

3eme trimestre 2012 n° 15
 Edition Trimestrielle gratuite
<http://www.lesjoyeuxretraites.fr/>

LES ECHOS DES JOYEUX RETRAITES

EDITORIAL



On l'a attendu cet été mais cette fois il est bien là avec son ciel bleu, sa mer bleue, ses fleurs multicolores, ses fruits oranges et rouges, ses légumes nouveaux.

On se tourne naturellement vers les petits coins frais, vers les glaces, les boissons fraîches, surtout vers l'eau dont notre corps a tant besoin.

Oui il ne faut pas oublier de s'hydrater même si l'on n'a pas la sensation de la soif, se forcer un peu à heures régulières. Un petit truc auquel certains ont déjà pensé : se servir de petites bouteilles d'un 1/2 litre. On les manipule plus aisément et on sait exactement, en comptant les bouteilles combien l'on a bu dans une journée, minimum 3 bouteilles mais plus c'est mieux.

Si vous avez la peau sèche, inutile de vous enduire de crèmes et laits à profusion, la peau est imperméable et c'est heureux, c'est de l'intérieur que vous pouvez le mieux l'hydrater.

En parlant de peau, le soleil c'est bien mais à petites doses, juste ce qu'il faut pour les vitamines, alors là oui, investissez dans des produits qui vous protégeront des mauvais UV, cancérigènes à long terme et sources de rides prématurées.

Un petit chapeau aussi pour la marche au soleil !

En tous les cas, nous sommes là tout l'été pour vous, même si 3 activités sont suspendues en juillet et août.

Il fait bon chez nous, on rit, on danse, on fait travailler ses neurones, dans la joie et la bonne humeur. Et surtout dans l'amitié.

Je vous souhaite un bon été !

Martine DUBUS
 Présidente



Les couleurs bleu, blanc et rouge sont de rigueur



Le scrabble tout l'été



MEMENTO 3eme TR 2012

Les Journées Particulières

Samedi 14 juillet : Repas au club et thé dansant

Samedi 28 juillet : Anniversaire des natifs du mois.

Mercredi 15 Août : Thé dansant

Samedi 25 Août : Anniversaire des natifs du mois

Samedi 8 Septembre : départ du voyage en Corse

Lundi 17 Septembre : à 10 h : Atelier débat sur la Sécurité par la Police Municipale « comment se protéger » Places limitées sur inscriptions seulement

Mardi 18 Septembre : Sortie à Châteauneuf Villevieille (places limitées)

Samedi 29 septembre : Anniversaire des natifs du mois

NB : Pendant les mois de juillet et Août les jeux de cartes, la gym et le country sont arrêtés et reprendront en septembre (date à définir)

Sinon maintien des activités habituelles

SECURITE

Dernièrement les bénévoles et animateurs de l'Association ont été formés à l'utilisation adéquate et à la manipulation des extincteurs que vous pouvez voir dans divers points stratégiques des locaux, formation qu'ils ont suivie avec attention



Il semble important ici de rappeler aux fumeurs que les locaux sont « non fumeurs » même dans les toilettes. Si un mégot mal éteint venait à déclencher un incendie, les recherches ADN seraient aussitôt déclenchées sur ledit mégot et permettrait d'identifier l'auteur de ce sinistre et d'engager ainsi sa responsabilité pénale et financière



**Un lundi de Pâques bien fêté car pendant le repas une tombola offerte aux participants leur a permis de gagner de nombreux lots chocolatés
Joseph, Lucie et Josette ont raflé les rois premiers prix qu'ils ont pu déguster sans modération
Et bien sûr l'après-midi s'est terminé sur un thé dansant animé par nos musiciens Louis et Jean-Pierre**



LES ANNIVERSAIRES D'AVRIL

Publication et rédaction : Martine DUBUS
Droits de reproduction réservés à l'Association
Notre site : <http://www.lesjoyeuxretraites.fr>

LES JOYEUX RETRAITES
23 BLD DUBOUCHAGE 06000 NICE
Tél : 04.93.80.49.44 ou 06.16.01.21.40

CROISIERE SUR LE RHIN



Prise de possession des cabines et 1^{ère} choucroute (avec les décors) et aussi dégustation de vins blancs dans une cave



on danse, on danse et on récupère sur le pont après les excursions en Allemagne



Notre bateau le Modigliani



Le 1^{er} petit farceur sous l'horloge nous tire la langue à heure fixe



et le deuxième farceur nous fait « pipi » dessus toutes les 5 minutes



Très attentives aux résultats des jeux-concours organisés sur le bateau



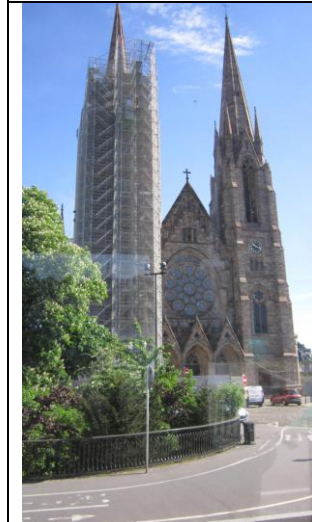
On joue les stars et on pose pour la photo souvenir



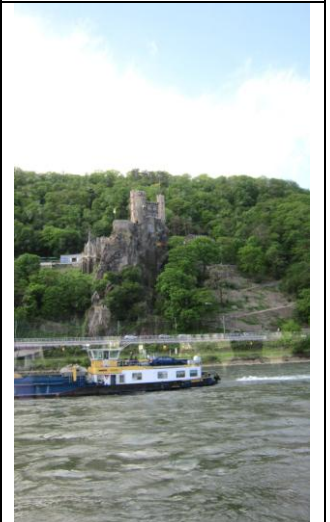
De bons moments à bord lors des animations



Musée de la musique mécanique avec des orgues et un orchestre entier d'automates
Maisons « angle de rue » ancestrales où l'on se parlait de balcon à balcon aux quatre coins du carrefour



Strasbourg et ses cigognes



le Rhin romantique et ses châteaux féodaux





DEUX SORTIES MEMORABLES A LEVENS LE 15
MAI ET A UTELLE LE 12 JUIN
On danse la Tarentelle et le Kuduro



CI-DESSOUS LES NATIFS DE MAI ET DE JUIN



LA FETE DE LA MUSIQUE AVEC LA DEMONSTRATION DES DANSEUSES DE COUNTRY

