

Älter werden in Eching e.V., Bahnhofstr. 4, 85386 Eching, Tel. 0 89/32 71 42-0

www.asz-eching.de

Informationen des ASZ

Älter werden in Eching e.V. aktuell

In eigener Sache: Sicher haben Sie der Presse entnommen, dass der Verein als Träger des Alten Service Zentrums nach Beschluss des Gemeinderates erheblich weniger Kostenerstattung von der Gemeinde erhält. Um dies ausgleichen zu können, müssen wir leider auch die Gebühren für Raumnutzung, Kurse und Veranstaltungen anheben. Dafür bitten wir Sie herzlich um Verständnis.

Für das Neue Jahr wünschen wir Ihnen viel Gesundheit und Zufriedenheit und freuen uns schon auf Ihre rege Teilnahme. Gerne stehen wir natürlich für Fragen rund ums ASZ/MGH zur Verfügung.

Ihre Siglinde Lebach und das Team des ASZ/MGH

Einzelveranstaltungen

Um die Wartezeit bei der Anmeldung abzukürzen, bitten wir um **schriftliche Anmeldung** zu den Einzelveranstaltungen. Bitte kreuzen Sie auf dem Programmfaltblatt die Veranstaltungen an, an denen Sie teilnehmen möchten.

Ab **Mittwoch, 28. Dezember 2011, 9-12 Uhr** können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Ihre Wünsche werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Am Nachmittag teilen wir auf Anfrage mit, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen können. Ab 14 Uhr und allen folgenden Tagen nehmen wir auch telefonische und persönliche Anmeldungen entgegen. Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Veranstaltungstag abgesagt werden (Ausnahme: Wanderungen und Radltouren) können leider nicht 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.**

Kurse

Anmeldung sofort nach Erscheinen des Programms möglich. **Letzte Anmeldeöglichkeit ist Mittwoch, 28. Dezember 2011.** 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.

Nutzung der ASZ-Räumlichkeiten für Vereinsmitglieder

Vereinsmitglieder können die ASZ-Räume unentgeltlich nutzen.

Im Rahmen der Betreuung älterer Menschen werden vom ASZ Eching folgende weitere Angebote gemacht:

Alltagshilfen für Senioren

Helferinnen und Helfer kommen zu Ihnen nach Hause, helfen im Haushalt oder Garten, gehen mit Ihnen spazieren, fahren Sie zum Arzt und übernehmen andere Aufgaben. Sie werden auch tätig im Rahmen des Pflegeleistungsergänzungsgesetzes (Betreuung von demenzkranken Menschen zu Hause).

Sozialstation des ASZ Eching

Die Schwestern und Pfleger des häuslichen Pflegedienstes des ASZ leisten Grundpflege nach dem Pflegeversicherungsgesetz und Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung bei Ihnen zu Hause.

Beratung für alte Menschen und Angehörige

Regelmäßige Sprechstunde findet jeden Dienstag von 15.00-16.30 Uhr im ASZ oder nach Vereinbarung statt. Die Mitarbeiter beraten zu Fragen der Pflegeversicherung, Betreuung von demenzkranken Menschen, Serviceleistungen (z. B. Hausnotruf, Essen auf Rädern, hauswirtschaftliche Hilfen, Wohnungsanpassung) und vielem mehr.

Hausbesuche

Wenn Sie nicht in der Lage sind, selbständig zu uns zu kommen, pflegen wir den Kontakt mit Ihnen: Auf Ihren Wunsch hin rufen wir Sie regelmäßig an, vereinbaren einen Gesprächstermin bei Ihnen zu Hause und überlegen gemeinsam, welche Hilfen für Sie in Frage kommen.

Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere

Die WG in der Heidestr. 8 in Eching bietet Demenzkranken eine hohe Lebensqualität. In einer großen Wohnung in komfortablen Einzelzimmern leben 8 Damen und Herren zusammen. Sie werden rund um die Uhr von Alltagsbegleiterinnen betreut; der ambulante Dienst der Sozialstation übernimmt die Versorgung mit pflegerischen Leistungen.

Betreuungsgruppe für Demenzkranke

Qualifiziertes Personal gestaltet einen anregenden Nachmittag. Die Teilnehmergruppe erfährt intensive Betreuung. Angehörige von dementiell Erkrankten haben die Möglichkeit, **14-tägig mittwochs Nachmittag** in Ruhe einzukaufen, Termine wahrzunehmen oder auch einfach nur mal „auszuspannen“. Angehörige sind herzlich eingeladen. Leitung: Soz. päd. ASZ und A. Wenisch, geschulte Helferin. Mit Anmeldung.

