



Beautyprodukte mit UV-Schutz - darauf kommt es an

Sonnenschutz in Pflegeprodukten

Mittlerweile bieten viele Kosmetikerhersteller sowohl Tagespflege als auch getönte Tagescremen und Foundations mit UV-Schutz an. Das ist grundsätzlich praktisch, hat man so Pflege, Schutz und Beautyprodukt in einem. Wird die Tagescreme oder die Foundation jedoch mit einem Lichtschutzfaktor vermischt, muss dessen Anteil ziemlich hoch sein, um wirksam vor Sonnenschäden zu schützen. Ein Beispiel: Für einen LSF 30 können die notwendigen UV-Filter gut 20 Prozent der Creme ausmachen. Daher ist es entscheidend, wie das Produkt formuliert ist. In der Apotheke oder Drogerie gibt es eine breite Auswahl an Produkten, die gut zusammengesetzt sind und mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Vitamin E, Ceramiden und Antioxidantien angereichert sind. Diese Wirkstoffe schützen, regenerieren und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Die ideale Tagespflege mit LSF weist zudem einen hohen UVA-Schutz aus,

was der vorzeitigen Hautalterung entgegenwirkt. So ist es beim Blick auf die Inhaltsstoffe ratsam, nach dem UVA-Siegel Ausschau zu halten.

Quelle: dropa.ch



Wie man die Haut richtig schützt.

AdobeStock

Naturheilpraxis Silvia Heeb



dipl. Naturheilpraktikerin
Rorschacherstr. 101, Lüchingen
9450 Altstätten
Tel 079 650 61 72
info@naturheilpraxisheeb.com
www.naturheilpraxisheeb.com

Naturheilkunde :: Massagen :: Ernährung :: Diagnostik :: u.v.m

Badewannentür



Für barrierefreies Baden und Duschen



SANIBAD HELD AG

Badewannen-Renovationen

9524 Zuzwil | Telefon 071 944 25 59
9030 Abtwil | info@sanibad-held.ch
8043 Zürich | www.sanibad-held.ch

Schaufenster

Badewannentür (einfach praktisch preiswert)

Barrierefreies Badezimmer

Die SenHILF Badewannentür ist eine Neuentwicklung am Markt für barrierefreies Baden und Duschen. Sie ermöglicht älteren oder gehbehinderten Menschen einen einfachen Einstieg in ihre vorhandene Badewanne.

Die Badewannentür verspricht ein ausgereiftes Konzept, qualitativ hochwertige Materialien und eine einfache Installation, ohne grosse Umbauarbeiten. Unser Bestreben ist es, höhere Sicherheit, mehr Komfort und weniger Abhängigkeit im Alltag zu gewährleisten. Die SenHILF Badewannentür ist für Senioren besonders geeignet, weil sie kinderleicht zu öffnen und ohne Kraftaufwand zu bedienen ist und sich durch eine geringe Einstiegshöhe auszeichnet. Ausserdem ist sie zu 100 Prozent wasserdicht und einfach zu reinigen. Der Einbau in Ihre bestehende Badewanne wird von Fachkräften schnell und professionell durchgeführt, sodass die Badewanne bereits am nächsten Tag wieder benutzbar ist.

Nach einer Statistik der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) erleiden jährlich rund 250'000 Deutsche einen Unfall im heimischen Badezimmer,



Einfaches Betreten und Verlassen der Badewanne

wobei das Ausrutschen in Dusche und Badewanne oder auf glatten, feuchten Fliesen zu den häufigsten Unfallarten gehören. Damit ist nun Schluss! Die SenHILF Badewannentür hilft, viele dieser Gefahren abzuwenden, von denen oftmals ältere und körperlich beeinträchtigte Personen betroffen sind.

Mehr Informationen im Internet unter www.sanibad-held.ch oder Telefon 071 311 30 20.

Sanibad Held AG
Oberdorfweg 12
9030 Abtwil
Telefon 071 311 30 20
Fax 071 311 30 24

Kinder- und Familienfest | 1. und 2. Juli | Malia Stiftung

Malia Stiftung lanciert Kinder- und Familienfest

Am 1. und 2. Juli 2023 führt die Stiftung ein grosses Kinder- und Familienfest durch, unter dem Motto: «Im Forst ist der Bär los!». Das Fest ist der Auftakt für die Bärenausstellung von Pro Natura sowie für den Bärenweg Altstätten.

