



# Einsamkeit im Alter? Das muss nicht sein!

Im hohen Alter steigt der Anteil der Menschen, die unter Einsamkeit leiden, merklich an. Der Partner, die Partnerin oder enge Freunde sind verstorben, die körperliche Verfassung lässt nicht mehr so viele Aktivitäten zu. Damit reduziert sich die Teilnahme am sozialen Leben.

Lang anhaltende Einsamkeit macht oftmals traurig und kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Daher gibt es in vielen Gemeinden des Landkreises Seniorencafés oder andere soziale Runden. Mancherorts werden Besuchsdienste oder Telefonpatenschaften angeboten.

Wenn Sie sich mehr sozialen Kontakt wünschen, aber nicht wissen, wohin Sie sich wenden können, melden Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder beim Team der Aufsuchenden Seniorenberatung im Landratsamt München – wir beraten Sie gerne, ob bei Ihnen zu Hause oder am Telefon.

Sie erreichen uns per Telefon:  
089 / 6221-2840 oder  
E-Mail: [senioren@lra-m.bayern.de](mailto:senioren@lra-m.bayern.de)

Alle Seniorentipps finden Sie auch auf unserer Homepage:  
[t1p.de/seniorentipp](http://t1p.de/seniorentipp)