



Landkreis München

Landkreis *aktuell*

Landratsamt
München
Pressestelle
Mariahilfplatz 17
81541 München

München, 27.02.2023

Gut informiert älter werden

Landratsamt legt gefragten Seniorenratgeber und Notfallmappe neu auf

Eine neue Entwicklung ist es längst nicht mehr: Seit Anfang des 20. Jahrhunderts steigt die Lebenserwartung in Deutschland kontinuierlich an – wenn auch zuletzt etwas langsamer. Nach letzten Erhebungen lag die Lebenserwartung von Männern im Schnitt bei 78,5 Jahren, bei Frauen sogar bei 83,4 Jahren. Medizinische Fortschritte, veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen oder auch Umwelteinflüsse – es gibt viele Faktoren, die dazu beigetragen haben, dass unsere Lebenserwartung heute höher ist denn je. Viele Menschen können heute bis ins hohe Alter ihr Leben selbstbestimmt gestalten und Alltag wie Freizeitangebot genießen. Doch oft bringt das fortschreitende Alter nicht nur veränderte Bedürfnisse, sondern auch die ein oder andere Hürde, manchmal auch schwere Schicksalsschläge mit sich.

Für jede nur denkbare Lebenslage gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten – doch fällt es oft nicht leicht, angesichts der Bandbreite an Anbietern und Hilfestellungen den Überblick zu behalten. Seit vielen Jahren unterstützt das Landratsamt München dabei und hat 2018 erstmals einen umfangreichen Seniorenratgeber herausgebracht. Nun wurde das Nachschlagewerk neu aufgelegt.

11 Themen-Kapitel auf über 170 Seiten

Auf mehr als 170 Seiten listet der Ratgeber übersichtlich und klar strukturiert Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für die unterschiedlichsten Lebenssituationen auf. Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren im Landratsamt sind darin ebenso zu finden wie die Seniorenbeauftragten der Kommunen. Die thematische Bandbreite reicht von Freizeitgestaltung und Begegnungsmöglichkeiten über einfache Hilfestellungen wie das Postpatenprojekt über Nachbarschaftshilfen und gute Ernährung im Alter bis hin zu verschiedensten Wohnformen je nach Pflegebedarf. Beleuchtet werden auch die rechtlichen und finanziellen Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige. Letztere finden zudem Anlauf- und Beratungsstellen, die sie dabei unterstützen, die Pflege zu meistern oder Entlastung zu finden. Und auch der Abschied am Lebensende hat mit den Hospiz- und Palliativversorgungsangeboten für den Landkreis Eingang in den Ratgeber gefunden.

Für bessere Orientierung im Ratgeber wurden die einzelnen Kapitel in unterschiedlichen Farben gestaltet. Die Angebote sind alphabetisch nach Städten und Gemeinden sortiert und mit allen wichtigen Kontaktdaten aufgeführt.

Notfallmappe zum Ausfüllen

Zeitgleich zum Seniorenratgeber ist die Notfallmappe erschienen, in der Bürgerinnen und Bürger für den Fall eines Unfalls oder einer Erkrankung wichtige Daten und Informationen in übersichtlicher Form notieren können. Die

E-Mail:
pressestelle@lra-m.bayern.de

Internet:
www.landkreis-muenchen.de

Landkreis München

heraustrennbaren Notfallkärtchen können ganz praktisch herausgetrennt und im Geldbeutel aufbewahrt werden.

Der Seniorenratgeber sowie die Notfallmappe liegen in allen Rathäusern sowie im Landratsamt aus. Gedruckte Exemplare können kostenlos im Sachgebiet Senioren angefordert werden. Bestellungen nimmt Andreas Lechner unter der Telefonnummer 089 / 6221-2697 oder per E-Mail an lechnera@lra-m.bayern.de entgegen. Seniorenratgeber und Notfallmappe stehen außerdem auf der Website des Landkreises zum Download zu Verfügung: <https://www.landkreis-muenchen.de/landratsamt/veroeffentlichungen/broschueren-und-ratgeber/>