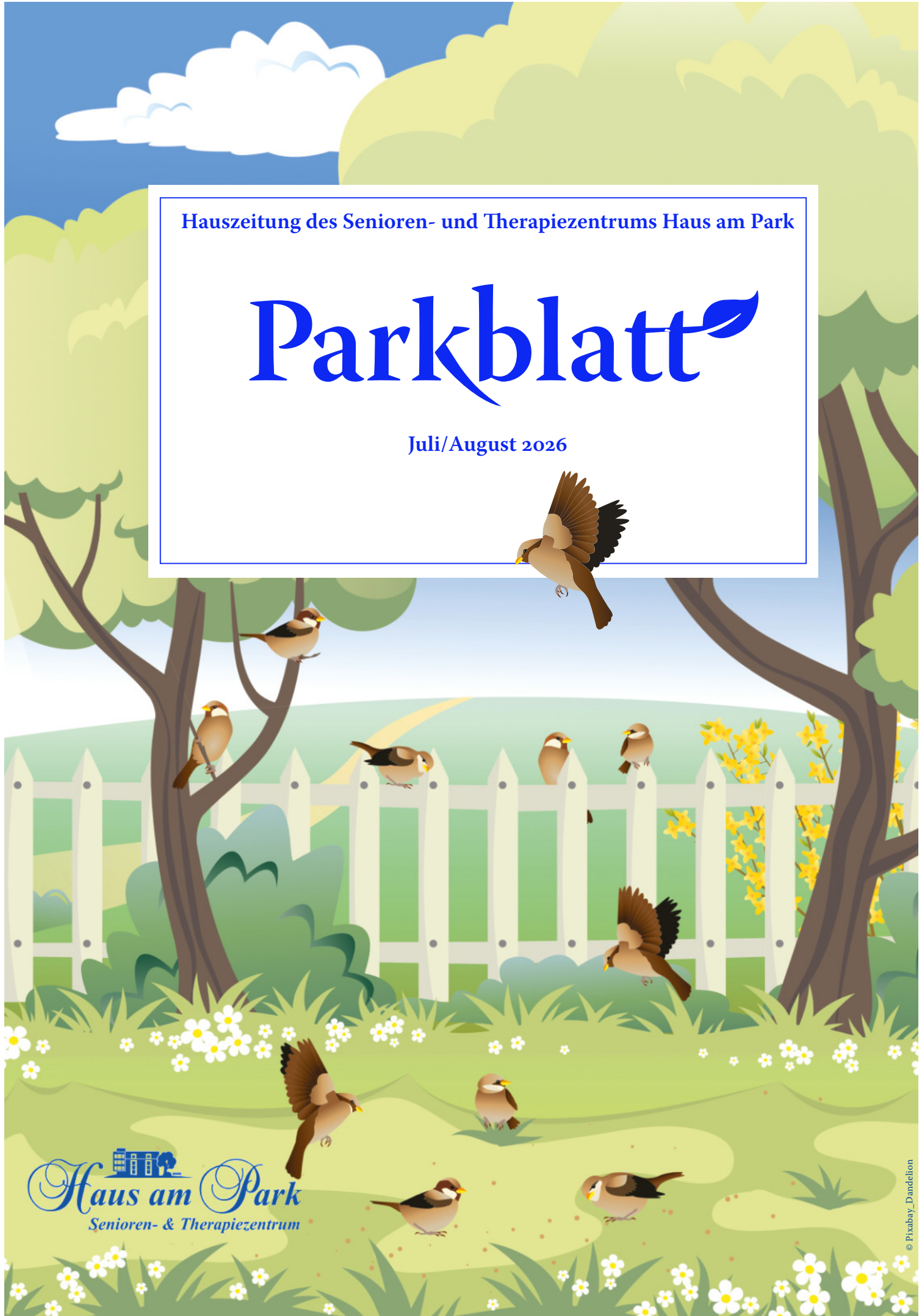


Hauszeitung des Senioren- und Therapiezentrums Haus am Park

Parkblatt

Juli/August 2026





Einen Sommer lang

Zwischen Roggenfeld und Hecken
 Führt ein schmaler Gang;
 Süßes, seliges Verstecken
 Einen Sommer lang.

Wenn wir uns von ferne sehen,
 Zögert sie den Schritt,
 Rupft ein Hälmchen sich im Gehen,
 Nimmt ein Blättchen mit.



