

Παροχή βοήθειας για την τρίτη ηλικία

Τα ΚΕΗ σας βοηθούν, αν χρειάζεστε υποστήριξη, παρέχοντάς σας:

- Συμβουλές και προσφορές βοήθειας,
- Διαλέξεις και ενημερωτικές εκδηλώσεις,
- Στήριξη σε δύσκολες καταστάσεις και οικονομικές δυσκολίες,
- Προσφορές υπηρεσιών για να συνεχίσετε να ζείτε στο σπίτι σας,
- Παροχές ανακούφισης για τους συγγενείς που έχουν επιφορτιστεί με τη φροντίδα σας,
- Προσφορές και ομάδες για άτομα με σωματικές αναπηρίες, συναισθηματικές διαταραχές ή άνοια,
- Προληπτικές επισκέψεις στο σπίτι για απορίες σχετικά με την τρίτη ηλικία στο σπίτι.



Η συμμετοχή σας μετρά!

Μπορείτε να συμμετάσχετε ως εθελοντές/εθελόντριες βοηθοί στα ΚΕΗ και να αναλάβετε χρήσιμα καθήκοντα, όπως:

- Επισκέψεις και συνοδεία,
- Βοήθεια στα ψώνια,
- Παροχή βοήθειας σε εκδηλώσεις,
- Διαμόρφωση των προσφορών.

Οι υπάλληλοι των ΚΕΗ σας υποστηρίζουν καθοδηγώντας σας και συνοδεύοντάς σας όπου χρειαστεί.

Τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Ηλικιωμένων

- είναι ανοιχτά σε όλους, ανεξαρτήτως καταγωγής, φυλής, θρησκείας, ταυτότητας φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού ή κοινωνικής κατάστασης.
- τάσσονται υπέρ της ειρηνικής και δημοκρατικής κοινωνικής συνύπαρξης της πόλης του Μονάχου και ως εκ τούτου αντιτίθενται σε κάθε εκδήλωση ρατσισμού, αντισημιτισμού και διάκρισης.



Η διεύθυνση και ο αριθμός τηλεφώνου του Κέντρου Εξυπηρέτησης Ηλικιωμένων (ΚΕΗ) της περιοχής σας παρατίθενται στην παρεχόμενη επισκόπηση διευθύνσεων και στην ιστοσελίδα www.muenchen.de/asz

Ή προβάλετε όλες τις πληροφορίες με ένα μόνο κλικ:



Για τους χρήστες smartphone/tablet – τοποθετήστε την κάμερα της συσκευής σας έχοντας ανοιχτή την εφαρμογή κάμερας (ή την εφαρμογή σάρωσης QR-Code) πάνω από αυτό το τετράγωνο για να μεταβείτε στην ιστοσελίδα μας με όλα τα ΚΕΗ.









Στοιχεία ιστοσελίδας:
Εκδότρια: Landeshauptstadt München Sozialreferat / Amt für Soziale Sicherung (Κοινωνική Υπηρεσία / Υπηρεσία Κοινωνικής Ασφάλισης)
St.-Martin-Straße 53, 81669 München
Κείμενο: Κοινωνική Υπηρεσία σε συνεργασία με το ειδικό φόρουμ ΚΕΗ (KGÖA)
Εικόνα: iStock / AdobeStock
Σχεδιασμός και στοιχειοθεσία: Carl Bartel
Εκτύπωση: Stadtkanzlei
Εκτύπωση σε 100% ανακυκλωμένο χαρτί
Ημ/νία έκδοσης: Νοέμβριος 2022

Τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Ηλικιωμένων (ΚΕΗ) του Μονάχου

Ο συνοδοιπόρος σας στην τρίτη ηλικία

Griechisch



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



Αγαπητές και αγαπητοί
κάτοικοι του Μονάχου,

Το Μόναχο είναι και θα πρέπει να παραμείνει
μια ευχάριστη κοινωνική πόλη. Με χαρά
σας παρουσιάζω αυτό το φυλλάδιο με τα
πολυάριθμα Κέντρα Εξυπηρέτησης Ηλικιωμένων
(ΚΕΗ) του Μονάχου.

