

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,
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige,
- Angebote und Gruppen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, seelischen Belastungen oder bei demenziellen Veränderungen,
- Präventive Hausbesuche bei Fragen rund um das Älterwerden zu Hause.



Ihr Engagement zählt!

Sie können sich auch als ehrenamtliche Helfer*in im ASZ engagieren und sinnvolle Aufgaben übernehmen, zum Beispiel:

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

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

Die Alten- und Service-Zentren

- sind offen für Alle, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion, geschlechtlicher Identität, sexueller Orientierung oder sozialem Status.
- setzen sich ein für ein friedliches, demokratisches Miteinander in der Münchner Stadtgesellschaft und stellen sich deshalb jeder Form von Rassismus, Antisemitismus und Diskriminierung entschieden entgegen.



Anschrift und Telefonnummer Ihres Alten- und Service-Zentrums (ASZ) finden Sie in der beiliegenden Adressübersicht und unter: www.muenchen.de/asz

Oder mit einem Klick, alle auf einen Blick:



Smartphone/Tablet-Nutzende – halten Sie die Kamera Ihres Gerätes mit geöffneter Kamera-App (oder QR-Code Scan-App) über dieses Quadrat und Sie gelangen auf unsere Website mit Übersicht zu allen ASZ.



Impressum:

Herausgeberin: Landeshauptstadt München Sozialreferat / Amt für Soziale Sicherung
St.-Martin-Straße 53, 81669 München
Text: Sozialreferat München
in Kooperation mit dem Fachforum ASZ (KGÖA)
Bild: iStock / AdobeStock
Gestaltung und Satz: Carl Bartel
Druck: Stadtkanzlei
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier
Stand: November 2022



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Die Münchner Alten- und Service-Zentren

Ihre Wegbegleiter im Alter



Wir sind München
für ein soziales Miteinander





Liebe Münchner*innen,

München ist eine lebenswerte und soziale Stadt, und das soll auch so bleiben. Ich freue mich, Ihnen mit diesem Flyer das vielfältige Angebot der Münchner Alten- und Service-Zentren (ASZ) vorzustellen.

Die ASZ sind Ihre Wegbegleiter im Alter, Sie finden sie in jedem Stadtbezirk. Dort können Sie Kontakte knüpfen, an Kursen teilnehmen, Veranstaltungen besuchen und erhalten Unterstützung zu verschiedenen Themen des Älterwerdens. Das offene Angebot der ASZ ist in Vielfalt und Struktur bundesweit einmalig – und das seit über 40 Jahren. Die ASZ sind eine Kooperation der Landeshauptstadt München mit Trägern der Freien Wohlfahrtspflege und Vereinen, von der Landeshauptstadt finanziert und gemeinsam weiterentwickelt.

Neugierig geworden? Sie sind herzlich eingeladen, die ASZ näher kennenzulernen. Sie wollen sich dort bürgerschaftlich oder als Kursleitung engagieren? Nehmen Sie gerne Kontakt auf. Die Mitarbeiter*innen der ASZ freuen sich auf Sie!

Ihre

Verena Dietl
Bürgermeisterin



Herzlich willkommen!

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 kennenlernen?
- 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*innen für Ihre Anliegen:

- zu Hause wohnen bleiben,
- Selbständigkeit und Lebensqualität erhalten,
- Kontakte knüpfen,
- körperlich und geistig fit bleiben,
- aktiv das Gemeinschaftsleben mitgestalten,
- Perspektiven entwickeln.

Die ASZ beraten Sie kostenfrei. Zu allen Themen informieren wir Sie gerne auch zu Hause! Bei Sprachproblemen können Dolmetscher*innen hinzugezogen werden.

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, Kultur und neue Medien,
- Gesellige Veranstaltungen, Exkursionen und Ausflüge,
- Gesprächs- und Biografiekreise,
- Sozialer Mittagstisch, Essen in der Gemeinschaft,
- Offener Treff mit Cafeteriabetrieb.

Senior*innen mit geringem Einkommen können Preisnachlässe für Kurse und Eintritte oder Kostenbefreiung, beispielsweise für den Sozialen Mittagstisch, im ASZ erhalten.

