

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.



PFLEGEDIENST
Zuhause bestens versorgt



Tel: 06074 729 1111

info@az-pflegedienst.net / www.az-pflegedienst.net