Detlev von Liliencron



Fahrt ins Blaue4



Ausflug zum Orankesee6

Quizrunde9

Neue Sitzecke mit Schach10

Terrassenveranstaltung.....12

Straußenfarm in Beelitz.....14

Geranien für Frau F.....16

Kochgruppe17

Nachmittags-Café.....18

Sitzgymnastik19

Tagespflege20

Dekofreuden.....22

Bingo23

Andacht24

Neues von Mäuseliene26

Geburtstage28

Sommersonnentipps30

Veranstaltungen32

Abschied34

Ansprechpartner.....35



Ausflug in den Bürgerpark –

„Fahrt ins Blaue“



Im Rahmen einer „Fahrt ins Blaue“ unternahmen die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit zwei Betreuungsassistenten einen Ausflug mit dem Hausbus in den Bürgerpark. Bereits die gemeinsame Fahrt wurde von den Teilnehmenden interessiert wahrgenommen und bot Gelegenheit zu Gesprächen, Erinnerungen und gemeinsamen Beobachtungen der Umgebung.

Vor Ort wurde zunächst das Bürgerparktor bestaunt, welches bei den Bewohnerinnen und Bewohnern großes Interesse weckte. Im weiteren Verlauf des Spaziergangs wurden die gepflegten Grünanlagen, die blühenden Beete sowie die vielfältige Blumenpracht aufmerksam betrachtet und wertgeschätzt. Die ruhige und naturnahe Atmosphäre des Parks trug sichtbar zum Wohlbefinden der Teilnehmenden bei.

Ein besonderes Highlight stellte die Begegnung mit verschiedenen Ziegen- und Hühnerarten dar. Die Tiere wurden ausgiebig beobachtet und bestaunt. Dabei entstanden angeregte Gespräche über frühere Erfahrungen mit Tieren, Gärten und

ländlicher Umgebung. Mehrere Bewohnerinnen und Bewohner zeigten sich interessiert, aufmerksam und erfreut über die tierischen Eindrücke.

Im Anschluss wurde ein kurzer Halt an einem Café eingelegt. Dieser bot die Möglichkeit, eine kleine Pause einzulegen, die Eindrücke des Ausflugs gemeinsam zu besprechen und die angenehme Umgebung weiter auf sich wirken zu lassen.

Der Ausflug wurde von den Bewohnerinnen und Bewohnern insgesamt sehr positiv angenommen. Die Kombination aus Naturerleben, Tierbeobachtung, Bewegung an der frischen Luft und gemeinschaftlichem Austausch stellte eine gelungene Abwechslung zum Alltag dar und förderte sowohl die Orientierung als auch die soziale Teilhabe.



Ausflug in den Bürgerpark –

„Fahrt ins Blaue“



Im Rahmen einer „Fahrt ins Blaue“ unternahmen die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit zwei Betreuungsassistenten einen Ausflug mit dem Hausbus in den Bürgerpark. Bereits die gemeinsame Fahrt wurde von den Teilnehmenden interessiert wahrgenommen und bot Gelegenheit zu Gesprächen, Erinnerungen und gemeinsamen Beobachtungen der Umgebung.

Vor Ort wurde zunächst das Bürgerparktor bestaunt, welches bei den Bewohnerinnen und Bewohnern großes Interesse weckte. Im weiteren Verlauf des Spaziergangs wurden die gepflegten Grünanlagen, die blühenden Beete sowie die vielfältige Blumenpracht aufmerksam betrachtet und wertgeschätzt. Die ruhige und naturnahe Atmosphäre des Parks trug sichtbar zum Wohlbefinden der Teilnehmenden bei.

Ein besonderes Highlight stellte die Begegnung mit verschiedenen Ziegen- und Hühnerarten dar. Die Tiere wurden ausgiebig beobachtet und bestaunt. Dabei entstanden angeregte Gespräche über frühere Erfahrungen mit Tieren, Gärten und

ländlicher Umgebung. Mehrere Bewohnerinnen und Bewohner zeigten sich interessiert, aufmerksam und erfreut über die tierischen Eindrücke.

Im Anschluss wurde ein kurzer Halt an einem Café eingelegt. Dieser bot die Möglichkeit, eine kleine Pause einzulegen, die Eindrücke des Ausflugs gemeinsam zu besprechen und die angenehme Umgebung weiter auf sich wirken zu lassen.

