Landkreis München



# Sicher durch den Winter

## ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Am 21.12. ist Wintersonnenwende und damit der kürzeste und dunkelste Tag des Jahres. So romantisch ein Blick aus dem Fenster auf verschneite Landschaften, ein kleiner Spaziergang in der frischen Winterluft oder gemütliche Stunden am warmen Kachelofen auch sind – das nasse, kalte und oft rutschige Wetter und die lange Dunkelheit stellen uns im Alltag vor besondere Herausforderungen. Die Gefahr eines Sturzes auf vereisten Wegen oder im eigenen Haushalt wächst, wenn die Tage kürzer, dunkler und kälter werden.

Flache Schuhe mit gutem Grip, das Entfernen von Stolperfallen, sichere Handläufe an Treppenstufen, eine bessere Beleuchtung, ein Hausnotruf etc. können hier wertvolle Hilfen sein.

Lassen Sie sich beraten, welche Hilfen speziell für Sie denkbar sind und welche Kosten übernommen werden können.

Die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts München berät Sie neutral, vertraulich und kostenfrei direkt bei Ihnen zu Hause. Wir unterstützen Sie umfassend bei allen Fragen der Alltagsbewältigung wie Hausnotruf, Haushaltshilfe, Wohnungsanpassung, Krankheit, Schwerbehinderung, Vorsorge, finanzielle Hilfen und vielem mehr.

Melden Sie sich gerne.

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