

# 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 Mittagsstunden Ruhe. Sorgen Sie für eine kühle Umgebung.**



**Tel: 069 84 09 09 34**

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