Der Ausflug wurde von den Bewohnerinnen und Bewohnern insgesamt sehr positiv angenommen. Die Kombination aus Naturerleben, Tierbeobachtung, Bewegung an der frischen Luft und gemeinschaftlichem Austausch stellte eine gelungene Abwechslung zum Alltag dar und förderte sowohl die Orientierung als auch die soziale Teilhabe.



Ausflug zum *Orankesee*



Im Rahmen eines gemeinsamen Ausflugs besuchten die Bewohner*innen den Orankesee. Bereits bei der Ankunft wurde die besondere Atmosphäre des Sees aufmerksam wahrgenommen. Der Orankesee wirkte an diesem Tag ruhig, verträumt und wunderschön. Das Zusammenspiel aus Wasser, grünen Wiesen, Bäumen und der umliegenden Natur lud zum Verweilen, Beobachten und Entspannen ein.

Während des Aufenthalts richtete sich die Aufmerksamkeit der Bewohnerinnen besonders auf die Tiere am und im Wasser. Mehrere Enten konnten beobachtet werden, darunter auch Jungtiere, die bei den Bewohnerinnen großes Interesse und sichtbare Freude aus-

lösten. Die kleinen Entenküken wurden aufmerksam betrachtet und lösten viele positive Reaktionen aus. Einige Bewohner*innen äußerten sich erfreut über den Anblick und beschrieben die Tiere als „niedlich“ und „schön anzusehen“.

Auch Schwäne waren auf dem See zu beobachten. Besonders eindrucksvoll war, wie die Schwäne ihr

Revier verteidigten und dabei deutlich ihr natürliches Verhalten zeigten. Dieses Schauspiel wurde von den Bewohner*innen interessiert verfolgt und sorgte für Gesprächsanlässe. Es wurde gemeinsam beobachtet, wie sich die Tiere bewegten, aufeinander reagierten und den Bereich um sich herum aufmerksam im Blick behielten.



Die grüne Umgebung des Sees trug wesentlich zur angenehmen Stimmung bei. Die gepflegten Wiesen, das frische Grün und die ruhige Lage regten zum Ausruhen und Innehalten an. Die Bewohner*innen konnten die Natur mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen: das Plätschern des Wassers, die Bewegungen der Tiere, die frische Luft sowie den Blick auf die weitläufige Grünfläche. Viele wirkten sichtbar entspannt, ausgeglichen und zufrieden.

Im Verlauf des Ausflugs entwickelten sich unter den Bewohnerinnen angeregte Gespräche. Besonders die Beobachtung der Tiere und die naturnahe Umgebung erinnerten einige Bewohnerinnen an frühere Zeiten.



Es wurde über Kindheitserinnerungen gesprochen, über Ausflüge ans Wasser, Spaziergänge mit der Familie sowie Erlebnisse mit Tieren und Natur. Diese Gespräche förderten den Austausch untereinander und ermöglichten biografisches Erinnern in einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre.

Der Ausflug an den Orankesee wurde insgesamt sehr positiv angenommen. Die Bewohnerinnen zeigten sich interessiert, aufmerksam und entspannt. Die Kombination aus Naturerleben, Tierbeobachtung, Ruhe, frischer Luft und gemeinschaftlichem Austausch stellte eine wohltuende



Abwechslung zum Alltag dar. Der Aufenthalt am See förderte sowohl das Wohlbefinden als auch die soziale Teilhabe und bot den Bewohnerinnen die Möglichkeit, schöne Eindrücke zu sammeln und miteinander ins Gespräch zu kommen.



Quizrunde auf der Terrasse



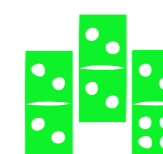
Auf dem Wohnbereich 2 fand eine gemeinsame Quizrunde auf der Terrasse der Einrichtung statt. Die Bewohner*innen wurden von zwei Betreuungsassistenten begleitet. Unter den Sonnenschirmen entstand eine angenehme und entspannte Atmosphäre. Den Teilnehmenden wurde Brause angeboten, was gut angenommen wurde.

Gespielt wurden verschiedene Quizspiele, unter anderem „Wer wird Millionär?“ sowie eine abgewandelte Form von „Stadt, Land, Name, Fluss“. Die Fragen wurden verständlich vorgelesen und bei Bedarf unterstützt. Die Bewohner*innen beteiligten sich aufmerksam, tauschten sich untereinander aus und zeigten Freude beim gemeinsamen Rätseln.



