



So kommen Sie gut durch die heißen Tage

ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Sehr heiße Sommertage können besonders für Menschen über 60 belastend sein. Achten Sie darauf, möglichst regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Eine Kopfbedeckung, leichte, helle, arm- und beinbedeckende Baumwoll- oder Leinenkleidung, schattige Aufenthaltsorte und das Vermeiden körperlicher Anstrengungen in der Mittagshitze können helfen, den Kreislauf zu entlasten. Lüften Sie möglichst in den kühleren Morgen- oder Abendstunden, halten Sie Wohnräume tagsüber durch geschlossene Fenster und Rollos kühl, nutzen Sie bei Bedarf einen Fächer oder Ventilator.

Nicht nur die Hitze belastet – im höheren Alter treten Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags auf, die viele vorher so nicht kannten. Was früher einfach von der Hand ging, fällt

plötzlich schwer. Hier berät und unterstützt die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts München. Zum Beispiel bei Fragen zur Wohnsituation, der häuslichen Versorgung, zum Schwerbehindertenausweis, bei Post- und Behördenangelegenheiten und vielen weiteren Themen.

Die Beratung ist vertraulich, kostenfrei, neutral, klientenorientiert und findet in der Regel bei Ihnen zu Hause statt.

Für weitere Informationen steht die Aufsuchende Seniorenberatung gerne zur Verfügung.

**Aufsuchende
Seniorenberatung
089/6221-2840**

Senioren@LRA-M.Bayern.de

Wir sind für Sie da!