

10.08.2026 – 16.08.2026



Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag!
Maria Neubacher, Helga Mistlberger



*© Urheber Pixabay

– AKTUELLES –

KAFFEEHAUS

Diese Woche öffnet:
MONTAG: 14:00 – 17:00 UHR



– DAS SAGT DER WETTERFROSCH –

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
10.08.2026	11.08.2026	12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026
						
32°	29°	28°	30°	31°	32°	33°

- WAS WAR LOS -

SOMMERTAGE IM SENIORENHEIM





– MAßNAHMEN GEGEN DIE HITZE –

Hier ein paar hilfreiche Tipps, um die hohen Temperaturen etwas erträglicher zu machen:

Reichlich trinken: Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder (Eis-)Tee trinken – auch ohne Durstgefühl.

Leicht essen: Bevorzugt wasserreiche Kost wie Melonen, Gurken, Tomaten, Suppen und leichte Salate wählen.

Zimmer kühlen: Tagsüber Fenster schließen und abdunkeln. Nur nachts oder früh morgens kräftig lüften.

Schatten suchen: Die direkte Mittagssonne zwischen 11:00 und 17:00 Uhr strikt meiden.

Luftig kleiden: Weite, helle Kleidung aus Baumwolle oder Leinen sowie eine Kopfbedeckung tragen.

Körper erfrischen: Handgelenke kühlen oder feuchte Tücher auflegen.

Ruhepausen gönnen: Körperliche Anstrengungen vermeiden und Erledigungen in die kühleren Morgenstunden verlegen.

– WÖCHENTLICHE BESCHÄFTIGUNG –

Wochentag	Beschäftigung/Veranstaltung/Dienstleistung mit Uhrzeit und Ort
Montag	Fußpfleger Van Langelaan (vormittags im Frisörraum)
Montag	Singgruppe mit Musikschule - 14:00-15:00 Uhr - im Kaffeehaus
Dienstag	AbiA (Alltagsbewegung im Alter) - 09:30-10:30 Uhr - in der Halle im EG
Mittwoch	Minimarkt - 08:30-09:30 - Halle im EG
Mittwoch	MAS-Aktivtraining 5-6 - 10:00-11:00 Uhr - im Wohnbereich oder Beschäftigungsraum
Donnerstag	Messfeier - 16:00-16:30 Uhr - in der Kapelle
Samstag	Fußpflegerin Elke (vormittags im Frisörraum)
Sonntag	Gottesdienst - 09:00-09:30 Uhr - in der Kapelle

* Änderungen vorbehalten

Impressum:

Herausgeber: Bezirks seniorenheim Ebensee, Alte Saline 3, 4802 Ebensee
 Redaktion: Michaela Gaigg
 Redaktionsteam: Daniel Preiner, Manuela Kern
 Copyright, BSH Ebensee, 2026