Τα ΚΕΗ είναι ο συνοδοιπόρος σας στην τρίτη
ηλικία και βρίσκονται σε κάθε συνοικία. Σε αυτά
μπορείτε να κάνετε γνωριμίες, να συμμετάσχετε
σε μαθήματα, να παρευρεθείτε σε εκδηλώσεις και
να λάβετε υποστήριξη για διάφορα ζητήματα που
αφορούν την τρίτη ηλικία. Η ανοιχτή προσφορά
των ΚΕΗ είναι μοναδική ως προς την ποικιλία
και τη δομή της σε όλη τη χώρα εδώ και πάνω
από 40 χρόνια. Τα ΚΕΗ είναι μια συνεργασία
της πόλης του Μονάχου με εθελοντές της
κοινωνικής πρόνοιας και συλλόγους, η οποία
χρηματοδοτείται και εξελίσσεται περαιτέρω
από την πρωτεύουσα του κρατιδίου.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα; Σας καλούμε
με μεγάλη χαρά να επισκεφτείτε και να γνωρίσετε
από κοντά τα ΚΕΗ. Θέλετε να συμμετάσχετε
ως πολίτης ή ως διδάσκων/διδάσκουσα;
Επικοινωνήστε μαζί μας. Οι υπάλληλοι των ΚΕΗ
θα χαρούν να σας υποδεχτούν!
Η

Verena Dietl
Δήμαρχός σας



Ποιότητα ζωής για την τρίτη ηλικία

Η τρίτη ηλικία συνοδεύεται από νέα ζητήματα
και προκλήσεις:

- Πώς μπορώ να παραμείνω ανεξάρτητος,-η και
αυτόνομος,-η για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο
χρονικό διάστημα;
- Πώς μπορώ να γνωρίσω νέους ανθρώπους;
- Πού μπορώ να βρω προσφορές με λίγα
χρήματα;
- Πού μπορώ να βρω στήριξη όταν δεν είμαι
καλά;

Συμβουλές και πληροφορίες

Τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Ηλικιωμένων (ΚΕΗ)
είναι το σημείο επαφής σας εάν επιθυμείτε:

- να συνεχίσετε να ζείτε στο σπίτι σας,
- να αποκτήσετε ανεξαρτησία και ποιότητα ζωής,
- να κάνετε γνωριμίες,
- να διατηρήσετε τις σωματικές και πνευματικές
σας ικανότητες,
- να συμμετάσχετε ενεργά στη ζωή της
κοινότητας,
- να εξερευνήσετε νέες προοπτικές.

Τα ΚΕΗ παρέχουν δωρεάν συμβουλές.
Θα χαρούμε να σας παράσχουμε πληροφορίες
για όλα αυτά τα ζητήματα
ακόμα και στο σπίτι σας! Εάν υπάρχουν
προβλήματα γλώσσας,
μπορούμε να καλέσουμε διερμηνείς.

Αντιμετωπίζοντας την τρίτη ηλικία με χαρά

Τα ΚΕΗ σας δίνουν τη δυνατότητα να γνωρίσετε
ανθρώπους, να συμμετάσχετε ενεργά σε
δραστηριότητες και να λάβετε πρωτοβουλίες, για
παράδειγμα μέσα από:

- Ομάδες και μαθήματα γύρω από την κίνηση,
τις γλώσσες, τη δημιουργικότητα, τον ελεύθερο
χρόνο, τον πολιτισμό και τα νέα μέσα,
- Κοινωνικές εκδηλώσεις, εκδρομές και ταξίδια,
- Κύκλους συζήτησης,
- Κοινωνικά γεύματα με την κοινότητα
- Ανοιχτές συναντήσεις σε χώρους εστίασης.

Τα ηλικιωμένα άτομα με χαμηλό εισόδημα μπορεί
να δικαιούνται εκπτώτικες τιμές για μαθήματα
και εισιτήρια ή δωρεάν συμμετοχή, π.χ. για τα
κοινωνικά μεσημεριανά γεύματα στο ΚΕΗ.



Καλωσορίσατε!