



Runter vom Sofa, raus in die Natur! ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Die Natur ist zu neuem Leben erwacht, überall grünt, blüht und duftet es. Was gibt es schöneres, als nach den langen, dunklen Wintermonaten raus in die Natur zu gehen, die Blütenpracht und grünen Wiesen zu genießen und sich die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen!?

Nur das Sitzen im Garten oder auf einer Bank in der Sonne aktiviert schon die Lebensgeister, reinigt die Psyche, regt die Vitamin D-Produktion an. Nutzen Sie dieses wunderbare kostenlose Angebot der Natur und halten Sie sich dabei fit. Ob Trimm-Dich-Pfad, Bewegungs-Parcours, Joggen, Walken oder ganz einfach der klassische Spaziergang – jede Bewegung tut gut. Sie sind alleine? Genießen Sie die Stille der Natur! Sie wären lieber in Gesellschaft? Erkundigen Sie sich nach Gruppenangeboten.

Falls Sie Unterstützung bei der Suche nach Möglichkeiten oder eine Beratung zu anderen Themen benötigen, hilft die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamtes München. Wir unterstützen Sie bei allen Fragen der Bewältigung des Alltags über 60.

Ob bei einfachen Fragen wie zu Kontakt- und Freizeitangeboten vor Ort oder schwerwiegenden wie zu finanzieller Not, Wohnsituation, Mobilität, häuslicher Versorgung und vielem mehr – wir sind für Sie da! Unsere Beratung ist freiwillig, vertraulich, neutral und kostenlos. Wir kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause oder beraten Sie telefonisch.

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

Sprechen Sie uns gerne an!