



Hören Sie auf Horaz: Carpe diem! ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

„Pflücke den Tag“ bedeutet Horaz' Carpe diem wörtlich, also nutzen bzw. genießen Sie den Tag. Denn der nächste Tag ist ungewiss.

Doch wie nutzt man eigentlich den Tag? In den Medien wird suggeriert, man müsse ständig aktiv und in Bewegung sein, seine Zeit maximal ausfüllen. So etwa?

Finden Sie heraus, was SIE persönlich wirklich glücklich macht! Wenn das Sport ist, ein Ausflug, Gartenarbeit, ein Spaziergang, eine neue Sprache lernen - dann tun Sie das!

Wenn Sie aber einfach nur auf einer Bank die Sonne genießen wollen, einen Film sehen oder in Erinnerungen schwelgen, dann ist das ebenso richtig. Entscheidend ist, zu tun, was Sie sich wirklich wünschen. Denn nur so nutzen Sie Ihren Tag optimal.

Falls Sie Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Vorstellungen oder eine Beratung zu anderen Themen benötigen, hilft die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts 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 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!