

## Ihr Engagement zählt!

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

- > Besuchs- und Begleitdienste
- > Patenschaften
- > Mithilfe bei Veranstaltungen
- > Mitgestaltung der Angebote

## Beteiligung



Dadurch tun Sie etwas für sich und andere.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen Ihren ehrenamtlichen Einsatz durch Einbindung in das ASZ, gezielte Anleitung und Begleitung.

## Überall in München

Die ASZ sind bundesweit ein einmaliges Modell:

- > Ein von der Landeshauptstadt München finanziertes und seit 1979 bewährtes Konzept des Sozialreferates
- > In Trägerschaft der Verbände der freien Wohlfahrtspflege
- > Offen für jeden, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit
- > Angebote durch sozialpädagogische Fachkräfte mit Unterstützung von qualifizierten Kursleitungen, Helferinnen und Helfern
- > Angebote in attraktiven, barrierefrei zugänglichen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbaren Räumen

**Anschrift und Telefonnummer Ihres ASZ 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



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz



## Mehr Lebensqualität im Alter

Mit dem Älterwerden stellen sich jedem von uns neue Fragen und Herausforderungen: Wie kann ich möglichst lange unabhängig und selbständig bleiben? Wo kann ich neue Menschen kennen lernen, mit denen ich meine Interessen pflegen kann? Wo erhalte ich Unterstützung, wenn es mir oder jemandem aus meinem Umfeld einmal nicht so gut geht?

## Mehr Unterstützung im Alter

Die ASZ helfen Ihnen, wenn Sie Unterstützung brauchen, und machen Ihnen geeignete Angebote:

- > Beratung und Vermittlung von Hilfsangeboten, auch bei Ihnen zu Hause
- > Vorträge und Informationsveranstaltungen
- > Begleitung in schwierigen Lebenssituationen

## Mehr Freude im Alltag

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

- > Gruppen- und Begegnungsveranstaltungen
- > Gesprächs- und Biografiekreise
- > Kursangebote



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

- > Zu Hause wohnen bleiben
- > Selbständigkeit und Lebensqualität erhalten
- > Menschen treffen und Isolation überwinden
- > Körperlich und geistig fit bleiben
- > Aktiv das Gemeinschaftsleben mitgestalten
- > Selbstwertgefühl stärken
- > Perspektiven entwickeln

- > Gruppen für Menschen mit besonderen körperlichen oder seelischen Belastungen
- > Präventive und betreuende Angebote für psychisch veränderte und demente Menschen
- > Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- > Versorgungsangebote zum Verbleib in der eigenen Wohnung
- > Vermittlung von Helferinnen und Helfern
- > Gemeinsame Mahlzeiten

- > Generations- und kulturübergreifende Angebote
- > Kulturspezifische Angebote für Migrantinnen und Migranten
- > Offener Treff mit Cafeteriabetrieb