



19/07/2022 [mtborrel@gmail.com](mailto:mtborrel@gmail.com) à GEM'ACTIV

Bonjour à tous,



Nous voilà au mois d'Août et, si on peut encore trouver des fleurs champêtres, en cherchant bien dans nos campagnes assoiffées, il est certain qu'il faut prendre des **précautions** par ces fortes chaleurs :

- penser à boire régulièrement de l'eau, eau minérale ou eau du robinet, , agrémentée de quelques gouttes de citron, sans sucre bien-sur, et surtout pas glacée, et en quantité d'environ 1,50 litre par jour !!!
- penser au thé mais oubliez les sodas et l'alcool évidemment !
- mettre des lunettes de soleil pour protéger vos yeux
- dehors, chapeau et crème solaire, entre 11h et 17h
- privilégier des repas froids ou tièdes, viandes blanches & poissons, légumes verts et fruits
- repos au frais et respecter les consignes « prévention des incendies ».



Et il y aura des jours de fermeture : 2 semaines du lundi 8 au vendredi 19. Mais Laetitia sera présente la première semaine et Yeni la quatrième, pour se retrouver tous de toute façon les 3 derniers jours du mois.

Alors, le programme comprend beaucoup de jeux, activités manuelles, cinéma, paroles et questions, pour bénéficier d'un peu de fraîcheur au local. Mais quand même quelques parties de pétanque le 3 août et 1° septembre Ou des balades tranquilles les 5, 26, 29, et 31 avec pique-nique aux AJT. Et du bowling le 30.

Ce n'est que le dernier WE d'Octobre (29-30) qu'on se préoccupera de l'heure d'hiver ! Mais, l'Europe, compte-tenu de la crise sanitaire, a renoncé à traiter le sujet de l'arrêt des changements d'heure malgré un accord de principe en 2019.

Pour le moment, profitez de l'accueil de votre GEM et restez vigilants pendant cet été. A bientôt.

[mtborrel@gmail.com](mailto:mtborrel@gmail.com)