

Підтримка в літньому віці

Центри ASZ допоможуть, якщо вам потрібна підтримка, та пропонують:

- консультації та посередництво для отримання допомоги;
- лекції та інформаційні заходи;
- підтримку в складних життєвих і фінансових ситуаціях;
- пропозиції щодо догляду, щоб ви могли залишатися в своїй квартирі;
- пропозиції допомоги для родичів;
- пропозиції та групи для людей із фізичними обмеженнями, психічними проблемами чи змінами, спричиненими деменцією;
- профілактичні відвідування вдома з відповідями на всі запитання про старіння у своєму будинку.



Ваша активність має значення!

Ви також можете стати волонтером в ASZ і прийняти на себе значущі завдання, наприклад:

- послуги відвідування та супроводу;
- допомога під час покупок;
- допомога в проведенні заходів;
- оформлення пропозицій.

Персонал ASZ підтримає вас, надавши цілеспрямовані вказівки та підтримку.

Центри обслуговування людей похилого віку (ASZ)

- Відкриті для всіх незалежно від походження, кольору шкіри, релігії, гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації чи соціального статусу.
- Виступають за мирне, демократичне співіснування в мюнхенському міському суспільстві та тому категорично не приймають жодних форм расизму, антисемітизму та дискримінації.

Адреса та номер телефону вашого центру обслуговування людей похилого віку (ASZ) наведено в огляді адрес, що додається, та на сайті www.muenchen.de/asz

Або отримайте короткий огляд одним натисканням:



для користувачів смартфонів/планшетів — наведіть камеру вашого пристрою з відкритим додатком камери (або додатком для сканування QR-кодів) на цей квадрат, і ви перейдете на наш сайт з оглядом усіх центрів ASZ.



Вихідні дані

Видавець: столиця федеральної землі Мюнхен
Соціальний відділ / управління соціального забезпечення
St.-Martin-Straße 53, 81669 München
Текст: соціальний відділ Мюнхена
у співпраці зі спеціалізованим форумом ASZ (KGÖA)
Зображення: iStock / AdobeStock
Оформлення та верстка: Карл Бартель
Друк: міська канцелярія
Надруковано на 100 % переробленому папері.
Станом на: листопад 2022 р.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Мюнхенські центри обслуговування людей похилого віку (ASZ)

Ваші супутники в старості

Ukrainisch



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



Alten- und Service-Zentren



Шановні мешканці
Мюнхена!

Мюнхен — зручне для життя та соціально-орієнтоване місто, і так має бути й у майбутньому. Я рада представити вам у цьому флаєрі широкий спектр пропозицій від мюнхенських центрів обслуговування людей похилого віку (ASZ).

Центри ASZ — ваші супутники в старості, і їх можна знайти в кожному районі міста. Там ви можете заводити знайомства, брати участь у курсах, відвідувати заходи й отримувати підтримку з різних питань, пов'язаних зі старінням. Відкрита пропозиція ASZ не має аналогів у Німеччині за різноманітністю та структурою — й існує вже понад 40 років. Центри ASZ — результат співпраці столиці федеральної землі Мюнхен з благодійними організаціями та об'єднаннями. Вони фінансуються та розвиваються за рахунок міського бюджету. Вам цікаво? Ми сердечно запрошуємо познайомитися із центрами ASZ ближче. Ви хочете працювати там на громадських засадах або як керівник курсу? Зверніться до нас. Співробітники ASZ з нетерпінням чекають на зустріч із вами!

Ваша

Verena Dietl
пані меркня



Ласкаво просимо!

Якість життя в літньому віці

Коли ви стаєте старшими, виникають нові запитання та виклики.

- Як я можу якомога довше зберігати незалежність і самостійність?
- Де я можу познайомитися з новими людьми?
- Де я можу знайти дешеві пропозиції?
- Де я можу отримати підтримку, якщо в мене виникають проблеми?

Консультації та інформація

Центри обслуговування людей похилого віку (ASZ) виступають контактними особами для вирішення ваших проблем.

- Як продовжувати жити вдома
- Як зберегти незалежність і якість життя
- Як заводити знайомства
- Як залишатися в хорошій фізичній та психічній формі
- Як брати активну участь у житті суспільства
- Як розвивати свої перспективи?

Центри ASZ проконсультують вас безкоштовно.

Ми також будемо раді надати вам цю інформацію у вас вдома! Якщо ви відчуваєте мовні труднощі, ми залучимо перекладача.

Радість у старості

Центри ASZ пропонують вам можливість зустрічатися з людьми, жити активним життям і брати активну участь, наприклад:

- у групах і курсах, присвячених питанням фізичної активності, мови, творчості, дозвілля, культури та нових медіа;
- у громадських заходах, екскурсіях і поїздках;
- у дискусійних і біографічних гуртках;
- у соціальних обідах і в заходах спільного харчування;
- у відкритих зустрічах у кафе.

Літні люди з низьким прибутком можуть отримати в ASZ знижки на курси та вхідні квитки або звільнення від оплати, наприклад, на соціальний обід.

