



RÉSIDENCE HORIZON

Information – Juin 2026

LA COPRO ET VOUS

FETE DE LA MUSIQUE ENTRE VOISINS

Le conseil syndical vous invite, dans le jardin de la résidence, à un concert d'Afro-jazz, Afro-pop, Afro-reggae interprété par Ahmed CISSE le samedi 13 juin à partir de 19h00.

Chacun est libre de contribuer à cette soirée en apportant quelque chose...



FORTE CHALEUR

Les vagues de chaleur sont de plus en plus fréquentes, il est essentiel d'adopter les bons réflexes pour vous protéger, et pour veiller aussi sur les autres.

Gardez la fraîcheur

Restez dans un endroit frais plusieurs heures par jour (bibliothèque, centre commercial...)

Fermez les volets et fenêtres en journée, et ouvrez-les la nuit s'il fait plus frais

Utilisez un ventilateur, un brumisateur ou un linge humide

Évitez d'utiliser des appareils qui chauffent (four, plaques...)

Hydratez-vous régulièrement

Buvez de l'eau toutes les heures, même sans soif

Évitez l'alcool, les sodas ou les boissons caféinées (thé, café)

Privilégiez une alimentation fraîche et équilibrée : fruits, crudités, compotes...

Adaptez vos activités

Évitez les efforts physiques et le sport en plein soleil

Privilégiez les activités douces et à l'ombre

Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire

Pensez aux autres

Prenez des nouvelles de vos proches, surtout s'ils sont âgés, isolés, en situation de handicap ou mal logés

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin



LE CONSEIL SYNDICAL HORIZON

25-33 rue Elsa Triolet
109-111 rue du Général Malleret-Joinville
94400 Vitry sur Seine
conseilsyndical@residencehorizon.com