschaft München Ost“**

ca. 70km. Mit Einkehr. Mit Begleitung.
Mit Anmeldung.

Mittwoch

08.07.

9.15 Uhr

5 € (inkl.

Fahrt & Mit-
bringsel für
die Kinder)

TP: ASZ

► **Ausflug zu den Wiesenzwergen**

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

Mittwoch

08.07.

14.30 Uhr

mit
Spenden-
körbchen

TP: ASZ-Saal

► **Musik im ASZ – Live Music Now**

Junge Musiker spielen im Auftrag der
Yehudi Menuhin Stiftung. Das Programm
entnehmen Sie bitte der Tagespresse
sowie dem Aushang im ASZ/MGH.

Anmeldung ab sofort möglich.

Donnerstag

09.07.

12 Uhr

11,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: ASZ-
Stüberl

► **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Frau Wucherpfennig und
Frau Noack. Lassen Sie sich überraschen
und kulinarisch verwöhnen.

**Unser monatliches Kochen erfreut sich
sehr großer Beliebtheit.** Um möglichst
vielen Menschen die Teilnahme zu er-
möglichen, hat der Vorstand des Vereins
festgelegt, dass jeder, der bereits 6x (Jahr)
teilgenommen hat, zunächst auf eine War-
teliste gesetzt wird und bei freien Plätzen
nachrücken kann.

Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

Juli 2026

**Freitag
10.07.**

9 Uhr

10,50 €

(Fahrt)

3 € mit

eigener

Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

München)

▶ **Leichte Wanderung – „Würm und Blütenburg“**

Mit der S-Bahn fahren sie nach Lochham. Ihre Wanderung führt Sie durch den Paul-Diehl-Park, weiter an der Würm entlang in nördliche Richtung. Verschiedene Teiche und die schöne Blütenburg liegen an Ihrem Weg. Die Mittagseinkehr ist für ca. 12 Uhr geplant, bei schönem Wetter im Biergarten. Anschließend gehen Sie noch ca. 1 Stunde, bevor Sie wieder zurück nach Eching fahren. Zurück in Eching ca. 16 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch
15.07.**

ab 10 Uhr

kostenlos

TP: ASZ-

Empfang

▶ **Einzelberatung (ca. 45 Min.) der EUTB rund um das Bundesteilhabegesetz**

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, kurz EUTB, ist ein Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen sowie für deren Angehörige und nahestehende Personen.

Die EUTB berät Sie in Bereichen wie z. B. Arbeiten mit Behinderung, Rehabilitation, Freizeit, Wohnen, Beantragung konkreter Sozialleistungen, Umgang mit (unsichtbaren) Behinderungen.

Rechtliche Beratung und Begleitung vor Gericht werden nicht angeboten. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben zu uns zu kommen, gibt es unter bestimmten Umständen die Möglichkeit auf einen Hausbesuch.

**Mittwoch
15.07.**

16 Uhr

3 €

TP: ASZ

▶ **Smartphone-Sprechstunde**

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

**NEU: Mit Anmeldung bis spätestens
12 Uhr am Vortag.**



Donnerstag
16.07.
15-18 Uhr

► **ASZ/MGH - Sommerfest**

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

Samstag
18.07.
9-13 Uhr
kostenlos

TP: ASZ-Saal

► **Letzte Hilfe Kurs**

Erste Hilfe ist jedem ein Begriff, aber Letzte Hilfe? In unserer täglichen Arbeit als Palliativfachkräfte erleben wir, dass Tod und Sterben für viele Menschen Tabuthemen sind. Das Lebensende und das Sterben machen sie oft hilflos. In dem „Letzte-Hilfe-Kurs“ wird vermittelt, wie Menschen am Lebensende begleitet werden können.

Der Kurs besteht aus 4 Themenfeldern:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Alle interessierten Bürger können teilnehmen. Weitere Informationen zum Konzept des „Letzte Hilfe-Kurs“ finden Sie unter

<https://www.letztehilfe.info/>

Damit der Kurs für alle kostenlos angeboten werden kann, wird zu Abrechnungszwecken die Teilnehmerübersicht (Vorname, Name, Adresse) an den Kooperationspartner der energie-BKK, die Letzte Hilfe Deutschland gGmbH, weitergeleitet.

