

RANDO SENIORS
Profitez des jolies balades organisées par Charles
Renseignements : 079 204 32 14 seniors.rando@netplus.ch

DEPANNAGE INFORMATIQUE

William Morf Tél. 079 306 67 80
Courriel : william.morf@netplus.ch

William a repris la gestion de notre site dont il assure la mise à jour régulière. De plus William s'efforce de répondre à toutes les questions d'ordre général que vous vous posez en utilisant votre ordinateur, smartphone et/ou tablette. Notre local du Petit Pont est alimenté en Wifi et, de ce fait, en mesure de vous accueillir pour les dépannages informatiques. N'hésitez pas à prendre rendez-vous directement avec William.

BIBLIOTHEQUE DES TILLOTS Local Chemin du Petit Pont 2
Ouverte tous les MARDIS des rendez-vous jeux / Entrée libre
Pour plus de renseignements : 079 914 45 38

Dates des prochains «SAVOUREUX DIMANCHE A GENOLIER» en 2025
14 Septembre et 30 Novembre
Repas dès 12h et après-midi dansant dès 14h

NE PAS OUBLIER
Course annuelle pour les aînés «70 et plus» de Genolier offerte par la
Municipalité Mercredi 18 juin 2025 Délai d'inscription Lundi 19 mai 2025



JUIN 2025



Chers Vous Toutes et Tous

Voici déjà venu le mois de juin, avec ses journées qui s'allongent, ses promesses de soleil et son air de vacances avant l'heure. C'est aussi une période où notre association prend un rythme estival, tout en continuant à vous proposer des activités conviviales et adaptées à chacun.

Notre association, c'est avant tout un espace où l'on cultive l'amitié, la curiosité et la joie de vivre ensemble. Et si vous avez des idées ou des envies pour les mois à venir, n'hésitez pas à venir en parler : c'est pour vous et avec vous que nous construisons un programme mois après mois depuis déjà 10 ans !

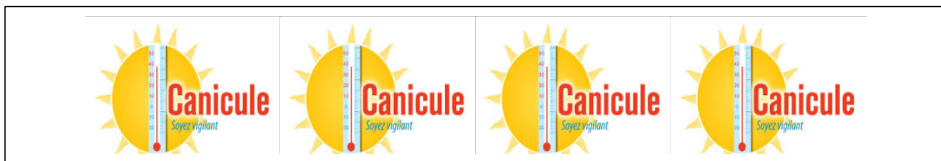
Nous vous souhaitons un mois de juin doux, vivant et joyeux. Au plaisir de vous retrouver très bientôt !

Chaleureusement.

Catherine BF



Cercle des Tillots, Association des Seniors de Genolier et environs
Catherine Bernasconi Franchet Chemin du Petit Pont 2 1272 Genolier
Tél. 079 914 45 38 Courriel : cercledestillots@gmail.com Site : www.tillots.ch



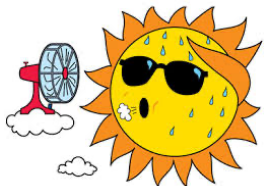
*Le rythme des saisons reste immuable
et c'est toujours avec joie que nous
accueillons l'été.*

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 !

Précautions à prendre dès les premières 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
- ❖ Éviter les régimes alimentaires sans sel



LES MARDIS DES TILLOTS EN JUIN 2025

Local du Petit Pont *Chemin du Petit Pont 2 à Genolier*

Les 03, 10 et 24 Juin



Dès 14h Rendez-vous jeux (Jass, Scrabble, Triominos, Toc, Uno, Skip Bo)
avec collation servie à mi-temps

Mardi 17 Juin au Pavillon dès 11h30



Traditionnel Repas du mois

*Ouvert aux membres certes, mais aussi à celles et ceux qui veulent partager
un moment de convivialité et d'amitié autour d'un bon repas*

Au Menu : Mêlée du marché
Jambon sauce moutarde
Gratin dauphinois / Épinards
Clafoutis

Suivi du rendez-vous jeux dès 14h

Votre participation : CHF 25.- (Boissons et goûter compris)

Délai d'inscription : Lundi 16 Juin auprès de Catherine 079 914 45 38