

## 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



## 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



### Beratung Information



### Unterstützung



### Begegnung

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



Alten- und Service-Zentrum

## **Ihre Wegbegleiter im Alter**

ASZ Allach-  
Untermenzing  
Manzostr. 105  
80997 München  
Tel: 089/171 19 690

ASZ Altstadt  
Sebastiansplatz 12  
80331 München  
Tel: 089/26 40 46

ASZ Au  
Balanstr. 28  
81669 München  
Tel: 089/45 87 40 29

ASZ Aubing  
Am Aubinger  
Wasserturm 30  
81249 München  
Tel: 089/864 66 810

ASZ Berg am Laim  
Berg-am-Laim-Str. 141  
81673 München  
Tel: 089/43 43 13

ASZ Bogenhausen  
Rosenkavalierplatz 9  
81925 München  
Tel 089/46 133 46 40

ASZ Freimann  
Edmund-Rumpler-Str. 1  
80939 München  
Tel: 089/32 98 930

ASZ Fürstenried  
Züricher Str. 80  
81476 München  
Tel: 089/759 55 11

ASZ Haidhausen  
Wolfgangstr. 18  
81667 München  
Tel: 089/4 61 38 40

ASZ Harlaching  
Rotbuchenstr. 32  
81547 München  
Tel: 089/6 99 06 60

ASZ Isarvorstadt  
Hans-Sachs-Str. 14  
80469 München  
Tel: 089/23 23 98 840

ASZ Kleinhadern-  
Blumenau  
Alpenveilchenstr. 42  
80689 München  
Tel: 089/5 80 34 76

ASZ Laim  
Kiem-Pauli-Weg 22  
80686 München  
Tel: 089/57 50 14

ASZ Lehel  
Christophstr. 12  
80538 München  
Tel: 089/45 21 64 101

ASZ Maxvorstadt  
Gabelsbergerstr. 55a  
80333 München  
Tel: 089/41 11 84 40

ASZ Milbertshofen  
Schleißheimer Str. 378  
80809 München  
Tel: 089/35 62 77 330

ASZ Moosach  
Gubestr. 5  
80992 München  
Tel: 089/14 00 24 23

ASZ Schwabing-Ost  
Siegessstr. 31  
80802 München  
Tel: 089/3 08 81 89

ASZ Neuhausen  
Nymphenburger Str. 171  
80634 München  
Tel: 089/13 99 82 83

ASZ Schwabing-West  
Hiltenspergerstr. 76  
80796 München  
Tel: 089/3000 76 60

ASZ Obergiesing  
Werinherstr. 71  
81541 München  
Tel: 089/690 61 62

ASZ Sendling  
Daisersstr. 37  
81371 München  
Tel: 089/77 92 54

ASZ Obermenzing  
Packenreiterstr. 48  
81247 München  
Tel: 089/89 16 81 711

ASZ Solln-  
Forstenried  
Herterichstr. 58  
81479 München  
Tel: 089/750 754 70

ASZ Pasing  
Bäckerstr. 14  
81241 München  
Tel: 089/82 99 770

ASZ Thalkirchen  
Emil-Geis-Str. 35  
81379 München  
Tel: 089/7 41 27 790

ASZ Perlach  
Theodor-Heuss-Platz 5  
81737 München  
Tel: 089/67 82 02 60

ASZ Untergiesing  
Kolumbusstr. 33  
81543 München  
Tel: 089/66 11 31

ASZ Ramersdorf  
Rupertigastr. 61a  
81671 München  
Tel: 089/67 34 68 790

ASZ Westend  
Tulbeckstr. 31  
80339 München  
Tel: 089/540 30 820

ASZ Riem  
Platz der  
Menschenrechte 10  
81829 München  
Tel: 089/41 42 43 960

ASZ Westpark  
Gamischer Str. 209  
81377 München  
Tel: 089/51 77 72 400

**Alle Web- und E-Mailadressen  
finden Sie unter:  
[www.muenchen.de/asz](http://www.muenchen.de/asz)**