



## Wechselhafter April - und plötzlich wieder Sonnenschein!

### ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Der April ist berühmt für seine Kapriolen: Regen am Morgen, Sturm am Mittag, Sonne am Abend.

Diese wechselhaften Tage erinnern uns daran, wie unvorhersehbar auch das eigene Leben sein kann. Gerade bei älteren Menschen häufen sich solche Schwankungen und werden oft zur Herausforderung. Der Wechsel vom Beruf in die Rente und damit für manche auch von einem ausreichenden Einkommen in Armut, der Wechsel von körperlicher Fitness zu den ersten Zipperlein und möglicherweise auch ernsthaften Beeinträchtigungen, der Wechsel von turbulentem Familienleben zu Stille. Der Wechsel von der Blüte des Lebens in dessen Herbst.

Doch Veränderungen können auch positiv sein: Aus der Einsamkeit heraus in neue Geselligkeit, aus Geldnot in Unterstützung durch staatliche Hilfen, aus der Trauer über verloren gegangene sportliche Aktivitäten zu einem neuen spannenden Hobby und vieles mehr. Genau hier setzt die Aufsuchende Seniorenberatung an. Wir kommen zu Ihnen nach Hause, nehmen uns Zeit für Gespräche und helfen dabei, den Alltag leichter zu gestalten. Ob Fragen zu finanziellen Hilfen, Wohnsituation oder sozialen Angeboten: Wir beraten bei Ihnen zu Hause individuell, neutral, vertraulich und kostenlos.

Melden Sie sich gerne unter  
**089/6221-2840**  
[Senioren@LRA-m.Bayern.de](mailto:Senioren@LRA-m.Bayern.de)  
Wir sind für Sie da!