



Endlich Schnee:

Raus aus dem Winterschlaf!

ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

So schön es in der warmen Stube oder gar am knisternden Kaminfeuer auch ist – Bewegung an der frischen Luft stärkt die Gesundheit, soziale Kontakte und bringt Freude. Auch im Winter. Versuchen Sie es!

Worauf haben Sie Lust?

Schlittschuhlaufen, Rodeln, ein Winterspaziergang in glitzern-dem Schnee, Langlaufen auf gut gespurten Loipen, Schneeschuhtouren, Eisstockschießen, eine Schneeballschlacht mit den Enkeln und natürlich Skifahren in den nahegelegenen Alpen – im Landkreis München gibt es jede Menge Möglichkeiten für senio-rergerechten Wintersport.

Falls Sie Unterstützung bei der Suche nach regionalen, senio-rergerechten Angeboten oder Beratung zu anderen Themen

benötigen, hilft die Aufsuchende Seniorenberatung des Landrats-amts München.

Wir unterstützen Sie bei allen Fra-gen der Bewältigung des Alltags über 60 Jahren. Ob bei einfachen Fragen wie zu Freizeitangeboten oder schwerwiegenden Themen, wie finanzieller Not, Wohn-situation, Mobilität, häuslicher Versorgung, Vorsorge, Schwer-behindertenausweis und vielem mehr – wir sind für Sie da! Unsere Beratung ist freiwillig, ver-traulich, neutral und kostenlos. Wir kommen zu Ihnen nach Hau-se oder beraten Sie auf Wunsch telefonisch.

Aufsuchende Seniorenberatung
089 / 6221-2840
senioren@lra-m.bayern.de
Sprechen Sie uns gerne an!