



Chers Toutes et Tous,

Cette infolettre est une série de « RAPPELS » sur différents sujets liés à l'activité de notre association et c'est aussi l'occasion de remercier toutes celles et ceux qui donnent bénévolement de leur temps pour l'organisation de chacune des animations proposées qu'elles soient communales, régulières, ponctuelles ou à venir... **De tout cœur MERCI !**



#### **RAPPEL DES PRECAUTIONS A PRENDRE DES LES PREMIERES CHALEURS**

- ❖ Faire circuler l'air
- ❖ Ne pas s'exposer au soleil
- ❖ S'habiller légèrement et porter des vêtements amples
- ❖ Prendre des douches fraîches
- ❖ Boire au minimum 10 verres de boissons sans alcool par jour
- ❖ Boire des bouillons, soupes ou jus de légumes
- ❖ Eviter les régimes alimentaires sans sel
- ❖ Discuter avec votre médecin de votre traitement médicamenteux par ex: diurétiques, tranquillisants...



*Afin que les seniors que nous sommes puissions passer une très belle saison estivale et supporter au mieux une éventuelle canicule, il est important de ne pas se laisser piéger par la **déshydratation**.  
Vigilance, sensibilisation, mobilisation et solidarité sont donc à mettre en pratique dans les prochaines semaines*

#### **BUVEZ ET FAITES BOIRE !**

**Notre Local du Petit Pont offre une bienveillante fraîcheur....aussi n'hésitez pas à y venir en cas de grosses chaleurs !**

**RAPPEL** que les repas mensuels, les jeux de société, le café contact, l'entre-aide informatique et la participation aux manifestations communales restent les activités les plus fréquentées et que nous sommes conscients que ces animations peuvent ne pas correspondre aux aspirations de certains d'entre vous.

Aussi avons nous cherché à nous diversifier en organisant avec l'aide logistique de Pro Senectute les **Savoureux Dimanches** (repas et/ou après midi dansants), avec l'allant de Charles Zurmuehle les **Ballades Accompagnées** durant la belle saison et dès septembre prochain, notre ami Philippe Bertholet prendra l'initiative de proposer des **Conférences ou «Causeries»** sur des sujets divers et variés.

**RAPPEL** que Le Cercle des Tillots est avant tout VOTRE association et que, par conséquent, vos critiques (même négatives !), idées et suggestions seront toujours bienvenues ! Et au delà de ça, si vous aviez envie d'organiser vos propres événements, nous vous aiderons bien volontiers !

**RAPPEL** que nous avons, grâce à Philippe B, un site internet que vous pouvez aisément consulter : **www.tillots.ch**

Dans ce site, nous nous proposons de mettre prochainement en ligne un «trombinoscope» (liste des photographies des membres actifs). Mais bien entendu, dans le cas où certains d'entre vous refuseraient d'y figurer, il suffit de nous le faire savoir dans les plus brefs délais afin que nous supprimions leur photos.

**RAPPEL** que nos activités sont ouvertes prioritairement à nos membres mais aussi aux non-membres qui aimeraient se joindre à nous de temps en temps, et en particulier venir partager en toute convivialité et amitié nos repas des troisièmes mardis.

#### **RAPPEL COTISATIONS 2017**

Celles et ceux qui n'auraient pas encore réglé la cotisation 2017 ont le loisir de le faire soit par virement selon coordonnées bancaires ci-dessous mentionnées, soit en espèces, en mains propres de notre trésorier, les 1<sup>er</sup> ou 3<sup>ème</sup> mardis du mois à l'occasion du Café-Contact ou du Repas mensuel.

**Membre individuel : CHF 30.- Couple : CHF 50.- Membre sympathisant : laissé à discrétion**

**Coordonnées bancaires : Banque Raiffeisen de Gimel 1188 Gimel**

**Compte N° 10-1472-0 IBAN : CH56 8048 5000 0036 4644 1 BIC : RAIFCH22**