Seit Januar 2020 ist die Malia Stiftung Mieterin des Gutshof Forst in Altstätten. Auf dem Gelände des ehemaligen Altersheims fördern rund 20 Mitarbeitende psychisch beeinträchtigte Menschen in ihrer sozialen und beruflichen Integration.

Programm für die Kinder

Für die kleinen Besucher gibt es ein vielfältiges Kinderprogramm, das für Spass sorgt. Für die grossen Besucher gibt es interessante Vorträge über Bären von VIER PFOTEN und dem Arosa Bärenland.

Konzert mit Sümmarvoogil

Als zusätzliches Highlight spielt am Sonntag, 2. Juli um 15 Uhr die Mundart-Band Sümmarvoogil. Mit dabei sind auch einige Kinder aus dem Sümmarvoogil-Chor.

Bärenstarke Aussicht in der Drei-Linden-Schür

Auch gastronomisch lässt das Fest keine Wünsche of-



Seit Januar 2020 ist die Malia Stiftung Mieterin des Gutshof Forst in Altstätten.

z.Vg.

fen. Auf dem Gelände befindet sich eine Festwirtschaft. Ein Highlight ist aber sicherlich die Drei-Linden-Schür des Weingut Zünd. Hier kann die Aussicht auf das Rheintal und köstlicher Wein gleichzeitig genossen werden.

Bärenausstellung «Der Bär kehrt heim»

Pro Natura Graubünden stellt der Malia Stiftung bis 31. Oktober 2024 ihre Wanderausstellung «Der Bär kehrt heim» zur Verfügung. Besucher erhalten einen vertieften Einblick in die Geschichte der Bären in der Schweiz. Die Ausstellung ist jeweils von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr geöffnet.

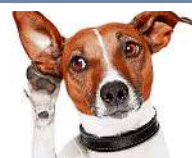
Eröffnung Bärenweg Altstätten

Altstätten wird um eine Attraktion reicher. Ab 1. Juli 2023 kann der Bärenweg entdeckt werden. Neun Posten nehmen Familien in die Welt der Bären mit und sorgen für ein abwechslungsreiches Erlebnis. Der Bärenweg startet beim Familienzentrum Reburg und endet auf dem Gutshof Forst.

pd/red

Malia Stiftung

Forst 1
9450 Altstätten
Telefon: 071 595 01 90
E-Mail: info@maliastiftung.ch
maliastiftung.ch



Fussball-Plauschturnier für Spielerinnen und Spieler mit Handicap

1. Biene Fussballturnier PLUS

Am 24. Juni können Spielerinnen und Spieler mit Handicap am 1. Biene Fussballturnier PLUS in Widnau Fussballluft schnuppern.

Das 1. Biene Fussballturnier PLUS findet am Samstag, 24. Juni 2023, auf dem Fussballplatz Agenten in Widnau statt. Das Turnier richtet sich an Kinder und Erwachsene mit Handicap und soll ihnen die Möglichkeit bieten, Fussballluft zu schnuppern und vor allem Spass zu haben. Für das Plauschturnier haben sich rund 60 Spielerinnen und Spieler mit Handicap angemeldet. Das grosse Interesse am «1. Biene Fussball-Turnier für Kinder und Erwachsene mit Handicap» erfreut die Organisatoren des FC Widnau sowie PlusSport Rheintal sehr. Einzelteilnehmer sowie Mannschaften aus dem St. Galler Rheintal, Appenzell sowie

aus Graubünden freuen sich auf ein spannendes Plausch-Turnier wo Spass und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Das Turnier wird durch die Clientis Biene Bank im Rheintal grosszügig unterstützt. Mit der Festwirtschaft ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Die Mannschaften werden vor Ort eingeteilt, damit auch jeder seinen Platz hat. Das Turnier findet auf dem Kleinfussballfeld und bei jeder Witterung statt. Die Organisation des «1. Biene Fussballturnier PLUS» ist ein weiterer Schritt im Sportangebot des PlusSport Rheintal und des FC Widnau. Parallel dazu führt die Juniorenabteilung vom FC Widnau das F/G Turnier durch, bei dem die Spieler erstmals in der neuen Mannschaft für die kommende Saison 2023/24 spielen werden. Ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Inklusion.

pd/red



Das Team Plus, das OK und die Sponsoren freuen sich auf das 1. Biene Fussballturnier PLUS in Widnau.

z.Vg.