Die Stimmung war insgesamt ruhig, entspannt und zugleich interessiert. Auch zurückhaltendere Bewohner*innen konnten durch gezielte Ansprache einbezogen werden. Das Angebot förderte Konzentration, Gedächtnis, Kommunikation und das Gemeinschaftsgefühl.

Insgesamt wurde die Quizrunde sehr positiv angenommen. Die Bewohner*innen wirkten zufrieden, aufmerksam und ausgeglichen.





Zusätzlich wurde rund um den Pavillon ein Pflanznetz gespannt und mit selbst gestalteten Keramikhängern der Senioren geschmückt. So entstand ein freundlicher und kreativer Treffpunkt, der den Bewohner*innen Freude bereiten soll und zum Spielen, Verweilen und gemeinsamen Austausch einlädt.

Eine neue Sitzecke mit Schachbrett lädt zum Verweilen ein...



Die Schachfiguren wurden von mir selbst, neu und farblich gestaltet, um die Ecke noch freundlicher und lebendiger wirken zu lassen.



Während meines Praktikums hatte ich die Möglichkeit, an der Neugestaltung einer bisher wenig genutzten Ecke des Seniorenheims mitzuwirken. Dabei entstand ein Schachbrett aus Steinplatten, das fest in den Boden eingelassen wurde und zum gemeinsamen Spielen einlädt.



*Celina
Praktikantin*

Terrassenveranstaltung für alle Wohnbereiche

Bei sonnigem Wetter fand auf der Terrasse der Einrichtung eine gemeinsame Veranstaltung für alle Wohnbereiche statt. Die Bewohner*innen konnten die angenehme Atmosphäre im Freien genießen. Es wurden Getränke sowie Eis ausgegeben, was von den Teilnehmenden sehr gut angenommen wurde.

Für eine besonders schöne Stimmung sorgte eine Saxophonistin, die mit ihrer Musik die Veranstaltung bereicherte und die Atmosphäre spürbar aufhellte. Die Bewohner*innen wirkten entspannt, aufmerksam und zufrieden.

Die Ergotherapeutinnen sowie die Betreuungsassistentinnen begleiteten die Bewohnerinnen aktiv während der Veranstaltung und unterstützten bei Bedarf. Insgesamt herrschte eine sehr ruhige, sommerliche und entspannte Stimmung. Die Veranstaltung wurde von den Bewohnerinnen positiv angenommen und bot eine schöne Abwechslung zum Alltag.



Ausflug zur Straußenfarm in Beelitz

Bei sonnigem Wetter unternahmen die Bewohner*innen einen gemeinsamen Ausflug mit dem Hausbus zur Straußenfarm nach Beelitz. Vor Ort konnten sie die typische Atmosphäre der Farm genießen und verschiedene Tiere beobachten.

Besonders die Strauße weckten großes Interesse. Auch Esel und Nandus wurden bestaunt. Die Bewohner*innen hatten die Möglichkeit, einige Tiere zu füttern, was viel Freude bereitete und für angeregte Gespräche sorgte.

Der Ausflug wurde von den Bewohner*innen sehr positiv angenommen. Sie wirkten interessiert, aufmerksam und zufrieden. Die Kombination aus Tierbeobachtung, frischer Luft und gemeinsamer Zeit stellte eine schöne Abwechslung zum Alltag dar.



Geranien für Frau F.

Die Brüstungen des Haus am Parks wurden vor kurzem wieder, wie jedes Jahr, mit Balkonkästen mit Geranien und im Innenhof mit Kräutern bestückt.

Das fällt natürlich auf, so auch unsere Bewohnerin Frau F. Sie äußerte den Wunsch, auch an Ihrem Fenster einen solchen Kasten zu haben – aber „schöne große rote Geranien“ sollten es sein.

Kann man denn einer 94-jährigen diesen Wunsch abschlagen?

So besorgte unsere Ergotherapeutin Aline alles erforderliche und im Rahmen der Ergotherapie bepflanzte Frau F. „Ihren“ Kasten. Sie hatte sichtbare Freude als ihre Finger in der Erde „steckten“ und die Geranien in den Kasten gepflanzt wurden.

Gemeinsam befestigten PK und Ergotherapeutin den Kasten unter Anweisung von Frau F. an der Brüstung vor ihrem Fenster – so hat sie ihn immer vom Bett aus im Blick und kann sich daran erfreuen.

