

Ihr Engagement zählt!

Sie können sich als ehrenamtliche HelferIn und ehrenamtlicher Helfer im ASZ engagieren und sinnvolle Aufgaben übernehmen, zum Beispiel:

- Besuchs- und Begleitdienste
- Einkaufshilfen
- Mithilfe bei Veranstaltungen
- Gestaltung der Angebote

Ehrenamt



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ASZ unterstützen Sie durch gezielte Anleitung und Begleitung.

Herausgegeben von:
Landeshauptstadt München
Sozialreferat, Altenhilfe und Pflege
St.-Martinstr. 53, 81669 München
Tel.: 089 / 233 – 68358

Fotonachweis:
Titelbild: Jens Dietrich
Innen Seite: Jens Dietrich, Heidi Mayer
Außen Seite: Heidi Mayer

Gestaltung: Fa-Ro Marketing GmbH
Druck: Stadtkanzlei
Druck auf 100% Recyclingpapier

Die ASZ

- sind eine Kooperation der Landeshauptstadt München mit Trägern der freien Wohlfahrtspflege und Vereinen
- sind in Vielfalt und Struktur bundesweit einmalig
- werden von der Landeshauptstadt München finanziert und seit 40 Jahren laufend weiter entwickelt
- machen Angebote durch sozialpädagogische Fachkräfte mit Unterstützung von qualifizierten Kursleitungen, Helferinnen und Helfern
- sind offen für Alle, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit
- stellen ihre Angebote überall in München in attraktiven, barrierefrei zugänglichen Räumen zur Verfügung
- sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar

Anschrift und Telefonnummer Ihres ASZ finden Sie in der beiliegenden Adressübersicht und unter: www.muenchen.de/asz



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Die Münchner Alten- und Service-Zentren

Ihr Wegbegleiter im Alter



Alten- und Service-Zentren

Mehr Lebensqualität im Alter

Mit dem Älterwerden stellen sich neue Fragen und Herausforderungen:

- Wie kann ich möglichst lange unabhängig und selbständig bleiben?
- Wo kann ich neue Menschen kennen lernen?
- Wo finde ich Angebote für wenig Geld?
- Wo erhalte ich Unterstützung, wenn es mir nicht gut geht?

Beratung und Information



Die Alten- und Service-Zentren (ASZ) sind Ansprechpartner für Ihre Anliegen:

- Zu Hause wohnen bleiben
- Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten
- Kontakte knüpfen
- Körperlich und geistig fit bleiben
- Aktiv das Gemeinschaftsleben mitgestalten
- Perspektiven entwickeln

Mehr Unterstützung im Alter

Die ASZ helfen Ihnen, wenn Sie Unterstützung brauchen durch:

- Beratung und Vermittlung von Hilfsangeboten
- Vorträge und Informationsveranstaltungen
- Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und finanziellen Notlagen
- Versorgungsangebote zum Verbleib in der eigenen Wohnung

Unterstützung



- Vermittlung von Helferinnen und Helfern
- Mittagessen in Gemeinschaft
- Präventive Hausbesuche
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- Angebote – auch präventiv – und Gruppen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, seelischen Belastungen oder bei Demenz

Mehr Freude im Alter

Die ASZ bieten Ihnen die Möglichkeit, Menschen zu begegnen, aktiv am Leben teilzunehmen und sich selbst einzubringen, zum Beispiel durch:

- Gruppen und Kurse in den Bereichen Bewegung, Sprachen, Kreativität, Freizeit und Kultur
- Gesellige Veranstaltungen
- Gesprächs- und Biografiekreise

Begegnung



- Exkursionen und Ausflüge
- Angebote für und mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen
- Offener Treff mit Cafeteriabetrieb

**Zu allen Themen informieren wir Sie gerne auch zuhause!
Bei Sprachproblemen können Dolmetscherinnen und Dolmetscher hinzugezogen werden.**