Leitung: Frau Johanna Haller. *Mit Anmeldung.*

Montag
20.07.
ab 16.30 Uhr
Eintritt frei
TP: Foyer

► **Foyer-Konzert**

Piano Pop-Pürée mit Gerrit. Lauschen Sie entspannender Klaviermusik.
Ohne Anmeldung.



Veranstaltungen

Juli 2026

Dienstag

21.07.

14.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Vortrag zum Thema „Wenn das Sehen schlechter wird“**

Referentin: Martina Harnisch-Bethke (Blickpunkt Auge Beraterin)

Die Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“ im Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund in München berät von Sehbehinderung oder Erblindung betroffene Menschen sowie Angehörige, aber auch Menschen, deren Sehvermögen aufgrund von Erkrankungen beeinträchtigt werden könnte.

Frau Harnisch-Bethke ist selbst von einer hochgradigen Sehbehinderung betroffen. In ihrem Vortrag geht es unter anderem um Themen wie: ihre eigenen Erfahrungen, Informationen zu Augenerkrankungen, Hilfsmittelberatung (Sehhilfen und andere Hilfsmittel), Tipps, Tricks und Schulungen für den Alltag, Arbeitsplatzausstattung privat und im Beruf und Informationen zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Termine zur Einzelberatung am Donnerstag, 13.08.

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

▶ **Der bequeme Ausflug mit dem Reisebus – Stadtführung Füssen und Allgäuer Schmetterling-Erlebniswelt**

Am Vormittag erhalten Sie in einer Stadtführung (90 min) Einblicke in die Geschichte und Geheimnisse der malerischen Stadt Füssen. Zum Mittagessen geht es dann am Ende der Altstadtführung ins Gasthaus „Zum Hechten“. Im Anschluss bringt Sie eine kurze Busfahrt in die Allgäuer Schmetterlings-Erlebniswelt.

Weiter auf der nächsten Seite...

Mittwoch

22.07.

8 Uhr

44 € (Fahrt, Eintritt, Führung)

TP: ASZ

Fortsetzung:

Dort können Sie in zwei Gruppen im Wechsel die verschiedenen Stationen der Schmetterlings-Erlebniswelt bestaunen und im Café vor Ort Kaffeetrinken. Im Anschluss geht es wieder zurück nach Eching, Ankunft ca. 19.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

23.07.

8.45 Uhr

5 € (inkl. Fahrt mit den Kleinbussen)
3 € Selbstfahrer

TP: ASZ

► **Die Garchinger Heide**

Heiden und Lohwälder sind alte Kulturlandschaften. Was sich davon noch erkennen lässt und, was sich im Laufe der Zeit verändert hat, wird Ihnen der Gebietsbetreuer Tobias Maier (Heideflächenverein Münchener Norden e.V.) vor Augen führen. Bitte an festes Schuhwerk, Sonnenschutz und Getränk denken. Länge ca. 6 km. Dauer ca. 3 Stunden (inkl. Erklärungen). Zurück in Eching ca. 12 Uhr. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

29.07.

8.40 Uhr

22 € (Fahrt, MVV, Führung)
14,50 € mit eigener Fahrkarte

TP: Bahnhof (Richtung München)

► **München entdecken – Skulpturen im Kunstareal München**

Eine Vielzahl von Skulpturen belebt die öffentlichen Parks und Plätze im Kunstareal. Auf einem Spaziergang können Sie sich einige von Ihnen ansehen und Ihre Geschichten erfahren. Dauer der Führung ca. 2 Stunden. Im Anschluss gemeinsames Mittagessen im pakistanischen Restaurant Deeba (sehr lecker!). Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

30.07.

13.15 Uhr

21 € (Fahrt, Führung)
15 € Selbstfahrer

TP: ASZ

► **Werksführung bei MAN Truck & Bus – Hightech hautnah erleben**

Mit den Kleinbussen geht es zum nahegelegenen MAN Werk. Dort erfahren wir mehr darüber, wie die effizienten MAN Hightech-Trucks gebaut werden und bekommen Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke.

Weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

August 2026

Fortsetzung:

Bitte tragen Sie festes geschlossenes Schuhwerk und beachten Sie, dass aufgrund der Magnetfelder im Werk keine Personen teilnehmen können, die einen Herzschrittmacher haben!

Begleitung: Barbara Hammrich. Zurück in Eching ca. 16 Uhr. Ohne Einkehr. *Mit Anmeldung.*

Montag

03.08.

