



## Der Altweibersommer kommt – genießen Sie die letzten warmen Tage! ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Im September zeigt sich der Sommer oft noch einmal von seiner schönsten Seite: Sonnig und mild lädt er dazu ein, draußen aktiv zu werden. Ein Spaziergang durch den Wald, eine kleine Radtour mit dem E-Bike, letzte Arbeiten im Garten vor dem Herbst. Ein Ausflug ins Schloss Oberschleißheim, das beschauliche Aying, die nahegelegene historische Stadt Bad Tölz oder in die Berge...

Doch manchmal verändern sich mit zunehmendem Alter die Möglichkeiten: Ein Ausflug wird beschwerlich, die Mobilität lässt nach, Unterstützung wird zunehmend benötigt.

Hier setzt die Aufsuchende Seniorenberatung des Landkreises München an. Wir beraten Menschen ab 60 Jahren kosten-

los, vertraulich und neutral – bei Ihnen zu Hause, telefonisch oder im Amt. Zu Unternehmungen, z. B. über Gruppenausflüge oder Mobilitätshilfe, aber auch ganz grundsätzlich bei Fragen zur Bewältigung des Alltags wie Mobilität, Wohnen, finanziellen Hilfen, häusliche Versorgung, Vorsorge, sozialen Kontakten uvm.

So kann aus einem „Das schaffe ich nicht mehr“ wieder ein „Das möchte ich gerne machen“ werden. Denn selbstbestimmt älter zu werden bedeutet auch, Unterstützung anzunehmen, wenn sie das Leben leichter macht.

Rufen Sie uns an – wir helfen gerne weiter!

**Aufsuchende Seniorenberatung**  
**089 / 6221-2840**  
[senioren@lra-m.bayern.de](mailto:senioren@lra-m.bayern.de)