



Zeit für den Frühjahrsputz!

ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Der Mai ist da, wie wunderbar! Endlich kann man Fenster und Türen wieder weit öffnen, die Sonne und die frische Luft hereinlassen und den Mief des Winters hinaus kehren! Seit Jahrhunderten nutzen die Menschen diese Zeit für den Frühjahrsputz, denn ein frisch geputztes, sonnendurchflutetes und nach Putzmittel duftendes Heim macht fröhlich und lädt zu Besuchen ein. Nicht zu vergessen die Kalorien, die man beim Putzen verbrennt und die Muskeln, die dabei trainiert werden!

Doch was tun, wenn die körperliche Kraft nicht mehr reicht? Sie können aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr so putzen, wie Sie es gewohnt sind? Möglicherweise haben Sie Anspruch auf eine Haushaltshilfe über das Sozialamt oder die Pflegekasse. Lassen Sie das prüfen!

Falls Sie Unterstützung dabei oder eine Beratung zu anderen Themen benötigen, wenden Sie sich an die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts München. Wir unterstützen Sie bei allen Fragen der Bewältigung des Alltags über 60.

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

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