**16 Uhr bis
17.30 Uhr**

Eintritt frei

TP: ASZ-

Empfang

▶ **Gruppe für pflegende Angehörige**

In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen.

Leitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

04.08.

09.35 Uhr

3 €

TP: Bahnhof

Herrsching,

Gleisende

▶ **Radltour „Herrsching“**

ca. 75 km. Mit Einkehr. Mit Begleitung.

Mit Anmeldung.

**Bitte beachten Sie den besonderen Treffpunkt
(Fahrkarte muss selbst gelöst werden!)**



Dienstag

04.08.

12 Uhr

11,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: ASZ-

Stüberl

▶ **Echinger kochen für Echinger**

Wir laden ein zur kulinarischen Ostalgie! Marianne Mayer und Gudrun Edlinger (als eingefleischte Bayerinnen) bringen „Ossi“-Klassiker auf den Tisch und freuen sich auf Ihren Kommentar, ob es Ihren Geschmack getroffen hat.

Unser monatliches Kochen erfreut sich sehr großer Beliebtheit. Um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, hat der Vorstand des Vereins festgelegt, dass jeder, der bereits 6x (Jahr) teilgenommen hat, zunächst auf eine Warteliste gesetzt wird und bei freien Plätzen nachrücken kann.

Mit Anmeldung.

**Dienstag
04.08.**

16 Uhr

18 € (Fahrt, MVV, Führung)

10,50 € mit eigener Fahrkarte

TP: Bahnhof (Richtung München)

► **München entdecken – Führung im Polizeimuseum München**

Wollten Sie schon immer etwas über die Arbeit und die Geschichte der Polizei München erfahren? Bei einer Führung im Polizeimuseum München im Polizeipräsidium an der Ettstraße erhalten Sie einen umfangreichen Einblick. Die Führung wird durch den Verein Blaulicht e.V. gestaltet. Die Ausstellung wurde neu aufbereitet. Dauer ca. 2 Stunden. Diesmal ohne Einkehr. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch
05.08.**

12.30 Uhr

21 € (Fahrt, Eintritt, Führung)

15 € Selbstfahrer

TP: ASZ

► **Führung – Medizinmuseum Ingolstadt und Arzneimittelgarten**

Heute führt Sie die Fahrt mit den Kleinbussen nach Ingolstadt ins Deutsche Medizinhistorische Museum. In einer Kombiführung erfahren Sie Interessantes über die Geschichte der Medizin in der Dauerausstellung und können dann noch im Arzneimittelgarten vor Ort erfahren, gegen was alles ein Kraut gewachsen ist! Führungsdauer insgesamt: 90 Minuten. Im Anschluss Einkehr im Museums-Café. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

**Montag
10.08.**

ab 16.30 Uhr

Eintritt frei

TP: Foyer

► **Foyer-Konzert**

Piano Pop-Pürée mit Gerrit. Lauschen Sie entspannender Klaviermusik. *Ohne Anmeldung.*

**Montag
10.08.**

14.30 Uhr

13 € (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 Besucherinnen Kaffee und Kuchen. *Mit Anmeldung. Dieser Ausflug richtet sich vordergründig an Personen, die keine Möglichkeit haben selbstständig dorthin zu kommen. Wenn Sie möchten, können Sie selbst Tickets online oder direkt vor Ort kaufen und eigenständig dorthin fahren.*



Veranstaltungen

August 2026

Mittwoch

12.08.

9 Uhr

10,50 €

(inkl. Fahrt)

3 € mit

eigener

Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

München)

▶ **Leichte Wanderung „Forst und Fluss“**

Ca. 12 km. Die heutige Wanderung führt Sie durch den Perlacher Forst, über den Muggl bis an die Isar. Nach der Mittagspause, welche Sie ca. um 12.30 Uhr in einem Biergarten einnehmen, wandern Sie weiter an der Isar entlang. Eine schöne Kapelle und eine orthodoxe Kirche liegen an Ihrem heutigen Wanderweg. Zurück in Eching ca. 16.30 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

13.08.

ab 14 Uhr

kostenlos

TP: ASZ

▶ **NEU! Einzelberatung (ca. 45 min.) zum Thema „Blickpunkt Auge“**

Frau Harnisch-Bethke (Blickpunkt Auge Beraterin beim Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund in München) berät Sie zu Themen wie: Informationen zu Augenerkrankungen, Hilfsmittelberatung (Sehhilfen und andere Hilfsmittel), Tipps, Tricks und Schulungen für den Alltag, Arbeitsplatzausstattung privat und im Beruf und Informationen zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*

