

Das Alten – und Service – Zentrum ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung der Stiftung Katholisches Fam.- und Altenpflegewerk
Es ist eine Begegnungsstätte für ältere Menschen, gleich welcher Nationalität und Konfession.



Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Betriebsführung:



STIFTUNG KATH. FAMILIEN- UND ALTENPFLEGEWERK



Kontakt:

ASZ Schwabing Ost
Siegessstraße 31,
80802 München
Tel: 3088189 Fax: 30600201
aszschwabingost@gmx.de

Beratung

für Senioren oder deren Angehörige, wenn sie Fragen haben in Bezug auf

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (Pflege, Haushaltshilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Nachbarschaftshilfen, Wohnberatung, etc.)
- Informationen über situationsgerechte Wohnformen (Betreutes Wohnen, Alten- u. Pflegeheim, Seniorenwohngemeinschaften etc.)
- Tagespflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege
- Hilfe bei schriftlichen Angelegenheiten im Umgang mit Behörden und Krankenkassen (Pflegeversicherung, Grundsicherung / Sozialhilfe, Betreuungsrecht, etc., finanzielle Angelegenheiten)
- Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung bei persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen

Angebote und Kurse

- Ausflüge, Spaziergänge und Besichtigungen, Diavorträge und Kino. Feste und Feiern, Spielnachmittag und Kaffeeklatsch
- Informationsvorträge aus Recht und Gesundheit
- Tanzgruppe
- Sprachkurse Englisch – Italienisch – Französisch
- Gedächtnistraining
- Gymnastik Gleichgewichtstraining-Sturzprophylaxe
- Seidenmalen – Aquarellmalen
- Töpfern
- Yoga – Qi Gong
- Theatergruppe

Vermittlung von Hilfen

Helferinnen und Zivildienstleistende übernehmen Arbeiten im Haushalt, die Ihnen zu schwer werden. Sie können diese Hilfe gelegentlich oder auch regelmäßig in Anspruch nehmen.

Mittagstisch

Wir bieten Ihnen täglich frisch gekochte Mahlzeiten zur Auswahl. Suppe, Hauptgericht und Nachspeise kosten €5.60.

Selbsthilfegruppen und Fremdgruppen

- Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe München Nord
- Betreuungsgruppe für Demenzkranke Senioren

Migrationsgruppen:

- Spanischer Club del Pensionistas –
- Russische Familieninitiativen - Russische Frauengruppe –
- Centro Argentina

Feldenkrais – Autogenes Training - Qi Gong-
Gesprächskreis "Angst" für depressive Menschen.