

# Wegweiser für Senioren

## Landrätin stellt neuen Ratgeber vor

**Marktoberdorf/Ostallgäu** Mehr als ein Viertel der Einwohner im Ostallgäu ist über 60 Jahre alt. Besonders für sie hat der Landkreis nun seinen „Wegweiser 60+“ grundlegend und umfassend aktualisiert. Im Mehrgenerationenhaus (MGH) Mitand in Roßhaupten stellte Landrätin Maria Rita Zinnecker das Heft mit Christine Seiz-Göser, Seniorenbeauftragte des Landkreises, vor. „Die Seniorenpolitik nimmt die Lebensabschnitte sowie deren Chancen und Herausforderungen ernst“, sagte Zinnecker. „Dieser Wegweiser ist ein Spiegelbild unserer Bemühungen, nicht nur älteren Menschen Orientierung zu verschaffen, sondern auch die nachwachsenden Generationen bei ihrer Sorge um Oma und Opa zu unterstützen.“ Der Wegweiser enthält Angebote und Ratschläge, um Senioren so lange wie es geht ein Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Es werden auch Themen aufgegriffen wie „Fit bis ins hohe Alter“ mit Angeboten zum Erhalt der Lebensqualität durch Bewegung von Wandern über Gymnastik und Schwimmen bis Tanzen. Im „Bürgerschaftlichen Engagement“ wird für Ehrenämter geworben und die Interessenvertretung in den Gemeinden publiziert. Ein großer Bereich ist den Hilfen im Alltag gewidmet, mit Hilfsangeboten der Sozialstationen, Betreuungsdiensten, Mittagstischen und der Entlastung pflegender Angehöriger. Auch Wohnen sowie die finanzielle und rechtliche Absicherung im Alter sind Themen der Broschüre. (wb)

**i** **Erhältlich** ist der „Wegweiser 60+“ im Landratsamt, in den Gemeindeverwaltungen, bei den Pflegeberatungsstellen und bei den Seniorenbeauftragten.

**➤** [www.sozialportal-ostallgaeu.de](http://www.sozialportal-ostallgaeu.de)