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

▶ **Landkreis entdecken – Ausflug mit dem Kleinbus: Kutschfahrt in der Hallertau**

Mit einer einstündigen Kutschfahrt erleben Sie die Hallertau auf eine ganz außergewöhnliche Art und Weise. Vorbei geht es an grünen Hopfengärten, saftigen Wiesen, schattigen Wäldern und idyllischen Dörfern. Anschließend Kaffee und Kuchen auf dem Hof.

Zurück in Eching ca. 16.30 Uhr.

Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

18.08.

13.15 Uhr

30 € (inkl.

Fahrt, Kut-

sche, Kaffee,

Kuchen)

TP: ASZ

Donnerstag

20.08.

7.50 Uhr

10.50 €

(inkl. Fahrt)

3 € mit

eigener

Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

München)

▶ **Die flotte Wanderung: Osterseen**

12 km, flach, 4 Stunden. Es geht vom Bahnhof Iffeldorf-Staltach um den großen Ostersee, über den Ort Iffeldorf zurück zum Bahnhof. Einkehr gegen Ende (14 Uhr) in Iffeldorf. Begleitung: Siglinde Heinz.
Mit Anmeldung.

▶ **Haben Sie Zeit und Lust etwas Gutes zu tun?
Wollen Sie jungen Menschen mit Ihrer Lebens-
erfahrung helfen und in wichtigen Lebensbereichen
unterstützen?**

Als ehrenamtliche/r Lernpatin/Lernpate für Grund-
schulkindern an der Grundschule Nelkenstraße oder
Pate für Schülerinnen und Schüler an der Mittelschule
Danzigerstraße können Sie jungen Menschen durch
Ihr Engagement weiterhelfen. Sollten Sie Interesse
haben, melden Sie sich für weitere Informationen bei
Frau Hammrich im ASZ/MGH unter 089 327142-0
oder info@asz-eching.de

Montag

24.08.

ab 9 Uhr

kostenlose

Einzel-

termine

TP: ASZ-

Empfang

▶ **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum
Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs-
verfügung, Patientenverfügung**

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

Anmeldung ab sofort möglich.



Veranstaltungen

August 2026

Dienstag

25.08.

8.15 Uhr

10,50 €

(Fahrt, MVV)

3 € mit

eigener Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

München)

▶ **München entdecken – Deutscher Wetterdienst Niederlassung München**

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Bereiche, z.B. Entstehung einer Wettervorhersage, Besuch der Messfeldstation und zum Thema Klima bzw. Klimawandel u.v.m. Das Gebäude ist altersbedingt nicht barrierefrei. Es erwartet Sie eine umfangreiche Führung. (sehr interessant!). Blicken Sie hinter die Kulissen des Wetterdienstes. Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag

27.08.

7.30 Uhr

41 € (inkl.

Fahrt, Gästeführer)

TP: ASZ

▶ **WIEDERHOLUNG
WEGEN GROßER NACHFRAGE!**

Der bequeme Ausflug – Fahrt durch die Region Berchtesgaden über die Rossfeld-Höhen-Ring-Panorama-Straße und Zeit am Königssee

Lassen Sie sich am Vormittag gemütlich mit dem Bus zusammen mit einer Gästeführerin durch das Berchtesgadener Land kutschieren. Genießen Sie spektakuläre Ausblicke auf das Watzmannmassiv, ins Tal der Salzach zum Dachsteingletscher, sowie nach Salzburg zur Festung und dem historischen Ortskern Berchtesgaden, wo Sie zum Mittagessen in den Gasthof Neuhaus einkehren. Im Anschluss bringt Sie eine kurze Fahrt nach Schönau am Königssee. Hier haben Sie Zeit zur freien Verfügung, z.B. zum Kaffeetrinken oder Verweilen am Königssee.

Rückkehr in Eching ca. 18.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Montag

31.08.

13.30 Uhr

3 €

TP: ASZ

Kastanien-
eingang

▶ **Radltour „Kleine Würmrunde“**

ca. 43 km. Ohne Einkehr. Mit Begleitung. *Mit Anmeldung.*

„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.



