



Alten- und Service-Zentren



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

# Die Münchner Alten- und Service-Zentren

Asesoramiento  
Información



Grupos y  
Cursos



Asistencia



Encuentro  
Participación



## Ihre Wegbegleiter im Alter

### In spanischer Sprache



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz





Alten- und Service-Zentren

A medida que nos hacemos mayores nos encontramos ante nuevas preguntas y retos que afrontar:

¿Cómo puedo conservar mi independencia y mi autonomía?

¿Dónde puedo conocer gente nueva con la que pueda cultivar mis intereses?

¿Dónde puedo recibir ayuda cuando yo u otra persona de mi entorno no se sienta bien?

Los centros de atención para personas de la tercera edad (ASZ) se ocupan de Ustedes, ofreciéndoles ofertas adecuadas a sus necesidades.

En estos centros existe la posibilidad de colaborar de forma voluntaria ejerciendo cargos razonables. El personal del centro les acompañará y apoyará en su trabajo.

Llámenos por teléfono o venga a visitarnos.

La dirección y el número de teléfono de su centro mas cercano (ASZ) lo encontrará en la lista de direcciones o en la página siguiente: **[www.muenchen.de/asz](http://www.muenchen.de/asz)**.