



Le rythme des saisons reste immuable et c'est toujours avec joie que nous accueillons l'été.

Mais attention !

Le soleil qui représente la douceur de vivre, les vacances...peut parfois devenir un ennemi. Les grosses chaleurs surviennent rapidement et peuvent entraîner de fâcheuses conséquences. Aussi, afin que les seniors que nous sommes puissions passer une très belle saison estivale et supporter 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 fortes chaleurs !

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...

LES MARDIS DES TILLOTS EN JUIN

Tous les Mardis au Pavillon

Dès 14h : Rendez-vous Jeux

Mardi 5 JUIN au Pavillon

14h Réunion du Comité

Dès 15h Café contact et Rendez vous jeux

Mardi 19 JUIN dès 11h 30 Buvette de la Pétanque (confort assuré)

Bienvenue à toutes et tous (membres et non membres) à notre traditionnel repas du mois

Apéritif / Farandole de saucisses sur le gril / Trio de salades / Clafoutis aux fruits / Café

Votre participation : CHF 22.00 (Boissons comprises)

Après le repas nous pourrions nous lancer dans une partie de pétanque effrénée !

Délaï d'inscription : Lundi 18 Juin 12h auprès de Catherine 079 914 45 38

En cas de mauvais temps nous réintégrerons le Pavillon

Un «Savoureux Dimanche» dansant à Genolier

Salle du Gossan Ch. Brégantenaz 15 (Parking à disposition)

En collaboration avec Pro Senectute Vaud et la Commune de Genolier

DIMANCHE 3 JUIN 2018 Thème : «Une fleur à la boutonnière»

Repas dès 11h30 Danse dès 14h

Participation CHF 25.- tout compris (repas, boissons et danse) CHF 10.- (danse et collation comprises)

Animation musicale par BERTRAND Variétés & Musette

L'accordéoniste au service des amoureux de la danse et de la musique

Renseignements et Inscriptions (obligatoires pour le repas)

Catherine Bernasconi Franchet Tél. 079 914 45 38 Courriel : cercledestillots@gmail.com

BALADE ACCOMPAGNEE – SAMEDI 16 JUIN



En ce mois de juin, Charles vous propose une balade agréable dans le Parc Jura vaudois avec visite au Marché villageois et Fête des habitants du parc qui aura lieu le samedi 16 juin à Vaulion.

Description : Pour rejoindre la fête Charles vous conduira d'abord au col du Mollendruz par les transports publics (train et car postal). Ensuite vous cheminerez entre pâturages et forêts jurassiennes jusqu'à Vaulion. Une halte prolongée vous sera proposée afin de vous désaltérer et de goûter aux produits du terroir. La balade reprendra d'un bon pied en direction de Romainmôtier à travers le vallon du Nozon. Si le temps le permet, une visite de l'abbatiale est prévue avant de continuer en direction de Croy, terminus de la balade (possibilité de prendre les transports publics depuis Romainmôtier).

Organisation : Rendez-vous Gare de Genolier samedi 16 juin à 08h15 (départ du train pour Nyon à 08h24). Arrivée au Col du Mollendruz à 10h07. Distance de marche 15km pour une durée approximative de 4h30. Montée 212 m et descente 745 m. S'équiper de bonnes chaussures de randonnée et de vêtements adaptés à la météo. Prévoir de quoi se désaltérer et manger en route. Possibilité de se restaurer à Vaulion. Pour le transport se munir d'un billet aller (Fr.17.90 1/2 tarif) et retour (Fr.13.90 1/2 tarif). La balade aura lieu par tous les temps. Mais il fera sûrement beau et on se réjouit de vous voir nombreux pour cette balade !

Détails et inscriptions auprès de Charles soit par téléphone ou SMS : 079 204 32 14

Atelier informatique Tillots



© Can Stock Photo

Sur rendez-vous avec Philippe B.

Tél. 079 218 75 40 Email : philippe.bertholet@gmail.com

Cours informatique GENERATIONS à Lausanne : Mercredis 6 et 27 juin (Skype, WhatsApp, Mail, Facebook).

Tarifs par cours et par personne : 15 fr (avec abonnement au magazine Générations) 30 fr pour non-abonné.

Détails et inscriptions auprès de Catherine BF (cath.bernasconi@gmail.com - 079 914 45 38)

Rendez-Vous Culture

Pro Senectute : Mercredi 13 juin à 14h30

Visite de l'exposition temporaire du Musée du Léman «Plouf ! Une histoire de la baignade du Léman»

Musée du Léman, Quai Louis Bonnard 8, Nyon - Participation CHF 5.- Renseignements : 079 465 32 50

Musée d'ethnographie de Genève : Exposition temporaire du 18 mai 2018 au 6 janvier 2019

Afrique : Les religions de l'extase.

MEG Bld Carl-Vogt 65 1205 Genève Tél. 022 418 45 50 www.meg-geneve.ch Entrée 9/6 CHF (gratuit 1^{er} dimanche du mois)

Cinéma suisse : films recommandés

«Yvette Z'Graggen une femme au volant de sa vie» : le parcours d'une écrivaine audacieuse et d'une femme en avance sur son temps – Ciné Pathé à Lausanne.

«Une dernière touche» : Réalisateur des «Faiseurs de Suisses» et vaillant octogénaire, Rolf Lyssy revient à la comédie sur le sujet de l'aide au suicide. Un miracle de légèreté profonde ! Le rôle principal a été confié à l'actrice zurichoise Monica Gubser.

Rendez-vous Détente

Buvette de la Pétanque : les vendredi soirs dès 18h30

Les membres de la «Boule Joyeuse» vous convient à se joindre à eux pour des parties de pétanque tous niveaux (débutants bienvenus). Ils vous feront profiter de leur savoir faire en la matière. Et comme de bien entendu, la soirée se terminera autour d'un apéritif en toute amitié !

Abonnement au Magazine Générations : Profitez d'une offre spéciale (1 an Fr 68.- au lieu de 88.80). Un magazine élégant et moderne à destination des seniors (mais aussi des autres !) offrant une foison de rubriques : multimédia, loisir et maison, voyages, actualité, jeux et plus encore. Le numéro de mai 2018 peut être consulté au Cercle des Tillots.

Pour tout complément d'information : Catherine Bernasconi Franchet
« Le Cercle des Tillots » Ch. du Petit Pont 2 1272 Genolier Tél. 079 914 45 38
Mail : cercledestillots@gmail.com Site : www.tillots.ch