Nur das Gießen muss das Personal übernehmen...



Kochgruppe



Nachmittags-Café

Unsere Bewohner*innen zeigten einen guten Appetit bei so besonderen Angeboten: Selbstgebackenes aus unserer Backstube und Eiskaffee oder Eiskakao mit Sahne.

Ein zufriedenes Lächeln war auf den Gesichtern zu sehen. Das Bedürfnis sich auszutauschen war spürbar. Keiner wollte so recht ein Ende finden...



Sitzgymnastik

Wache Augen, Hände die greifen wollen, Füße die nicht still halten können... Ein lebhaftes Treiben das uns begeistert !



Wir sagen DANKE – und erfreuen uns an der neuen Terrasse



In dieser Ausgabe wollen wir uns bei unserem Fahrdienst Wilke bedanken.

Unsere Fahrer sind immer zuverlässig, freundlich und bemüht alle Belange der Gäste und der Tagespflege zu erfüllen. Sie sind flexibel und mit Herz und Blut immer zu 100% dabei.

Vielen Dank an euch ihr seid SUPER!

Auch die Gäste sind froh solche tollen Fahrer zu haben, die einem auch bei Schwierigkeiten gerne einmal unter die Arme greifen.

Auch von der Gastseite aus: Danke Ihr seid SUPER!



Die Tagespflegegäste erfreuen sich auch an unserer neuen Terrasse. Die Pflanzen sind eingebuddelt und wir warten darauf das alles anwächst wie geplant. Es lädt zum Verweilen im Freien ein und da wird dann auch die eine oder andere Plauderstunde bei den Gästen gehalten. In den Räumen wurde für die kommenden warmen Tage auch alles vorbereitet.



Für die Sommerzeit ist auch immer wieder eine Grillmahlzeit eingeplant und die Gäste kümmern sich tatkräftig um das Herstellen des Salates. Allen hat es geschmeckt und wir warten auf den nächsten Grilltag.

Die Tagespflege



Dekofreuden

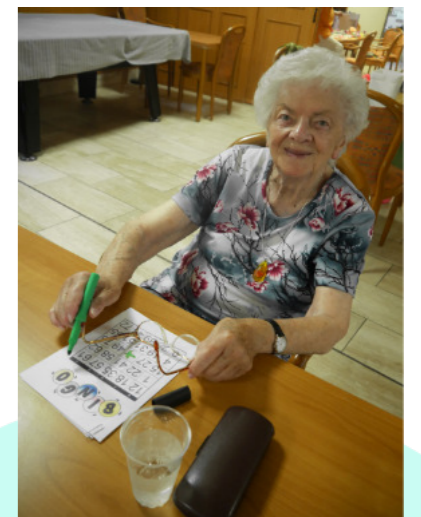


Bingo
Bingo
Bingo
Bingo



Was für eine Freude
immer wieder
wenn der Ruf ertönt:

Bingo * !



An einem warmen Sommertag gibt es kaum etwas Schöneres als ein Glas frisches Wasser. Wasser begleitet uns durch unser ganzes Leben. Wir brauchen es zum Trinken, zum Kochen, zum Waschen. Die Pflanzen in unseren Gärten und auf den Feldern können ohne Wasser nicht wachsen. Nach einem heißen Spaziergang erfrischt uns ein Schluck Wasser, und nach einem Regenschauer atmet die Natur förmlich auf.



Wenn wir an Wasser denken, kommen vielleicht auch Erinnerungen hoch. Manche von Ihnen erinnern sich an den Bach hinter dem Elternhaus, an das Planschen im See, an Ausflüge ans Meer oder an einen Brunnen auf dem Dorfplatz. Früher war Wasser oft noch viel bewusster Teil des Alltags. Man musste es holen, sparsam damit umgehen und wusste seinen Wert zu schätzen.

Wasser des Lebens

Wasser ist bis heute ein kostbares Gut. Für uns ist es meist selbstverständlich, den Wasserhahn aufzudrehen. Doch in vielen Teilen der Welt ist sauberes Wasser knapp. Menschen müssen weite Wege zurücklegen, um Wasser zu holen. Ganze Regionen leiden unter Dürre. Mancher Konflikt entsteht sogar, weil Wasser fehlt oder ungleich verteilt ist. Das zeigt: Wasser ist nicht nur angenehm und nützlich – es ist lebensnotwendig.

