



# »Bei Hitze cool bleiben!«

## Workshop in Leichter Sprache

In Berlin wird es im Sommer immer heißer.

Es gibt immer mehr Hitze-Tage mit mehr als 30 Grad.

Das spüren wir auf der Straße, in der Wohnung und am Arbeitsplatz.

Für viele Menschen ist Hitze anstrengend.

Für manche kann sie sogar gefährlich werden.

Aber wie schützen wir uns vor Hitze?

In einem 2-stündigen Workshop erfahren wir,

welche Gefahren Hitze mit sich bringt und

wie wir uns am besten davor schützen.

## Gemeinsam suchen wir nach Antworten auf diese Fragen:

- Wie erfahre ich, wie warm es heute wird?
- Wie verhalte ich mich an einem Hitze-Tag?
- Wie halte ich mich und meine Wohnung kühl?
- Was muss ich bei Hitze essen und trinken?
- Wo finde ich kühle Orte in der Stadt?



## Was lernen Sie noch?

- Wir sprechen über die Folgen von Hitze für unsere Gesundheit.
- Wir denken darüber nach, wie wir uns bei Hitze am besten kleiden, ernähren und bewegen.
- Wir überlegen, wie wir unseren Tagesablauf anpassen können.
- Wir tauschen Tipps und Tricks für erfrischende Pausen aus.
- Wir entwickeln persönliche Hitze-Schutz-Pläne.

## Wann und wo findet der Workshop statt?

Wir treffen uns am Dienstag,  
den 3. Juni von 10.00 – 12.00 Uhr  
bei die reha e.v. im 2. OG rechts,  
Weydemeyerstraße 2/2a, 10178 Berlin.  
Die Teilnahme am Workshop ist für Sie kostenlos.

## Anmeldung und Kontakt

Per E-Mail: [bildung@diereha.de](mailto:bildung@diereha.de) oder  
per Telefon: 0170 922 69 02

Der Workshop wird von Ingrid Olson geleitet.

