



Les jeunes s'investissent dans la vie du centre social en participant à la décoration de Noël de l'accueil en collaboration avec Sylviane.

Ils vous réservent de belles surprises!





Les premières lettres d'enfants pour nos seniors sont parties cette semaine.

Le projet « les petits mots » a pour but de mettre en lien nos séniors et les enfants des ALAE par le biais de courriers. En attendant les premières réponses, les enfants continuent d'écrire et les prochaines lettres seront bientôt envoyés.

Mardi 8 décembre, N'oubliez pas vos lumignons sur les fenêtres!

A la crèche, quel bonheur d'apprendre en jouant, en chantant, en se régalant d'un bon couscous tout en préparant Noël.





## Just'en bonne santé: Le Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel à de multiples fonctions. Il diminue le stress, prévient les crampes, régule le calcium, contribue à réduire la tension artérielle, a un effet positif sur le diabète... Et la bonne nouvelle, c'est qu'on le trouve dans un carré de chocolat (surtout le noir concentré) et dans tous les produits complets (céréales et légumineuse, amandes, noix de cajou, noix de macadamia...).

**Conseil:** le magnésium marin (pileje), formule biodisponible, c'est-à-dire bien absorbé par l'organisme.

## BOW PLAN

Depuis mardi 1er décembre, les bibliothèques municipales vous accueillent à nouveau . Vous pourrez emprunter et rendre vos documents mais aussi lire, travailler ou consulter un ordinateur sur place.

Le protocole sanitaire limite le nombre de places, alors avant votre visite n'hésitez pas à consulter le site internet pour vérifier l'affluence de votre bibliothèque et prendre connaissance des règles de visite.

## LES LUMIGNONS DU COEUR

Chaque année, vous pouvez participer à un acte de solidarité en achetant un ou plusieurs lumignons du cœurs au prix de 2€. Cette année, l'ensemble des fonds récoltés ira à l'association « Les petits frères des pauvres ».

Les lumignons du cœurs sont disponibles dans de nombreux points de yente. Dans le 5ème, vous pourrez en trouver chez:

Pressing de Trion—49 rue de Trion Pharmacie de Trion—91 rue de Trion Boulangerie Henri Gay—12 rue de la favorite Le petit musée de Guignol—6 rue Saint Jean