Internet-Café

Dienstag 9-11 und Donnerstag 10-12 Uhr

Bürozeiten

Montag - Freitag 9-12 Uhr
Montag - Donnerstag 13-16 Uhr
Oder nach Vereinbarung



Montag	* = um Anmeldung im ASZ wird gebeten, Kurse finden nicht in den Schulferien statt.
8.30-9.45 Uhr à 2,- €	BRK - Bewegung am Morgen Gymnastik. Zur Zeit leider keine Neuaufnahmen. F. Graetz / F. Tschuk, Tel. 329 13 11 / 319 11 73, ab 9.1., 7x
10-11 Uhr 5,- € pro Monat	BRK - Gymnastik im Sitzen Gymnastik „auf die sanfte Art“. Frau Graetz, Tel. 329 13 11, ab 9.1., 7x
10-11 Uhr à 3,- €	Offenes Singen mit dem Chor Silberklang Jeder kann mitmachen, der gern singt oder zuhört. Leitung: Kayao Katsuta-Grandy, ab 9.1., 7x
9.30-11 Uhr 31,50 €	Gedächtnistraining* Mit Gisela Duong, ab 9.1., 7x
15 Uhr	Schafkopf-Stüberl Nachbarschaftshilfe Eching
15 Uhr	Offener Spieletreff im ASZ Mensch ärgere dich..., Halma & Co. Eingeladen sind alle, die Lust zum Spielen haben.
18 Uhr	Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim Frau Nagl, Tel. 320 36 76
19 Uhr	Schafkopfrunde Ansprechpartner: Herr Kramer, Tel. 319 36 65
Dienstag	
8.30 Uhr 31,50 €	Englisch für Fortgeschrittene* Frau Gaube-Simon, ab 10.1., 7x
9-11 Uhr je ½ Std. 2,- €	Internet-Café Surfen im Internet, E-Mails versenden, Waren bestellen.
10 Uhr 31,50 €	English conversation* Für alle geeignet, die keine Anfänger sind. Frau Gaube-Simon, ab 10.1., 7x
13.30 und 14.45 Uhr	BRK-Seniorengymnastik im ASZ Anm. Frau Pfeiffer/Frau Schneider, Tel. 319 28 53/319 27 74, ab 10.1., 7x
15 Uhr	Offene Bridgegruppe Mit Paul Günther
17-18.15 Uhr 31,50 €	Gymnastik für Herren* Ina Gürke, ab 10.1., 7x
Mittwoch	
9-12 Uhr à 9,50 €	Offene Töpferwerkstatt Für Anfänger und Fortgeschrittene. Heide Prötzel, ab 11.1., 7x
9-10 Uhr 38,50 €	Muskelaufbau - Kräftigen und Dehnen der Muskulatur* Für Damen und Herren. In Zusammenarbeit mit Praxis Setzwein, ab 11.1., 7x
10-10.30 Uhr/ 10.30-11 Uhr 38,50 €	Wassergymnastik im ASZ* Bad: 32° C, Leitung: Physiotherapeut, ab 11.1., 7x
13.30 Uhr	Skatrunde für Damen Nähere Informationen im ASZ
14-16 Uhr 22,- €	Malkurs* Mit Ischy Kampa. Anfänger und Fortgeschrittene. 11. und 25.1. / 8. und 29. Februar
15 Uhr	Skatrunde für Herren Anmeldung bei Dr. Löscher, Tel. 319 26 70
Donnerstag	
9.30 Uhr 27,- €	Spanisch für Anfänger Mit Andrea Osburg, ab 12.1., 6x
9-9.30 Uhr/ 9.30-10 Uhr/ 15-15.30 Uhr/ 15.30-16 Uhr 33,- €	Wassergymnastik im ASZ* Siehe mittwochs, ab 12.1., 7x
9-12 Uhr Eintritt frei	Offene Malwerkstatt Frau Behles, Tel. 319 30 57 Ohne Anleitung. 19. Januar / 2. und 16. Februar
10-12 Uhr je ½ Std. 2,- €	Internet-Café Surfen im Internet, E-Mails versenden, Waren bestellen.
Freitag	
Eching ab: 9 Uhr Gymnastik: 9.45-10.15 Uhr Abfahrt Schwimm- bad: 11.15 Uhr	Wassergymnastik/Schwimmen* Im Hallenbad Neufahrn. Frau Pfeiffer, Tel. 319 28 53

Letzter Anmeldetag für die Kurse ist Mittwoch, 28. Dezember 2011, 9-12 Uhr. Bis dahin ist die Anmeldung für Kurse sofort nach Erscheinen des Programms möglich.

