



## Zu alt zum Verreisen? Noch lange nicht!

### ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Ob allein, als Paar oder in der Gruppe: Auch in höherem Alter macht Verreisen Spaß, führt zu neuen Eindrücken und hält Körper und Geist fit! Das Einprägen der wichtigsten Begriffe in der Landessprache trainiert zusätzlich ihr Gedächtnis, ebenso wie das Recherchieren besonderer Ausflugsziele und bedeutender geschichtlicher Ereignissen am Urlaubsort.

Beachten Sie, dass nach den Sommerferien die Urlaubsorte ruhiger und Flüge und Unterkünfte günstiger sind. Lassen Sie sich rechtzeitig ärztlich zur Reiseapotheke, zu eventuell notwendigen Impfungen und Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation am Reiseziel beraten.

Denken Sie an alle wichtigen Unterlagen wie die Auslands-

krankenversicherung, den Impfpass in Kopie, Notfallkontakte, Reisepass, Bankkarte oder Buchungsnachweise.

Sollten Sie vor einer Reise oder aus anderen Gründen Unterstützung benötigen, berät die Aufsuchenden Seniorenberatung Bürger ab 60 Jahren kostenlos, vertraulich und neutral bei Ihnen zu Hause, auf Wunsch auch im Amt oder telefonisch.

Ob Mobilität, Krankheit, Armut, häusliche Versorgung, Vorsorge, soziale Isolation oder andere Fragen des Älterwerdens – wir informieren über Hilfs- und Unterstützungsangebote und entwickeln gemeinsam mit Ihnen passende Lösungen.

#### Aufsuchende Seniorenberatung

**089 / 6221-2840**

[senioren@lra-m.bayern.de](mailto:senioren@lra-m.bayern.de)