Darum ist es kein Zufall, dass Jesus das Bild des Wassers verwendet. Im Johannesevangelium sagt er:

Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt. (Johannes 4,14)

Was meint Jesus damit?

Unser Leben braucht mehr als Essen und Trinken. Wir sehnen uns nach Liebe, Geborgenheit, Hoffnung und Sinn. Wir brauchen Menschen, die uns tragen, und die Gewissheit, dass unser Leben wertvoll ist. Manchmal erleben wir Enttäuschungen, Sorgen oder Einsamkeit. Dann spüren wir einen Durst, den kein Getränk stillen kann.

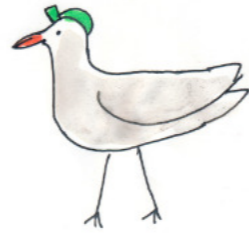
Jesus verspricht, dass er diesen tieferen Durst stillen möchte. Er schenkt Vertrauen, Trost und Hoffnung. Er erinnert uns daran, dass wir von Gott geliebt sind – nicht nur an den guten Tagen, sondern auch dann, wenn Kräfte nachlassen oder Wege schwer werden.

So wie Wasser unseren Körper erfrischt, kann die Nähe Gottes unsere Seele stärken. Seine Worte, seine Liebe und seine Treue sind eine Quelle, die nicht versiegt.

Darum dürfen wir heute dankbar sein für das Wasser, das uns jeden Tag geschenkt wird. Und wir dürfen Gott danken für Jesus Christus, die Quelle des Lebens, aus der wir immer wieder Kraft, Hoffnung und Zuversicht schöpfen können.

*Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Sommer,
Ihre Pfarrerin Linda Hochheimer*

Es geht weiter mit den Mausgeschichten
von Brissy Taubert.



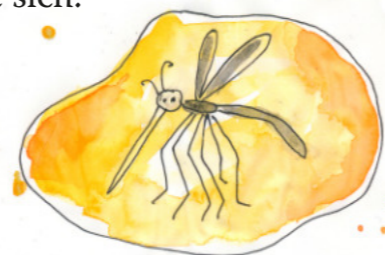
Mäuseliene träumt vom Meer



Das war ein langer Tag gewesen. Mäuseliene hatte das schwierige neue Stück auf der Geige geübt. Es wollte und wollte nicht ohne Stocken gehen. Heute übernachtete sie wieder einmal bei der Mäuseoma. Die hatte ihr noch eine Gute-Nacht-Geschichte erzählt. Mäuseoma erzählte: „im September fahre ich mit dem Club zur leckeren Pellkartoffel an die Ostsee“. Zu gern wäre Mäuseliene mit-

gefahren. Aber das ging wohl nicht. Lange dachte Mäuseliene ans Meer. Dann schlief sie endlich ein und träumte: Mäuseliene stand mit den Füßen im Sand. Das Meer rauschte sanft. Sie hielt eine Stradivari-Geige in den Händen und spielte das neue Stück einwandfrei. Dann war die Geige plötzlich verschwunden. Eine Welle umbrauste ihre Füße und hinterließ einen Stein mit einem Loch darin. Erneut brandete eine Welle.

Was lag da? Ein Bernstein. Mäuseliene hob ihn auf und betrachtete ihn genauer: mitten im Stein war eine Mücke in der Bewegung wie festgefroren. Das Bild veränderte sich. Mäuseliene trug einen pinkfarbenen Bikini.



Die Mäuseoma, in einem pinkfarbenen Badeanzug, war auch da. Beide stürzten sich in die Wellen.

Sie schwammen um die Wette.
Wer wird wohl siegen?

Da änderte sich das Bild erneut. Mäuseliene stand im pinkfarbenen Kostüm (die Mäuseoma war neben ihr) und hielt wieder die Stradivari-Geige in den Händen.

Die Mäuse blieben stehen. Erst spielte sie ein trauriges Stück und die Zuhörer hatten Tränen in den Augen. Vor ihr lag ein pinkfarbener Sommerhut. Klirr, zwei Kreuzerknöpfe wanderten in den Hut.

