



Es weihnachtet sehr!

ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Weihnachten steht vor der Tür. Für viele der Höhepunkt des Jahres, an dem sich die gesamte Familie mit Kindern, Enkeln, vielleicht sogar Urenkeln unter dem bunt geschmückten, kerzenerleuchteten Christbaum versammelt. Geschenke werden ausgepackt, man freut sich über die eigenen und noch mehr über die Freude der Lieben. Weihnachten steht für Familie, gemeinsame Erinnerungen, vertraute Lieder. Für den Festtagsbraten an reich gedeckter Tafel. Für Tage voller Geborgenheit, Gemeinsamkeit und Glück.

Das Fest der Liebe birgt jedoch auch Schattenseiten. Dann, wenn es keine Familie mehr gibt. Dann, wenn die Familie zerstritten ist.

das Fehlen einer intakten Familie so deutlich wie am Heiligen Abend. Manche Menschen fühlen sich dadurch gerade an Weihnachten besonders einsam.

Sollte das auf Sie zutreffen, wenden Sie sich gerne an die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts München. Wir finden eine Lösung! Neben Fragen zum Umgang mit Einsamkeit und Kontaktmöglichkeiten vor Ort bieten wir Beratung zu Themen wie Wohnsituation, Schwerbehinderung, Haushaltshilfe, Vorsorge etc. Unsere Beratung ist freiwillig, vertraulich, neutral, kostenlos und erfolgt per Hausbesuch oder telefonisch.

Aufsuchende Seniorenberatung
089 / 6221-2840

senioren@lra-m.bayern.de

Zu keinem Zeitpunkt im Jahr ist