

# TIPPS FÜR SENIOREN IM SOMMER



**mindestens 1,5 Liter  
Wasser Trinken**



**Tragen Sie leichte  
Kleidung**



**Verwenden Sie  
Sonnenschutzmittel**



**Essen Sie leichte  
Kost.**



**Gönnen Sie sich in den  
Mitagsstunden Ruhe. Sorgen  
Sie für eine kühle Umgebung.**



**Tel: 069 84 09 09 34**

**info@as-pflegedienst.net / www.aspflegedienst.net**