Der Mäuseoma war das peinlich. Aber Mäuseliene bedankte sich und knickste. Mäuseliene spielte als nächstes ein lustiges Liebeslied: „Oh wie schön sind deine Mäuseöhrchen“. Ein Mäusefräulein schmatzte einen Mäusejüngling ab. Zum Schluß spielte Mäuseliene einen Walzer. Sie sah nach unten in den Hut: 50 Kreuzerknöpfe waren drin. Sie sagte: „Jetzt gehen wir ins beste Mauseloch am Platze, Eis essen.“ Da wachte Mäuseliene auf. „Ein schöner Traum.“, dachte sie und holte ihre Geige. Sie spielte ganz leise das neue Geigensolo. Es klappte.

Die Mäuseoma stand in Nachthemd und Zipfelmütze in der Tür. „Du schläfst nicht Mäuseliene erzählte ihr ihren Traum. Steine am Meer mit einem Loch drin heilen Hühnergott.“, erklärte die Mäuseoma. Und wie entsteht Bernstein?“, fragte Mäuseliene. Das erzähle ich Dir morgen. Jetzt Abmarsch ins Bett.



Wir gratulieren
zum Geburtstag

Juli

04.07. Monika Matschas
 04.07. Gabriele Pallmann
 05.07. Manfred Wehrmann
 09.07. Ingolf Pulz
 09.07. Bettina Wilbrandt
 15.07. Herbert Brauer
 15.07. Ursula Sasse-Lehmer
 20.07. Rosemarie Helbig
 23.07. Max Bethge
 26.07. Volker Lindauer
 28.07. Bernd Haster 
 31.07. Gerold Reiniger

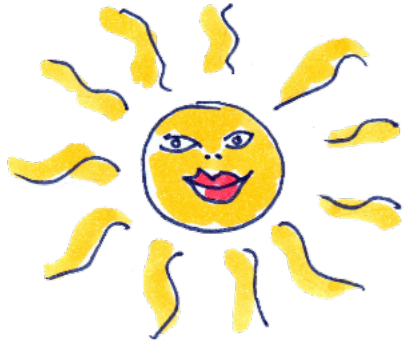
*Im Namen aller Mitarbeiter
des Hauses und des Bewohner-
beirates gratulieren wir Ihnen
zum Geburtstag!*

August

02.08. Dietmar Pallmann
 03.08. Klaus-Friedrich Neumann
 04.08. Nicole Trabelsi
 06.08. Peter Liebenthal 
 08.08. Jens Hoffmann
 12.08. Karl-Heinz Strauß 
 14.08. Petra Turowski
 16.08. Michaela Prosser 
 16.08. Birgit Renges
 21.08. Marianne Hohenwaldt
 23.08. Helmut Krawczyk
 25.08. Elke Paior
 30.08. Michael Ridders
 30.08. Ursula Riechel 
 31.08. Ulf Caesar

*Für Ihr neues
Lebensjahr
wünschen wir
Ihnen alles
erdenklich
Gute!*

Sich vor der Sonne schützen



Was gibt es Schöneres, als sich im Sommer in der warmen Sonne zu entspannen? Damit Sie keinen unangenehmen Sonnenbrand davontragen, sind einige Dinge zu beachten.



Cremen Sie die sog. Sonnenterassen besonders gründlich ein. Dabei handelt es sich um Stirn, Nase, Ohren, Nacken, Schultern, Fußrücken und bei Frauen um das Dekolleté. Diese Stellen sind der Sonne am stärksten ausgesetzt und verbrennen als erste. Erneuern Sie die Cremeschicht regelmäßig, damit der Sonnenschutz erhalten bleibt. Verzichten Sie beim Sonnenbaden auf Parfums oder andere Kosmetika. Sie können mit dem Sonnenlicht reagieren und unschöne Hautverfärbungen nach sich ziehen.



Der Lichtschutzfaktor (LSF) eines Sonnenschutzproduktes gibt an, wie lange es uns vor der Sonne schützt. Für die meisten Menschen ist ein mittlerer Lichtschutzfaktor (15 bis 25) ausreichend. Er filtert ca. 90 Prozent der aggressiven Sonnenstrahlung heraus. Helle Haut bedarf eines stärkeren Sonnenschutzes. Hier raten Experten zu einem LSF zwischen 30 und 50. Sonnenmilch ist übrigens lange haltbar und verliert ihre Schutzkraft nicht. Verwenden Sie in diesem Sommer also auch die Produkte vom letzten Jahr. Der Geruchstest verrät, ob der Sonnenschutz noch haltbar ist.

