



## Der Berg ruft! ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Im Landkreis München haben wir den großen Vorteil, in der Nähe der Berge zu wohnen. Jetzt, wo die Tage langsam kühler werden, laden sie geradezu zu einer Wanderung ein. Wer richtig fit ist, geht vom Tal nach oben, wer nicht mehr ganz so fit ist, nimmt die Gondel und macht oben einen Spaziergang. Mit Bahn und Bus kommt man an fast alle Talstationen. Für manche Berg- und Talfahrten gibt es eine Ermäßigung mit Bahntickets, z. B. am Wendelstein. Möglicherweise haben Sie sogar Anspruch auf kostenlose Fahrt mit dem öffentlichen Nahverkehr oder darauf, eine Begleitperson kostenlos mitzunehmen.

Sie wollen sich darüber informieren? Wenden Sie sich an die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamtes München.

Wir unterstützen Sie bei allen Fragen der Bewältigung des Alltags über 60.

Ob bei einfachen Fragen wie zu Freizeitangeboten vor Ort oder schwerwiegenden, wie zu finanzieller Not, Wohnsituation, Mobilität, häuslicher Versorgung, Vorsorge, Schwerbehindertenausweis und viele mehr – wir sind für Sie da! Unsere Beratung ist freiwillig, vertraulich, neutral und kostenlos. Wir kommen zu Ihnen nach Hause oder beraten Sie auf Wunsch telefonisch oder im Amt.

**Aufsuchende Seniorenberatung**  
**089 / 6221-2840**  
**senioren@lra-m.bayern.de**

Sprechen Sie uns gerne an!