Einzelveranstaltungen Januar 2012

Montag 2.1. 15 Uhr Eintritt frei ASZ	Offener Spieletreff im ASZ Mensch ärgere dich..., Halma & Co. Eingeladen sind alle, die Lust zum Spielen haben. Der Treff findet jeden Montag statt. Ohne Anmeldung.
Mittwoch 4.1. 19 Uhr Eintritt frei/ASZ	Treffen der Briefmarken- und Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Herr Hübner. Ohne Anmeldung.
Montag 9.1. 14.30 Uhr 7,- € Tp: ASZ	Fahrt zum Film-Café Neufahrn Das Kino zeigt den Film „Sommer der Gaukler“ von Marcus H. Rosenmüller und mit Max von Thun. Im Preis von 7,- € enthalten sind Fahrt, Ticket, 1 T. Kaffee und 1 St. Kuchen. Mit Anmeldung.
 Mittwoch 11.1. 14-16 Uhr 5,- € (inkl. Kaffee und Kuchen) ASZ-Stüberl	Café Auszeit (Betreuungsgruppe für Demenzkranke) Qualifiziertes Personal gestaltet einen anregenden Nachmittag. Die Teilnehmergruppe erfährt intensive Betreuung. Angehörige von demenziell Erkrankten haben die Möglichkeit, 14-tägig mittwochs Termine wahrzunehmen oder auch einfach nur mal „auszuspannen“. Angehörige sind herzlich eingeladen. Leitung: Soz. päd. ASZ und A. Wenisch, geschulte Helferin. Mit Anmeldung.
Donnerstag 12.1. 14.30 Uhr 1,- € Lesung 2,- € m. Tee 4,30 € m. Gebäck ASZ	Märchen aus 1001 Nacht gelesen von Katharina Vogt. Folgen Sie ihr in die fernen Lande der Fantasie und genießen Sie die schönen Märchen des Morgenlandes. Mit Anmeldung.
Sonntag 15.1. 9-11 Uhr 8,20 € p.P. Kinder bis 12 J. frei ASZ	Familienfrühstück für Alt und Jung ASZ-Mehrgenerationenhaus und Café Central laden ein. Kinder bis 12 Jahre sind frei. Mit Anmeldung im Café Central (319 714 62).
 Montag 16.1. 9.20 Uhr 5,50 € (bei eigener Fahrkarte: 2,- €) Tp: Bahnhof	S-Bahn-Wanderung: Von Pasing über Schloss Blütenburg und Nymphenburger Park zum Nymphenburger Kanal Fußweg: ca. 2 Stunden. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. Mit Anmeldung.
Montag 16.1. 9.30 Uhr 3,50 € (Fahrt) Tp: ASZ	Mit dem ASZ-Badebus zur Therme Erding Ca. 2 Stunden Aufenthalt im Bad. Mit Anmeldung.
Dienstag 17.1. 10 Uhr 4,- € ASZ	Suchen und Finden im Internet Wir schauen Suchmaschinen wie Google an, holen Auskünfte über Flüge/Bahnverbindungen ein und besuchen ebay, amazon etc. Michael Hanigk (Freiwilliges Soziales Jahr im ASZ). Mit Anmeldung.
Mittwoch 18.1. 17.30 Uhr Eintritt frei ASZ	Helfertreffen im ASZ 46 Helferinnen und Helfer sind zur Zeit im Mobilen Sozialen Dienst tätig; sie unterstützen Senioren und deren Angehörige aus Eching als Alltagsbegleiter (Haushalt, Freizeit, Fahrdienste etc.). Zum Helfertreffen wird gesondert eingeladen. Mit Anmeldung.