Welcher Hauttyp bin ich? Unsere Haut lässt sich in vier Typen unterteilen. **Der keltische Typ** zeichnet sich durch sehr hellen Teint und durch Sommersprossen aus. Menschen diesen Typs bekommen nach maximal zehn Minuten Sonnenbrand und haben oft rote bis blonde Haare. Für sie eignet sich ein LSF von 40 bis 50.

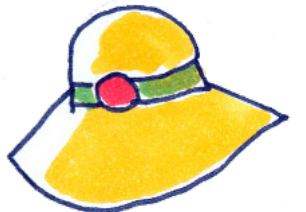
Dem germanischen Typ geht es ähnlich: Er hat helle Haut, vereinzelt Sommersprossen und blonde Haare. Seine Normalzeit beträgt maximal 15 Minuten. LSF 30 bis 40 schützen optimal.



78 Prozent der Menschen in Mitteleuropa gehören **zum Mischtyp** an. Sie haben einen hellbraunen Teint, dunkelblonde bis dunkelbraune Haare und werden schnell braun. Der natürliche Sonnenschutz ihrer Haut hält bis zu 20 Minuten. Ihr idealer Lichtschutzfaktor liegt bei 30.

Am einfachsten hat es **der südländische Typ**: Diese Menschen haben einen dunklen Teint, dunkelbraune bis schwarze Haare und werden auch im Schatten braun. Nach maximal 30 Minuten in der Sonne benötigen Sie eine LSF von 20 bis 30.

Mit der richtigen Kleidung in die Sonne. Textilien schwächen die Sonnenstrahlen: Neben dem idealen Lichtschutzfaktor trägt die passende Kleidung zum Sonnenschutz bei. Dunkle, dicht gewebte Stoffe schützen gut vor einem Sonnenbrand. Das nasse T-Shirt mag sich in der Hitze gut anfühlen, hilft jedoch weniger: Nasse Kleidung hält UV-Strahlen weniger gut ab als trockene. Schützen Sie ihre Augen und ihren Kopf mit Sonnenbrille und -hut vor der direkten Sonneneinstrahlung!



Kein Sonnenschutz durch Studio-Bräune. Wer regelmäßig ins Sonnenstudio geht, schützt seine Haut nicht vor der Sonne, sondern schadet ihr: Das künstliche UV-Licht der Sonnenbank besteht aus langwelliger UV-A-Strahlung. Sie dringt tief in die Haut ein und ist für ihre vorzeitige Alterung verantwortlich.

Juli

Freitag, 3. Juli, 14:00 Uhr, Terrasse
Sommerfest



Samstag, 4. Juli, 10:00 Uhr, Saal
Musik am Wochenende mit Danilo



Dienstag, 7. Juli, 15:00 Uhr, Therapieraum
Geburtstagsrunde des Monats Juni

Mittwoch, 8. Juli, 10:00 Uhr, Saal
Musikalischer Start in den Tag mit Herrn Finkenwirth



Mittwoch, 15. Juli, 15:30 Uhr, Saal
Zaubershow

Mittwoch, 22. Juli, 10:00 Uhr, Saal
Musikalischer Start in den Tag mit Herrn Finkenwirth

Mittwoch, 29. Juli, 15:30 Uhr, Saal
Frank Pianopur



VERANSTALTUNGEN

August

Samstag, 1. August, 10:00 Uhr, Saal/Terrasse
Musik am Wochenende mit Danilo



Dienstag, 4. August, 15:00 Uhr, Therapieraum
Geburtstagsrunde des Monats Juli

Mittwoch, 5. August, 10:00 Uhr, Terrasse
Musikalischer Start in den Tag mit Herrn Finkenwirth



Mittwoch, 12. August, 15:30 Uhr, Saal
Ludwig Leiermeier – fröhliche Leierkastenmusik

Samstag, 15. August, 10:00 Uhr, Saal/Terrasse
Musik am Wochenende mit Danilo



Mittwoch, 19. August, 10:00 Uhr, Saal
Musikalischer Start in den Tag mit Herrn Finkenwirth



Montag, 24. August, 15:30 Uhr, Saal
Andacht



In stillem Gedenken



haben wir
Abschied
genommen

Rosemarie Baier

Ruth Hartick

Lutz Jenning

Jutta Marunde

Wolfgang Schleinitz

Jürgen Weise

*Unsere Anteilnahme gehört
den Angehörigen und Freunden
der Verstorbenen.*