

# 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, Heidi Mayer  
Innen Seite: Jens Dietrich, Heidi Mayer  
Außen Seite: Heidi Mayer

Gestaltung: Fa-Ro Marketing GmbH  
Druck: Stadtkanzlei  
Druck auf 100% Recyclingpapier  
Stand 2019

# Die Alten- und Service-Zentren

- 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 Alten- und Service-Zentrums finden Sie in der beiliegenden Adressübersicht und unter: [www.muenchen.de/asz](http://www.muenchen.de/asz)**



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

# Die Münchner Alten- und Service-Zentren

Ihre Wegbegleiter im Alter



**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander



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.**