

# Η προσφορά σας μετρά!

Μπορείτε να δραστηριοποιηθείτε ως εθελοντές βοηθοί στο ASZ αναλαμβάνοντας χρήσιμα καθήκοντα, όπως για παράδειγμα:

- υπηρεσίες επίσκεψης και συνοδείας
- βοήθεια στα ψώνια
- υποστήριξη σε εκδηλώσεις
- διαμόρφωση των προσφορών

## Εθελοντισμός



**Οι συνεργάτιδες και συνεργάτες των ASZ σας υποστηρίζουν με συγκεκριμένες οδηγίες και συνοδεία.**

Εκδότης:  
Landeshauptstadt München  
Sozialreferat, Altenhilfe und Pflege  
St.-Martinstr. 53, 81669 München  
Τηλ.: 089 / 233 – 68358

Δικαιώματα φωτογραφιών:  
Εικόνα εξώφυλλου: Jens Dietrich, Heidi Mayer  
Εσωτερική πλευρά: Jens Dietrich, Heidi Mayer  
Εξωτερική πλευρά: Heidi Mayer

Διαμόρφωση: Fa-Ro Marketing GmbH  
Εκτύπωση: Stadtkanzlei  
Εκτυπώθηκε σε 100% ανακυκλωμένο χαρτί  
2019

Griechisch

# Τα Κέντρα Ηλικιωμένων και Εξυπηρέτησης

(Alten- und Service-Zentren – ASZ)

- είναι μια συνεργασία της πρωτεύουσας του κρατιδίου, Μόναχο, με μη κυβερνητικούς, μη κερδοσκοπικούς φορείς πρόνοιας και συλλόγους
- είναι μοναδικά από άποψης ποικιλομορφίας και διάρθρωσης σε όλη τη Γερμανία
- χρηματοδοτούνται από την πρωτεύουσα του κρατιδίου, Μόναχο και εξελίσσονται συνεχώς εδώ και 40 χρόνια
- προσφέρουν προγράμματα από ειδικούς στην κοινωνική εκπαίδευση με την υποστήριξη ειδικευμένων διευθύνσεων τμημάτων και βοηθών
- είναι ανοιχτά για όλους, ανεξάρτητα από την καταγωγή, το χρώμα, το φύλο, τον γενετήσιο προσανατολισμό και τη θρησκεία
- διαθέτουν τις προσφορές τους σε όλο το Μόναχο, σε όμορφα διαμορφωμένους, ελεύθερα προσβάσιμους χώρους
- είναι προσβάσιμα με τα μέσα μαζικής μεταφοράς

**Θα βρείτε τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου του ASZ σας στη συνημμένη σύνοψη διευθύνσεων και στον ιστότοπο: [www.muenchen.de/asz](http://www.muenchen.de/asz)**



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

## Τα Κέντρα Ηλικιωμένων και Εξυπηρέτησης του Μονάχου

Οι συνοδοί σας στην τρίτη ηλικία



**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander



Alten- und Service-Zentren

## Περισσότερη ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία

Με την προχωρημένη ηλικία προκύπτουν νέα ερωτήματα και νέες προκλήσεις:

- Πώς μπορώ να διατηρήσω όσο το δυνατόν περισσότερο την αυτονομία και την ανεξαρτησία μου;
- Πού μπορώ να γνωρίσω καινούριους ανθρώπους;
- Πού θα βρω προσιτές προσφορές προγραμμάτων;
- Πού θα βρω υποστήριξη όταν δεν είμαι καλά;

### Συμβουλές και πληροφορίες



Μπορείτε να απευθύνεστε στα Κέντρα Ηλικιωμένων και Εξυπηρέτησης (Alten- und Service-Zentren – ASZ) εάν επιθυμείτε να:

- συνεχίσετε να ζείτε στο σπίτι σας
- διατηρήσετε την αυτονομία και την ποιότητα ζωής σας
- συνάψετε κοινωνικές σχέσεις
- διατηρήσετε τη σωματική και πνευματική σας ευεξία
- συνδιαμορφώσετε ενεργά τη ζωή στην κοινότητα
- αναπτύξετε προοπτικές

## Περισσότερη υποστήριξη στην τρίτη ηλικία

Εάν χρειάζεστε υποστήριξη, στα ASZ θα βρείτε:

- συμβουλευτικές υπηρεσίες και διαμεσολάβηση σχετικά με προγράμματα βοήθειας
- διαλέξεις και ενημερωτικές εκδηλώσεις
- υποστήριξη σε δύσκολες περιστάσεις και καταστάσεις οικονομικής ανάγκης
- προσφορές φροντίδας για την παραμονή στο σπίτι σας

### Υποστήριξη



- ανεύρεση βοηθών
- μεσημεριανό με παρέα
- προληπτικές κατ' οίκον επισκέψεις
- παροχές ανακούφισης για περιθάλποντες συγγενείς
- προγράμματα – ακόμη και προληπτικά – και ομάδες για ανθρώπους με σωματικούς περιορισμούς, ψυχικά προβλήματα ή άνοια

## Περισσότερη χαρά στην καθημερινή ζωή

Τα ASZ σας προσφέρουν τη δυνατότητα, να συναντήσετε ανθρώπους, να συμμετέχετε ενεργά στη ζωή και να συνεισφέρετε, για παράδειγμα σε:

- ομάδες και τμήματα στους τομείς κίνηση, γλώσσες, δημιουργικότητα, ελεύθερος χρόνος και πολιτισμός
- κοινωνικές εκδηλώσεις
- κύκλους συζήτησης και βιογραφίας

### Συνάντηση



- εκδρομές
- προσφορές για, και με, ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς
- ανοιχτός τόπος συνάντησης με καφετέρια

Θα χαρούμε να σας ενημερώσουμε σχετικά με όλα τα θέματα, ακόμη και στο σπίτι σας! Στην περίπτωση γλωσσικών προβλημάτων υπάρχει η δυνατότητα διερμηνείας.