

en mode été !

Nous vous souhaitons un excellent été, à CRISNEE ou
AILLEURS...!

"Crisnée en mode été", c'est une invitation ensoleillée à bénéficier de la qualité de nos commerces de proximité, des terrasses, des restos, des plats à emporter, etc ... C'est aussi une belle occasion de (re)découvrir le plaisir simple de la convivialité, du sport et des promenades dans notre belle commune!



L'été EST Là!

"Crisnée en mode été", c'est l'occasion pour vous de profiter en toute détente de ses nombreux atouts...

Ses RESTOS et Ses terrasses

Les "courses du matin", le pain et le journal!

Le SPORT et la détente

Les promenades à pied, à vélo... LES STAGES... L'eau de la piscine...

Les VACANCES:
Pour s'offrir du temps !
Pour prendre son temps...



En été, le pain, le journal, les fruits, les légumes et les gourmandises, se ramènent parfois à vélo, ou a pied.

Crisnée c'est, grâce à nos commerçants locaux, la proximité qui facilite la vie...

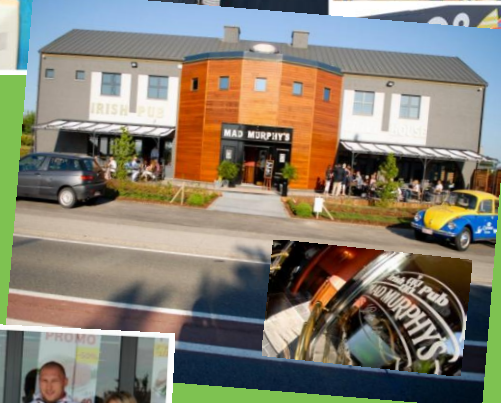
Crisnée, avec ses restos et ses terrasses (Le Pic'Boeuf, L'Etna, L'arnica, le Mad Murphy's, La friterie/pita de Christian Rapetti), c'est la convivialité au quotidien...

Crisnée avec ses boulangers et ses traiteurs (Boulangerie Horten, le Théâtre Gourmand, le Traiteur Jean-Marie, le Cap Vert), c'est le plaisir de l'artisanat de qualité.

Avec ses fraises, la Ferme Fransen met la terre de Crisnée en couleurs !

Les grandes et moyennes surfaces et nos fournisseurs de carburant (Okay, Intermarché, Station Esso, Station Q8), c'est ce qui nous permet de dire que Crisnée est

près de tout...



Tous les mardis vers 09h30, partez à la découverte de votre région en participant aux promenades organisées à vélo +/- 30 km.

Infos à la maison communale.



Pour vos enfants, profitez de l'offre variée des stages organisés par le CSM et la commune. Les enfants sont encadrés par des animateurs agréés par l'ONE.

Parce qu'à Crisnée on sait AUSSI FAIRE LA FETE!

Ne manquez pas les ...

21-07 : Pétanque et "589, le défi"

27-07 : "Thys Patrimoine"

03-08 : "Fête d'été" à Kemexhe

18-08 : Brocante d'Odeur



Bonnes vacances à Crisnée!

10 conseils "été"

Boire beaucoup d'eau, de l'eau et encore de l'eau !

C'est l'été, **hydratez votre peau** et protégez-la avec de la crème solaire adaptée !



Prenez le temps de **laver vos fruits et légumes** et augmenter votre consommation ! Ils sont les aliments santé par excellence ! N'oubliez pas : « 5 fruits et légumes par jour ! »

Ne vous exposez pas entre 11h30 et 15h de l'après-midi ! Cela vaut également pour vos enfants !

Protégez vos enfants avec de la crème solaire, indice de protection très haut (50), n'oubliez pas de leur mettre une casquette ou un petit chapeau, de leur donner à boire beaucoup plus souvent et de ne jamais les exposer au soleil direct !

Pour **garder votre habitation fraîche** à l'intérieur, laissez vos tentures et vos stores fermés durant la journée !

Pour le moral, **faites-vous plaisir**, faites un peu de sport, voyez vos amis, partez en excursions, profitez de votre « chez vous »... Déstressez et détendez-vous quand vous en avez l'occasion !

Lorsque vous faites vos courses, prenez « les frais » en dernier, et pensez à prendre vos sacs « isotherme » afin de **ne pas rompre la chaîne du froid** de vos denrées alimentaires !

Offrez-vous au moins **30 min par jour d'exercice** physique, prenez le vélo au lieu de la voiture pour aller chercher le pain, sortez votre chien en fin d'après-midi et faites une petite balade dans votre village...

Et enfin, souriez, riez, soyez heureux, il paraît que c'est contagieux et c'est tant mieux !

Vous partez ? Astuces simples et efficaces pour protéger votre maison durant votre absence :

Vérifier les portes et fenêtres Renforcer les portes et fenêtres est très important. Il existe des petits dispositifs de sécurité très efficaces et pas chers à placer à vos fenêtres.

Renforcer les serrures Les cambrioleurs ne passent pas toujours pas les fenêtres : ils peuvent aussi entrer par la porte d'entrée. Vérifier votre barillet, il ne peut pas ressortir en relief, mais il doit être à fleur avec le châssis de votre porte. Si un cambrioleur passe plus de 3 min à essayer d'ouvrir, en général, il part !

Souscrire une assurance efficace Cela peut sembler être un détail mais il est pourtant important de vérifier précisément votre police d'assurance. Est-ce vous vraiment bien protégé contre le vol ?

Protéger ses objets de valeur Avant de quitter votre domicile, pensez à mettre en lieu sûr tous les objets précieux. Méfiez-vous des cachettes trop prévisibles (comme les piles de linges). Les cambrioleurs ont l'habitude. Pensez également aux papiers importants. N'oubliez pas de photographier vos œuvres d'art, matériels hi fi et tout autre objet de valeur facilement transportable et de noter leur numéro de série. Cela vous servira en cas de cambriolage pour être remboursé auprès de votre assureur.

Rester discret Pensez aux voisins qui pourront surveiller d'un œil votre maison et seront plus attentifs en cas d'activités suspectes. Leur collaboration est indispensable. Si vous partez pendant longtemps, vous pouvez aussi signaler votre déplacement à la police locale. Mais..., ne laissez pas de message qui précise la durée de votre absence sur le répondeur de la maison.

Et après tout ça ? ...
Profitez un maximum de vos vacances !