 Montag 23.1. 14.30 Uhr 3,- € ASZ	Ü60-Fasching der Nachbarschaftshilfe Eching Tanzmusik mit DAFONZ, der Echingener Kinderprinzengarde, dem Faschingsprinzenpaar und selbstgebackenem Kuchen. Ohne Anmeldung.
Dienstag 24.1. Ab 9 Uhr ASZ	Erster Anmeldetag zur ASZ-Radltour 2012, die vom 22. bis 25. Mai durchs Drautal von Sillian nach Villach führt. Das Programm erhalten Sie im ASZ. Bitte melden Sie sich ab heute (9-12 Uhr) persönlich an. Ab 9 Uhr erhalten Sie Wartenummern; die Anmeldung beginnt sofort danach (Jeder Anmelder kann nur 1 Zimmer anmelden). Ab 13 Uhr nehmen wir auch telefonische Anmeldungen entgegen.
 Dienstag 24.1. 12 Uhr 6,- € (inkl. Kaffee/Mineralwasser) ASZ	Echingener kochen für Echingener Familie Kupek kocht Schweinebraten vom Hals mit Kartoffelknödel und Beilagen. Essen Sie mit in geselliger Runde. Mit Anmeldung.
Mittwoch 25.1. 14-16 Uhr 5,- € (inkl. Kaffee und Kuchen) ASZ-Stüberl	Café Auszeit (Betreuungsgruppe für Demenzkranke) siehe 11.1.
Donnerstag 26.1. 8.20 Uhr 8,50 € (Fahrt, Führung) Tp: Bahnhof	Besichtigung: Gärtnerplatz-Theater, München Operetten- und Musicalaufführungen sind die Programmschwerpunkte des Gärtnerplatz-Theaters. Wir sind eingeladen, etwas über die Geschichte des Gebäudes und des traditionsreichen Theaters zu erfahren sowie einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Da viele Treppen bewältigt werden müssen, ist die Führung für Teilnehmer mit Gehbehinderungen nicht geeignet! Gemeinsame Einkehr (wer mag). Mit Anmeldung.
 Freitag 27.1. 9.30 Uhr Eintritt frei/ASZ	Treffpunkt Digitalfotografie Erstellung von Collagen. Werner Kießling. Ohne Anmeldung.
Montag 30.1. 14.30 Uhr 1,- € Vortrag 2,- € m. Kaffee 4,30 € m. Kuchen ASZ	ASZ-Reise-Rückblick 2011 Aachen - Maastricht - Lüttich - Eifel Herr Kießling zeigt Bilder der letzten ASZ-Reise. Herzlich eingeladen sind auch Damen und Herren, die bei der Reise nicht dabei waren. Mit Anmeldung.
31.1.-1.3. Dienstags u. Donnerstags 8x 9.15-12 Uhr Eintritt frei ASZ	Kurs: „Zu Hause pflegen“ für pflegende Angehörige, Helfer und Interessierte. Im Kurs werden Kenntnisse und Fähigkeiten für die häusliche Pflege vermittelt. Das Programm mit Themen und Daten erhalten Sie im ASZ. Referent: Barbara Birnkammer, Lehrerin für Pflerger. Der Kurs ist kostenlos. In Zusammenarbeit mit AOK Freising.
Dienstag 31.1. 13.30 Uhr 8,- € (Fahrt) Tp: ASZ	Nachmittagsausflug ins Dachauer Schlosscafé Auch geeignet für Damen und Herren, die nicht viel laufen möchten. Wir fahren mit Kleinbussen, trinken Kaffee und genießen die Möglichkeit für kleine Spaziergänge. Mit Anmeldung.

