



## Baden Sie sich glücklich! ü60 im Landkreis München – Fit im Alter

Im Landkreis München haben wir das große Glück einer wunderbaren Seenlandschaft. Sechs Seen sind sogar Badegewässer nach EU-Standards: Feringasee, Garchingener See, Heimstettener See, Unterföhringer See, Unterschleißheimer See und der Deiningener Weiher. Zudem genießt der Landkreis die Nähe zu einigen der großen bayrischen Seen – dem Fünfseenland im Süden und dem Hollener See im Norden. Auch die Isar und andere Flüsse laden zu Abkühlung ein.

Nutzen Sie dieses Angebot der Natur! Schwimmen ist gesund und allein das Plantschen im Wasser bringt Freude und Abkühlung. Der Aufenthalt im Grünen beruhigt Geist und Sinne.

Falls Sie nach Ihrer Auszeit am

Wasser Unterstützung im täglichen Leben oder eine Beratung bei Fragen der Bewältigung des Alltags über 60 benötigen, hilft die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamtes München.

Ob bei einfachen Fragen wie zu Freizeitangeboten vor Ort oder schwerwiegenden wie zu finanzieller Not, Wohnsituation, Mobilität, häuslicher Versorgung, Vorsorge, Schwerbehindertenausweis und vielen 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](mailto:senioren@lra-m.bayern.de)  
Sprechen Sie uns gerne an!