

Le centre de jour des Franches-Montagnes « Les Marguerites »

vous propose des activités sur inscriptions
du lundi au vendredi dès 09h45 à 16h30

A 10h00 : accueil
Ouvert à toutes et tous pour le café !

LUNDI 30 juin



10h45 : Quiz sur les expressions !

*14h00 : Départ pour une sortie à la Maison du
Tourisme à St Ursanne.*

MARDI 1er juillet

10h45 : Suite atelier « Si j'étais... »

13h30: Jeux divers et activités créatives.



MERCREDI 02 juillet

10h45 : Confection de cartes

13h30: Jeux de cartes

15h00 : Petite sortie à la Cibourg



JEUDI 03 juillet :

10h45: On tape le carton !

14h00: Loto musical avec Mildred



VENDREDI 04 juillet

10h45 : Activités à choix :

Jeux en ligne ou jeux de cartes.

*14h00: En route pour la fondation de la tête de
Moine à Bellelay.*

Les activités peuvent être modifiées ou annulées selon les souhaits des personnes inscrites ou le temps. Merci de votre compréhension.



Que faire en cas de fortes chaleurs ou de canicules



Je m'hydrate

Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température: il perd de l'eau et risque la déshydratation. Je m'hydrate en buvant de l'eau régulièrement (au moins 1,5 litre par jour), même si je n'ai pas soif, et je mouille ma peau régulièrement. J'évite les boissons alcoolisées et je limite le café. Si je suis parent, je veille à ce que mes enfants boivent eux aussi suffisamment. Je pense aussi à mes animaux de compagnie, qui peuvent également souffrir de déshydratation.



Je mange suffisamment

Je n'oublie pas de m'alimenter, éventuellement en fractionnant mes repas, même si j'ai peu d'appétit. Je privilégie les portions de fruits et légumes comme le concombre, la tomate ou le melon, riches en eau, ou les laitages qui représentent une bonne source d'hydratation. J'évite les aliments trop gras qui demandent à mon corps beaucoup d'efforts pour les digérer. Je veille à respecter la chaîne du froid lorsque je fais mes courses afin d'éviter le développement de micro-organismes.

Je me protège du soleil

Si je suis à l'extérieur, je porte des vêtements légers et un chapeau à large bord, éventuellement des lunettes de soleil. J'évite de m'exposer en plein soleil entre 11h et 15h et dans tous les cas je me promène plutôt à l'ombre. J'utilise une bonne crème solaire, dont l'indice de protection dépasse 30. Dans mon logement, je ferme mes stores ou mes volets aux heures les plus chaudes et j'attends la nuit pour aérer. Les petits enfants sont particulièrement vulnérables aux coups de soleil!



J'évite les efforts physiques

Afin de maintenir sa température à 37 degrés, mon corps transpire beaucoup et fait augmenter le rythme cardiaque. Si je dois faire des efforts intenses je privilégie le petit matin et le soir. Je porte également des vêtements amples et clairs et des matières qui aideront mon corps à respirer et à se refroidir. Dans tous les cas, j'écoute mon corps et je m'arrête au moindre signe de fatigue.



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

Programme 30 juin au 06 juillet 2025



L'équipe d'animation : Jyliane, Valérie, Thérèse, Pauline, Rolande, Camille .

Tél: 032.952.14.69 Portable : 079 864 58 07

Courriel : foyer.lesmarguerites@h-ju.ch

Internet : www.foyerlesmarguerites.ch