Monatliche Veranstaltungen

Juli / August 2026

Dienstag
14.07.+
11.08.
11.45 bis
13.45 Uhr
Eintritt frei

TP: Werk-
raum

▶ Echingер Kreativzirkel

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

**SOMMER
PAUSE**

▶ 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.

Anmeldung ab sofort möglich.

**SOMMER
PAUSE**

▶ Kaffeeklatsch

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

Ohne Anmeldung.

Mittwoch
29.07./26.08.
15 Uhr
Eintritt frei

▶ ASZ-Bewohner-Stammtisch

Bewirtung: Café Central.

Ohne Anmeldung.

Donnerstag
23.07.+
27.08.
Ca.
11.30 Uhr
Abholung
12.00 Uhr
Mittagessen
3,50 €
(Hin- und
Rückfahrt)

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

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, 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.

Freitag
17.07.
10 Uhr bis
11.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ

► **Lesekreis**

Für alle, die gerne Bücher lesen u. darüber sprechen wollen. Mit Frau Siebert und Frau Edlinger.
Anmeldung im ASZ/MGH.

Freitag
03.07./07.08.
10 - 12 Uhr
10 €
für 1 Stunde
TP: ASZ-
Empfang

► **Mediensprechstunde – Umgang mit digitalen Medien**

Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz und Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook oder Tablet? Wenn Sie uns vorher informieren, um was es bei Ihrer Frage geht, erhöhen Sie die Chance, dass wir Ihre Fragen beantworten können.

Anmeldungen ab sofort möglich.

Freitag
17.07./21.08.
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 Göggin um 17 Uhr.
Eintritt Therme 14 €.

TP: Untere Hauptstr. / Ecke Heidestraße

Mit Anmeldung bei Frau Michel.



Monatliche Veranstaltungen

Juli / August 2026

Freitag

24.07./14.08.

19.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

▶ **Film-Club „Cinema Paradiso“**

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

Samstag

18.07./08.08.

13.30 bis

15.30 Uhr

6,50 €

TP: ASZ

▶ **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

18.07./08.08.

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

04.07./01.08.

13 Uhr

Eintritt frei

TP: Bibliothek

▶ **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. 0170/7768232.

Ohne Anmeldung.



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!



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
06.07. | 13.07. | 20.07. | 27.07.

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
06.07. | 13.07. | 20.07. | 27.07.



Kurse und Treffs

wöchentlich am Montag

**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

06.07. | 13.07. | 20.07. | 27.07.

**12 Uhr bis
12.30 Uhr**
6 €
20.07.

TP: ASZ-Saal

▶ **Bewegte Pause – Kraft, Mobilität und Entspannung in der Mittagspause. Aktiv erholen und neue Energie tanken in nur 30 Minuten.**

Die Bewegte Pause kombiniert leichte Kraftübungen, Mobilisation und Dehnung, um Verspannungen zu lösen. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Übungen, die sich problemlos im Büro oder im Homeoffice umsetzen lassen. Es ist keine Sportkleidung oder Ausrüstung erforderlich. Anmeldung bei ASZ und VHS.
Leitung: Bettina Staude

13.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-
Stüberl

▶ **Offene Schafkopfrunde**

**14 Uhr bis
15 Uhr**
7 € je Termin

TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **Kurs: Muskelaufbau & Rückengesundheit**

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Damen u. Herren. Leitung: Konstantin Reinders

06.07. | 13.07. | 20.07. | 27.07. | 03.08.

**17 Uhr bis
18 Uhr**
5 € / Monat

19 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

▶ **Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim**

Frau Nagl, Tel. 089/320 36 76

▶ **Offene Schafkopfrunde**



Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

Kurszeit:
9.30 bis
10.15 Uhr
Je 11 €
(Fahrt,
Kleinbus +
Eintritt)
TP: ASZ

▶ **Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach Unterschleißheim**

Abfahrt um 8.45 Uhr. Rückfahrt ca. 11 Uhr.
07.07. | 14.07. | 21.07. | 28.07.
Mit Anmeldung ab sofort für jede einzelne Fahrt. Abholung von zuhause + Heimfahrt (zzgl. 2€)

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
07.07. | 14.07. | 21.07. | 28.07.

15 Uhr bis
16 Uhr
3 €
je Termin

▶ **Gehen und Reden - „Latschen und Ratschen“**

TP: an der
Kastanie
zwischen
ASZ und
VHS
Geschäfts-
stelle.

