Поддержка в пожилом возрасте

Центры ASZ помогут, если вам необходима поддержка, и предлагают:

- консультации и посредничество для получения помощи;
- лекции и информационные мероприятия;
- поддержку в сложных жизненных и финансовых ситуациях;
- предложения по уходу, чтобы вы могли остаться в своей квартире;
- предложения помощи для родственников, осуществляющих уход;
- предложения и группы для людей с физическими ограничениями, психическими проблемами или изменения, вызванными деменцией;
- профилактические посещения на дому с ответами на все вопросы о старении в своем доме.

Ваша активность имеет значение!

Вы также можете стать волонтером в ASZ и принять на себя значимые задачи, например:

- услуги посещения и сопровождения;
- помощь в покупках;
- помощь в проведении мероприятий;
- оформление предложений.

Персонал ASZ поддержит вас, предоставив целенаправленные указания и поддержку.

Центры обслуживания пожилых людей (ASZ)

- Открыты для всех независимо от происхождения, цвета кожи, религии, гендерной идентичности, сексуальной ориентации и социального статуса.
- Выступают за мирное, демократическое сосуществование в мюнхенском городском обществе и поэтому категорически не приемлют любых форм расизма, антисемитизма и дискриминации.

Адрес и номер телефона вашего центра обслуживания пожилых людей (ASZ) приведены в прилагаемом обзоре адресов и на сайте www.muenchen.de/asz

Или получите краткий обзор одним нажатием:

для пользователей смартфонов/планшетов — наведите камеру вашего устройства с открытым приложением камеры (или приложением для сканирования QR-кодов) на этот квадрат, и вы перейдете на наш сайт с обзором всех центров ASZ.

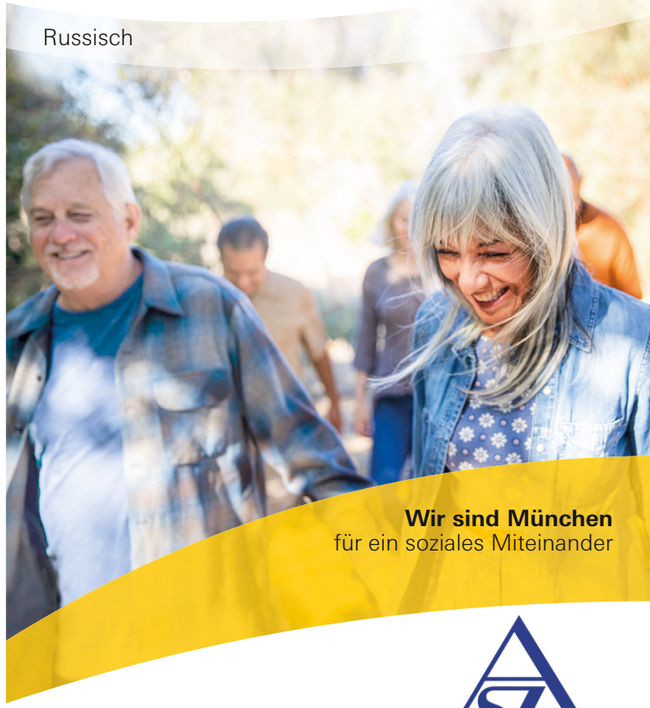
Выходные данные
Издатель: столица федеральной земли Мюнхен
Социальный отдел / управление социального обеспечения
St.-Martin-Straße 53, 81669 München
Текст: социальный отдел Мюнхена
в сотрудничестве со специализированным форумом ASZ (KGÖA)
Изображение: iStock / AdobeStock
Оформление и верстка: Карл Бартель
Печать: городская канцелярия
Напечатано на 100 % переработанной бумаге.
По состоянию на: ноябрь 2022 г.

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Мюнхенские центры обслуживания пожилых людей (ASZ)

Ваши спутники в старости

Russisch



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Alten- und Service-Zentren

Уважаемые жители Мюнхена!

Мюнхен — удобный для жизни и социально-ориентированный город, и так должно быть и в будущем. Я рада представить для вас в этом флаере широкий спектр предложений от мюнхенских центров обслуживания пожилых людей (ASZ). Центры ASZ — ваши спутники в старости, и их можно найти в каждом районе города. Там вы можете заводить знакомства, принимать участие в курсах, посещать мероприятия и получать поддержку по разным вопросам, связанным со старением. Открытое предложение ASZ не имеет аналогов в Германии по разнообразию и структуре — и существует уже более 40 лет. Центры ASZ — результат сотрудничества столицы федеральной земли Мюнхен с благотворительными организациями и объединениями. Они финансируются и развиваются за счет городского бюджета.

Вам интересно? Мы сердечно приглашаем познакомиться с центрами ASZ поближе. Вы хотите работать там на общественных началах или как руководитель курса? Свяжитесь с нами. Сотрудники ASZ с нетерпением ждут встречи с вами!
Ваша

Verena Dietl
госпожа мэр

Качество жизни в пожилом возрасте

Когда вы становитесь старше, возникают новые вопросы и вызовы.

- Как я могу как можно дольше сохранять независимость и самостоятельность?
- Где я могу познакомиться с новыми людьми?
- Где я могу найти недорогие предложения?
- Где я могу получить поддержку, если у меня возникают проблемы?

Консультации и информация

Центры обслуживания пожилых людей (ASZ) выступают контактными лицами для решения ваших проблем.

- Как продолжать жить дома
- Как сохранить независимость и качество жизни
- Как заводить знакомства
- Как оставаться в хорошей физической и психической форме
- Как активно участвовать в жизни общества
- Как развивать свои перспективы

Центры ASZ проконсультируют вас бесплатно. Мы также будем рады предоставить вам эту информацию у вас на дому! Если вы испытываете языковые трудности, мы привлечем переводчика.

Радость в старости

Центры ASZ предлагают вам возможность встречаться с людьми, жить активной жизнью и принимать активное участие, например:

- в группах и курсах, посвященных вопросам физической активности, языка, творчества, досуга, культуры и новых медиа;
- в общественных мероприятиях, экскурсиях и поездках;
- в дискуссионных и биографических кружках;
- в социальных обедах и в мероприятиях совместного питания;
- в открытых встречах в кафе.

Пожилые люди с низким доходом могут получить в ASZ скидки на курсы и входные билеты или освобождение от оплаты, например, на социальный обед.