

INFO - AINES**Panta rhei - Πάντα ρεῖ**
Une histoire d'eau

Tout coule, en grec « panta rhei » est une formule qui ne date pas de hier, puisqu'elle est attribuée à Héraclite, philosophe présocratique qui vécut cinq siècles avant J.-C. Elle signifie littéralement « tout coule » ou « tout s'écoule » et indique que rien ne demeure, que tout change, que les êtres ne peuvent dès lors pas entrer deux fois dans le même fleuve.

Pour certains, les pessimistes, cette constatation est source de regret ou de nostalgie. C'était mieux avant. Plus jamais nous ne retournerons à la belle fontaine où l'eau était si belle que nous nous y sommes baignés. Pour d'autres, les optimistes, à mesure que l'eau coule sous les ponts, ils voguent au fil de l'eau, découvrent de nouveaux rivages, s'émerveillent devant de nouveaux paysages. Et même si certains de leurs projets tombent à l'eau, ils arrivent toujours à sortir la tête de l'eau.

La plupart d'entre nous sommes d'humeur changeante. C'est même assez humain. Mais nous pouvons influencer notre humeur. Il suffit de sortir, de voir des amis, de faire des activités, celles que propose le service des aînés ou d'autres, Meyrin regorge d'associations qui ne demandent qu'à être rejointes. Il suffit de se jeter à l'eau. Je ne prétends pas qu'après tout baigne, mais ça aide.

L'alimentation influence également l'humeur. Des études scientifiques relèvent qu'il est important de bien s'hydrater, c'est-à-dire de boire suffisamment d'eau, pour être plus éveillé, plus émerveillé, simplement plus joyeux. Alors buvons de l'eau que nous avons la chance de pouvoir directement consommer au robinet. Pas besoin de l'acheter en bouteille, l'eau courante est de très bonne qualité. De plus, l'impact sur l'environnement de l'eau en bouteille est 450 fois supérieur à l'eau du robinet. Non mais à l'eau ! Soyons un peu éco-l'eau !

Le *22 juin prochain*, le service des aînés vous invite à nouveau à la **Fête de l'eau** sous la tente de la Campagne Charnaux. A chaque solstice d'été, nous nous réunissons pour parler et nous souhaiter santé. En prévision de chaleurs caniculaires, nous rappelons alors quelques règles élémentaires autour d'un mets d'été et de quelques verres ... d'eau (ça coule de source!). Et comme rien n'est simple, le maire y expliquera qu'il faut économiser l'eau, notre bien le plus précieux, compte tenu de sa raréfaction due au changement climatique, mais qu'il faut en boire beaucoup et prendre des douches fréquentes.

Aujourd'hui, nous subissons déjà des conséquences du changement climatique, nous en connaissons parfaitement les causes, savons également ce qu'il faudrait faire pour que la situation ne s'aggrave pas trop dans les décennies à venir, mais peinons à prendre les mesures adéquates. Nos petits-enfants nous le reprocheront un jour sans doute. Nous pouvons agir et, si nous ne savons pas comment agir, nous pouvons agir avec d'autres. Ce sont les nombreux petits ruisseaux qui font les grandes rivières. Panta rhei, tout coule, tout change. Nous ne sommes pas impuissants, alors ne soyons pas indifférents. Apportons notre goutte d'eau, mais à notre âge, **tout cool** !

RECAPITULATIF DES ACTIVITES

du 7 juin au 28 août 2018

| | |
|-------------------|---|
| 07.06.2018 | Descente du Rhône |
| 11.06.2018 | Randonnée "Van d'En Haut - Salvan" |
| 14.06.2018 | Visite du Jardin Botanique |
| 21.06.2018 | Randonnée "Chapelle de Malval- Moulin Fabry" |
| 22.06.2018 | Fête de l'eau |
| 28.06.2018 | Exposition "Indiennes" au Château de Prangins |
| 11.07.2018 | Excursion au barrage d'Emosson |
| 19.07.2018 | Randonnée "Stand de tir de Chancy – pont sur le Longet" |
| 23.07.2018 | Randonnée "Champex - Orsières" |
| 08.08.2018 | Excursion aux mines de sel de Bex |
| 16.08.2018 | Randonnée "Meyrin – Vernier -Meyrin" |
| 20.08.2018 | Randonnée "Col des Mosses - Leysin" |
| 28.08.2018 | Visite du Musée Olympique à Lausanne |

