

Le centre de jour des Franches-Montagnes « Les Marguerites »
vous propose des activités sur inscription
du lundi au vendredi dès 10h00 à 16h30 .
Chaque matin de 10h15 à 10h 45 : café pour toutes et tous!

LUNDI 06 juillet :

Matinée : Echange sur divers articles des journaux.

Après-midi: Une petite partie de carte avant une balade dans les Franches-Montagnes.

MARDI 07 juillet :

Matinée: Réveil matin.

Après-midi: Jeux divers : cartes, scrabble, Rummi-kub ou autres

MERCREDI 08 juillet : « C'est complet !...»

10h : Nous partons pour une petite virée dans le canton de Soleure: Nous vous proposons le repas de midi et visite de l'église de pèlerinage à Mariastein.



JEUDI 09 juillet

Matinée: Confection d'une salade de fruits.

Après-midi: Créativité : Confection de cartes et de boîtes en scrapbooking.



VENDREDI 10 juillet

Matinée: Trois petites notes de musique avec Mildred.

Après-midi: Départ pour une virée à la Bise-de-Corgemont.



Les activités peuvent être modifiées ou annulées selon les souhaits des personnes inscrites et la météo.

Nous vous remercions de votre compréhension.

QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour chacun mais les personnes âgées et dépendantes ainsi que les malades chroniques sont les plus menacées.

RECOMMANDATIONS AUX PROCHES, AU PERSONNEL SOIGNANT ET AUX MÉDECINS POUR LA PRISE EN CHARGE DES PERSONNES ÂGÉES ET DÉPENDANTES, À DOMICILE, EN MAISON DE RETRAITE OU À L'HÔPITAL.

Bien souvent, les personnes âgées et dépendantes ne sont pas en mesure de se protéger de la chaleur ou n'en ressentent pas la nécessité. Au-delà d'une thermorégulation et d'une sudation moins efficaces, le danger vient d'une moindre perception de la sensation de soif. La canicule de l'été 2003 a ainsi clairement montré que la chaleur peut représenter un risque mortel pour les personnes âgées.

Ce risque, proches, personnel soignant et médecins doivent en être conscients, afin de pouvoir s'organiser et prendre à temps les mesures qui s'imposent.



- **Réduire l'activité physique.** Les personnes âgées doivent éviter de rester à l'extérieur aux heures les plus chaudes.

- **Éviter les vêtements qui serrent:** privilégier des habits amples, clairs et légers, de préférence en coton.

- **Garder les pièces de la maison aussi fraîches que possible:** pendant la journée, tenir les fenêtres et les volets/stores fermés ou tirer les rideaux; la nuit, ouvrir les fenêtres et laisser l'air circuler. Éviter cependant les courants d'air dans les pièces où séjourne la personne âgée. Contrôler la température, installer éventuellement un ventilateur. En cas de besoin, conduire la personne dans un endroit plus frais, la déplacer à un étage plus aéré.



- **Surveiller la température corporelle.**



- **Rafrâchir l'organisme:** proposer des douches ou des bains frais. Si cela n'est pas possible, passer un linge humide sur l'ensemble du corps. Linges froids sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids, autant de mesures qui procurent un véritable soulagement et permettent d'abaisser la température corporelle.

- **Proposer à boire en quantités suffisantes** (au moins 1,5 l par jour, sauf indication contraire du médecin): prévoir une hydratation régulière, contrôler et documenter la prise de boissons, inciter la personne à boire, même en l'absence de sensation de soif. Tenir compte de ses préférences, éviter toutefois les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.



- **Privilégier une nourriture rafraîchissante, riche en eau:** fruits, salades, légumes, produits laitiers. Veiller à consommer assez de sel.

- **Conserver au réfrigérateur les aliments périssables.**



« Sortir de chez soi pour mieux vivre chez soi »
CENTRE DE JOUR DES FRANCHES-MONTAGNES

« Les Marguerites ».

Programme activités du

06 AU 10 JUILLET 2026



L'équipe d'animation : Jyliane, Valérie, Thérèse, Camille

Tél: 032.952.14.69 Portable : 079 864 58 07

Courriel : foyer.lesmarguerites@h-ju.ch

Internet : www.foyerlesmarguerites.ch