

GEMEINSAM GEGEN HITZE



Schützen Sie sich vor der Sommerhitze – gemeinsam aktiv werden!

wir laden Sie herzlich zu unserem Workshop „Gemeinsam gegen Hitze“ ein! Bei dieser spannenden Veranstaltung erwarten Sie verschiedene Stationen, die Ihnen wertvolle Tipps und Möglichkeiten zur Vorbeugung gegen die Hitze bieten.

Stationen zum Vorbeugen bei der Hitze:

- Hydration & Ernährung

Tipps für ausreichend trinken und leichte, erfrischende Mahlzeiten.

- Sonnenschutz & Kleidung

Richtig schützen mit Sonnencreme, Hüten und luftiger Kleidung.

- Kühlung im Alltag

Strategien, um Räume kühl zu halten

- Vermeidung von Hitzeexposition

Wann und wo ist es am heißesten? Tipps für den Aufenthalt im Schatten.

Wann: 25. Juli 2025 um 10:00 Uhr

Wo: Beratungszentrum Oppenheim, Postplatz 1, 55276 Oppenheim

Mitmachen, Informieren & Austauschen!

Gemeinsam lernen wir, wie wir die Hitze sicher und gesund überstehen können.

Wir freuen uns auf einen informativen und angenehmen Vormittag mit Ihnen!

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen!

Für Anmeldungen und Rückfragen melden Sie sich bitte bei Ihrem Pflegestützpunkt oder Ihrer Gemeindeschwester^{plus} unter der Telefonnummer 06133- 571 99 71 oder 06133- 490 14 77

