



Gut vorbereitet in den Herbst

ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, die ersten bunten Blätter kündigen den Herbst an. Für viele Menschen ist diese Jahreszeit eine der schönsten: Spaziergänge durch rotgoldene Herbstwälder, entlang der Isar oder rund um einen der herbstlichen Seen im Landkreis, gemütliche Stunden zu Hause am Kamin, Vorfreude auf die bevorstehende staade Zeit.

Gleichzeitig bringt der Wechsel der Jahreszeit Veränderungen im Alltag mit sich. Wege werden bei Regen, Glätte und früher Dunkelheit beschwerlicher, die Wohnung muss wieder beheizt werden. Outdoor-Aktivitäten, die im Sommer selbstverständlich waren, werden beschwerlicher.

Ein guter Moment zu reflektieren:

Funktioniert im Alltag noch alles reibungslos, auch unter den jetzt veränderten Bedingungen? Klappt einkaufen auch in Kälte und auf rutschigen Straßen? Gibt es etwas, wobei Sie Unterstützung benötigen?

Dann wenden Sie sich gerne an die Aufsuchende Seniorenberatung des Landkreises. Wir beraten vertraulich, kostenlos und individuell bei Ihnen zu Hause zu allen Fragen der Alltagsbewältigung wie häuslicher Versorgung, finanzielle Hilfen, Krankheit, Behinderung, Unterstützungsbedarf bei der Bewältigung der Post und vielem mehr.

Aufsuchende Seniorenberatung
089 / 6221-2840
senioren@lra-m.bayern.de