

# Lilienweg Post

Informationen für Bewohnerinnen, Bewohner und Angehörige



Symbolbild

## Tipp

### Verhalten an Hitzetagen

Der Sommer ist noch «jung», hat uns aber bereits sehr heisse Tage beschert. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen einige Verhaltensweisen für Hitzetage in Erinnerung rufen.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie an heissen Tagen viel trinken und körperliche Anstrengungen vermeiden. Bei Aufenthalt im Freien ist auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten. Zusätzlich zu einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor ist es sinnvoll, eine Kopfbedeckung zu tragen. Vielleicht etwas ungewohnt - aber Regenschirme lassen sich auch an heissen Sommertagen bestens einsetzen - so beispielsweise, um Ihnen draussen etwas Schatten zu spenden. Im Handel sind sogar Schirme mit integriertem UV-Schutz erhältlich.

Die Räume lüften Sie im Sommer am besten in den frühen Morgenstunden, denn dann ist die Aussenluft noch kühl von der Nacht. Auch das Lüften am späten Abend gehört im Sommer zum richtigen Lüften dazu. Wenn die Sonne untergegangen ist und sich die Temperatur etwas abgekühlt hat, lohnt es sich, die Fenster zu öffnen. Tagsüber ist es am besten, alle Türen und Fenster geschlossen zu halten und die Fenster mit Sonnenstoren zu beschatten, so dass die Hitze gar nicht erst ins Haus kommt.

Noch mehr Informationen und Tipps für heisse Tage finden Sie auf den Webseiten von Pro Senectute und Bundesamt für Gesundheit.

<https://be.prosenectute.ch/de/hitze>

<https://www.bag.admin.ch/de/hitze>

Es lohnt sich, einen Blick in die Informationen zu werfen.

## Veranstaltungen Juli

---

### Grosser Saal

**Montag, 6. Juli 2026 um 14.30 Uhr:**

Singnachmittag mit Martin Frey

**Mittwoch, 15. Juli 2026 um 14.30 Uhr:**

Haus A0 / A1 / A2 / B1 / C1

**sowie**

**Mittwoch, 22. Juli 2026 um 14.30 Uhr:**

Haus C2 / C3 / D1 / D2 / D0

### Glace-Nachmittag

Was gibt es Schöneres, als im Sommer eine Glace zu geniessen. Umso mehr, wenn dabei noch eine ganz besondere Regel gilt: Kalorien zählen nicht, wenn sie gefroren sind! Zwei gute Gründe also, um Sie herzlich zu unserem Glace-Nachmittag einzuladen.

Kommen Sie vorbei und geniessen Sie mit uns im grossen Saal einen erfrischenden Nachmittag voller sommerlicher Gefühle, Erinnerungen und fröhlicher Gespräche.

## Vorankündigung

---

### Grosser Saal

**Samstag, 1. August 2026 um 14.30 Uhr:**

Die Schweiz feiert Geburtstag. Eine Geburtstagstorte mit Kerzen wäre zwar schön, aber «äbe, bi so viune Jahr es bitzeli schwierig umzsetze».

Aber: Das Trio «Mir vom Waldrand» wird uns passend zum Nationalfeiertag Ländlermusik spielen, welche uns an die schweizerischen Traditionen erinnern und dem Nachmittag unseres Nationalfeiertags eine feierliche Note verpassen wird.