



Die Fähre

Informationsblatt

ASP-Süd
Für den Monat **Juli 2026**

Liebe Klient*innen,

hiermit möchten wir Sie über anstehende Veranstaltungen und Neuigkeiten über den Monat Juli informieren.

Die letzten Tage waren sehr heiß! Achten Sie besonders in diesen Tagen auf Ihre Gesundheit:

- **Viel trinken** (Wasser, kalten Tee) - empfohlen werden mind. 2L pro Tag
- **Hitze meiden** – bleiben Sie in den heißesten Stunden möglichst an einem kühlen Ort. Sagen Sie ggf. Termine ab
- **Sonnenschutz verwenden** – mind. Lichtschutzfaktor 30, luftige, helle Kleidung
- **Für Kühlung sorgen** – kalte Fußbäder, feuchte Tücher im Raum
- **Sonne nicht ins Haus lassen** – schließen Sie Vorhänge oder Rollos. Lüften Sie in den frühen Morgen-/Abendstunden.
- **Warnsignale ernst nehmen!** Bei Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, starker Erschöpfung oder Verwirrtheit sofort in den Schatten, Wasser trinken, kühlen – bei anhaltenden Beschwerden ärztliche Hilfe holen

Die **Ausflugsguppe** lädt zu einem **Spaziergang um die Außenmühle** ein. Danach wollen wir uns im neu eröffneten „Bootshaus“ stärken.

Wann: Donnerstag, 23.07. um 15 Uhr

Wo: Start im Büro

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich gerne bei uns!

Ihr Team der ASP-Süd.

Juli 2026

ASP Süd



Die Fähre

Tag	Gruppenangebot		Info
Mi., 01.07.	16:00	Sommerfest	1,50€ Selbstbet.
Fr., 03.07.	10:00 – 11:30	Frühstück	
Mi., 08.07.	16:00 – 18:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Fr., 10.07.	10:00 – 11:30	Frühstück	1,50€ Selbstbet.
Mi., 15.07.	16:00 – 18:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Fr., 17.07.	10:00 – 11:30	Frühstück	1,50€ Selbstbet.
Mi., 22.07.	16:00 - 18:00	Offener Treff	1,50€ Selbstbet.
Do., 23.07.	15 Uhr	Ausflug*	1,50€ Selbstbet.
Fr., 24.07.	10:00 – 11:30	Frühstück	

*Anmeldung über den Aushang oder über die Bezugsbetreuung