

THEMA DES MONATS

Nur frühmorgens und nachts lüften.
Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und
Vorhänge geschlossen bleiben.

Körper abkühlen. Mit einem kühlenden Fußbad
oder Thermalwasserspray.

Weite, leichte und atmungsaktive Kleidung tra-
gen. Sie ermöglicht, dass die Luft am Körper
zirkuliert.

Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht. Der
Körper heizt sich so weniger auf als mit dunkler
Kleidung.

Hut auf! Im Freien vor allem den Kopf durch
Sonnencreme mit UV-Schutz, mit einer Sonnen-
brille und einer Kopfbedeckung schützen, denn
das Gehirn ist durch Überhitzung besonders
gefährdet.

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits
viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stünd-
lich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man
keinen Durst hat. Wichtig: nicht eiskalt trinken!

Leichtes, frisches und kühles Essen zu sich
nehmen. Mehrere kleine Mahlzeiten mit
möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst,
Gemüse und Salat.

Tipps gegen die Hitze

Ansprechpersonen

Maria Heitmüller (Beratung)
Jessica Steinberg (Begegnung)
Benedict Mühlh (Begegnung)

Öffnungszeiten

Mo 12 – 16 Uhr
Di 9 – 15 Uhr
Mi 9 – 15 Uhr
Do 9 – 15 Uhr
Fr 9 – 12 Uhr

Sozialberatung

Mi 10 – 12 Uhr
Fr 10 – 12 Uhr

zu Themen wie Wohnen im Alter, Pflege,
Freizeit und Engagementmöglichkeiten

ZeitRaum

Seniorenbüro Südwest
Dieskaustraße 202
04249 Leipzig

E-Mail: zeitraum@heizhaus-leipzig.de
Telefon: 0341 2340 6299
Mobil: 01575 8552 522

Unser Angebot und das unserer
anderen Seniorentreffs finden Sie
unter www.heizhaus-leipzig.de

Bitte beachten Sie auch unsere
Aushänge vor Ort für etwaige
Programmänderungen.

Ein Projekt von

**HEIZ
HAUS**

Gefördert von



Stadt Leipzig
Sozialamt



Montag

12:30–13:30

Spanischkurs (entfällt am 15.08.)

14:00–15:30

Malzirkel

Dienstag

10:00–12:00

Sprechstunde für Handy, Tablet & Co.

13:00 - 15:00

Tischtennis

15:00–17:30

Englisch für Senior*innen
(10 Wochen, 55€)

Mittwoch

10:00–11:00

English: Reading & Conversation
(entfällt am 17.08.)

11:00–12:00

Smartphone - Kurs



Mi 03.08.

13:30–15:30

Ausflug in den Duft- und Tastgarten des
Botanischen Garten der Universität
Leipzig, Liebigstraße 28,
Eintritt frei

Mi 31.08.

14:00–15:00

Eine Stunde Frohsinn
Liedersingen mit Frau Lindner
Anschließend: Gemeinsames
Kaffeetrinken, UKB 2€



Donnerstag

10:00–11:30

Selbstgemachtes für mehr
Nachhaltigkeit

04.08.

Deodorant & Gesichtspeeling

11.08.

Bienenwachstücher

18.08.

Waschmittel & Spülmaschinentabs

25.08.

Badekugeln

13:00–15:00

Handarbeitszirkel

Freitag

9:00–11:00

Kontaktcafé