Eine Kooperation von ASZ und VHS Eching: Gemeinsam unterwegs für Austausch und Bewegung! Möchten Sie neue Menschen kennenlernen, sich austauschen und dabei aktiv sein? Dann ist unser Angebot genau das Richtige für Sie! Egal, ob jung oder alt, alteingesessen oder neu in der Gegend, Bewegungseingeschränkt oder gut zu Fuß – alle sind herzlich willkommen!
Trainerin: Manuela Mathar.
07.07. | 21.07.

Die Anmeldung ist im ASZ und in der vhs Eching möglich.

14 Uhr bis
17 Uhr
Auch in den
Schulferien

▶ **Offene Mosaikwerkstatt**

**Material-
kosten**

TP: Werk-
raum

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.



Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

▶ 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

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

9 Uhr
5,40 €
pro Termin
TP: ASZ-Saal

▶ **KURS: Englisch conversation***

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

01.07. | 08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07. | 05.08.

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

Leitung: Peter Jeltsch
Auch in den Schulferien.

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

▶ Skatrunde für Herren

Information & Anmeldung bei Hr. Damnik
Tel. 089/319 48 28

* Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.

Es ist nur der gesamte Kurs buchbar.

Schnupperstunde zum Kennenlernen ist immer möglich.

Bitte bei der Anmeldung am Empfang Bescheid sagen.



Kurse und Treffs

wöchentlich am Donnerstag

Gruppe 1
08.00 Uhr -
08.45 Uhr

Gruppe 2
09.00 Uhr -
09.45 Uhr
8 €
pro Termin

TP: Gymnas-
tikraum UG

▶ **KURS: Rehatraining / Krafttraining
mit Anna Schlöger (Reha-Trainerin)**

Dieser Reha-Sport ist ein ganzheitliches Training, das gezielt den gesamten Bewegungsapparat stärkt. Anders als in der klassischen Physiotherapie werden nicht nur einzelne Beschwerden behandelt, sondern Muskeln, Gelenke, Sehnen und die neuromuskuläre Ansteuerung in ihrer Gesamtheit trainiert. So werden Bewegungen sicherer, kontrollierter und ökonomischer – für mehr Stabilität und Lebensqualität im Alltag.

09.07. | 16.07. | 23.07.
13.08. | 20.08. | 27.08.

Gruppe 1
09.45 Uhr -
10.45 Uhr

Gruppe 2
11.00 Uhr -
12.00 Uhr
7 €
pro Termin

TP: ASZ-Saal

▶ **KURS: Ganzheitliches Gedächtnistraining**

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

Gruppe 1: Vielseitige mündliche und spielerische Übungen. Konzentration, Koordination und Merkfähigkeit werden **ohne schriftliche Aufgaben** gefördert.

Gruppe 2: Mit abwechslungsreichen Lese- und Schreibaufgaben in Kombination mit Bewegungs- und Koordinationsaufgaben, werden Konzentration und Merkfähigkeit gefördert.

23.07. | 30.07. | 06.08. | 13.08. | 20.08.



Kurse und Treffs

wöchentlich am Freitag

**SOMMER
PAUSE**

▶ **Schonendes Yoga**

Kursleitung: Andrea Strube

**Das Schonende Yoga macht Sommerpause.
Ab September geht es wieder los!**



Anmeldung zu den Veranstaltungen Juli / August 2026

Spätestens eine Woche vor der Anmeldung liegt im ASZ/MGH ein eigenes Anmeldeformular aus, das dann ausgefüllt am Anmeldetag abgegeben werden kann.

Ab Montag, 29. Juni 2026 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.



Regelung für Absagen:

- Bequeme Ausflüge mit dem Reisebus sowie die Reservierung der Isarcard65 können **bis zum dritten Werktag 12.00 Uhr vor dem Termin** abgesagt werden.
- Alle anderen Veranstaltungen werden bei einer Absage **bis 12.00 Uhr am Vortag** erstattet.
- Wanderungen und Radtouren können auch spontan abgesagt werden.

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

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.

**Letzte Anmeldemöglichkeit
ist Montag, der 29.06.2026**

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 Moosburg

Älter werden in Eching e.V.

IBAN: DE18 7005 1003 0000 1112 78

BIC: BYLADEM1FSI

Freisinger Bank eG

Älter werden in Eching e.V.

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