Einzelveranstaltungen Februar 2012

Mittwoch 1.2. 19 Uhr Eintritt frei ASZ	Treffen der Briefmarken- und Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Herr Hübner. Ohne Anmeldung.
Mittwoch 8.2. 9 Uhr 18,- € (Fahrt, Eintritt, Führg.) (bei eigener Fahrkarte 15,- €) Tp: Bahnhof	Spaziergänge in Münchner Museen: Hypo-Kunsthalle: Georgia O'Keefe - Leben und Werk Retrospektive der amerikanischen Künstlerin, einer wegweisenden Pionierin der amerikanischen Kunst. Gezeigt werden u.a. ihre großformatigen Gemälde mit Blumen, ihre berühmten Stadtansichten New Yorks und ihre weiten Landschaftsbilder Mexikos. Das Werk zeigt eine außergewöhnliche Frau, deren Leben untrennbar mit der eindrucksvollen Wüste New Mexicos verbunden ist. Führung: Dr. Bettina Best, Kunsthistorikerin. Gemeinsame Einkehr (wer mag) Mit Anmeldung.
 Mittwoch 8.2. 14-16 Uhr 5,- € (inkl. Kaffee und Kuchen) ASZ-Stüberl	Café Auszeit (Betreuungsgruppe für Demenzkranke) siehe 11.1.
Sonntag 12.2. 9-11 Uhr 8,20 € p.P. Kinder bis 12 J. frei. ASZ	Familienfrühstück für Alt und Jung ASZ-Mehrgenerationenhaus und Café Central laden ein. Kinder bis 12 Jahre sind frei. Mit Anmeldung im Café Central (319 714 62).
Montag 13.2. 9.30 Uhr 3,50 € (Fahrt) Tp: ASZ	Mit dem ASZ-Badebus zur Therme Erding Ca. 2 Stunden Aufenthalt im Bad. Mit Anmeldung.
 Montag 13.2. 14.30 Uhr 7,- € Tp: ASZ	Fahrt zum Film-Café Neufahrn Das Kino zeigt einen ausgewählten Film. Im Preis von 7,- € enthalten sind Fahrt, Eintrittskarte, 1 T. Kaffee und 1 St. Kuchen. Den Titel erfahren Sie kurzfristig im ASZ. Mit Anmeldung.
Mittwoch 15.2. 12 Uhr 6,- € (inkl. Kaffee/Kuchen) ASZ-Stüberl	Echingener kochen für Echingener Frau Vogt und Frau Sicker kochen „Bunten Hackbraten mit Kartoffelbrei und Salat“. Essen Sie mit in geselliger Runde. Mit Anmeldung.
Mittwoch 15.2. 14.30 Uhr Eintritt frei ASZ	Vortrag: Erben und Vererben Wie errichtet man ein Testament? Übertragung von Vermögen zu Lebzeiten und im Todesfall. Sicherung der Verfügung über das Vermögen trotz Übertragung. Referent: Bertram Böhm, Rechtsanwalt Eching. Ohne Anmeldung.
Donnerstag 16.2. 7.30 Uhr 34,- € (Fahrt, Schlittenfahrt, Museumseintritt und Führung; ohne Museum 29,- €) Tp: ASZ	Der bequeme Ausflug: Pferdeschlittenfahrt rund um Oberstdorf im Allgäu In Oberstdorf macht die 1. Gruppe eine ca. 1-stündige Schlittenfahrt, während die 2. Gruppe eine Führung im Heimatmuseum, erhält. Am Nachmittag umgekehrt. Gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag noch ca. 1 Stunde Zeit zur freien Verfügung zum Kaffeetrinken und/oder Spazierengehen. Wer die Führung im Heimatmuseum nicht mitmachen möchte, bitte bei Anmeldung Bescheid sagen. Mit Anmeldung.
Mittwoch 22.2. 12 Uhr 11,80 € (inkl. Wasser u. Kaffee) ASZ	Aschermittwoch-Fischessen Café Central und ASZ laden ein zu Zanderfilet auf Blattspinat mit Petersilienkartoffeln. Essen Sie mit in geselliger Runde. Mit Anmeldung.
Donnerstag 23.2. 9 Uhr 5,50 € (bei eigener Fahrkarte: 1,50 €) Tp: Bahnhof	S-Bahn-Wanderung: Von Holzkirchen über Großhartpenning nach Holzkirchen. Einkehr nach ca. 7 km, dann noch 5 km Fußweg. Begleitung: Werner Kießling. Mit Anmeldung.
Montag 27.2. 14.30 Uhr 1,- Vortrag 2,- m. Kaffee 4,30 € m. Kuchen ASZ	Diavortrag: Rumänien Elfriede Liebl berichtet von ihrer Reise 2011 durch Rumänien, dem Land mit einer vielfältigen Kulturgeschichte. Vom Bergmassiv der Karpaten zu den Wäldern Siebenbürgens, den Kirchenburgen und Moldauklöstern. Mit Anmeldung.
Mittwoch 25.2. Eintritt frei 14-16 Uhr ASZ	Informationsveranstaltung: Im Alter zu Hause leben Das Alten Service Zentrum Eching bietet Unterstützungsmöglichkeiten für das Leben in den eigenen vier Wänden (häusliche Pflege, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Haushaltshilfen, Begleitedienste, Infos zur Pflegeversicherung, Betreuung für verwirrte Menschen etc.). Über diese Angebote referiert G. Rode-Schemel. Ohne Anmeldung.
Dienstag 28.2. 12.30 Uhr Eintritt frei/ASZ	Kochen für Köche Heute wird für die Köchinnen und Köche des Jahres 2011 gekocht. Einladung ergeht gesondert. Mit Anmeldung.
Mittwoch 29.2. 14.30 Uhr Eintritt frei/ASZ	Musik im ASZ: Live Music Now Die Yehudi-Menuhin-Stiftung fördert junge Künstler. Das Programm entnehmen Sie bitte den Tageszeitungen. Ohne Anmeldung.

Anmeldung

Um die Wartezeit bei der Anmeldung abzukürzen, bitten wir die schriftliche Anmeldung zu den Einzelveranstaltungen an, an denen Sie teilnehmen möchten. Ab **Mittwoch, 28. Dezember, 9 Uhr**, können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Ihre Wünsche werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Am Nachmittag teilen wir Ihnen auf Anfrage mit, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen können. Ab 14 Uhr und allen folgenden Tagen nehmen wir gern auch Ihre telefonischen oder persönlichen Anmeldungen entgegen.