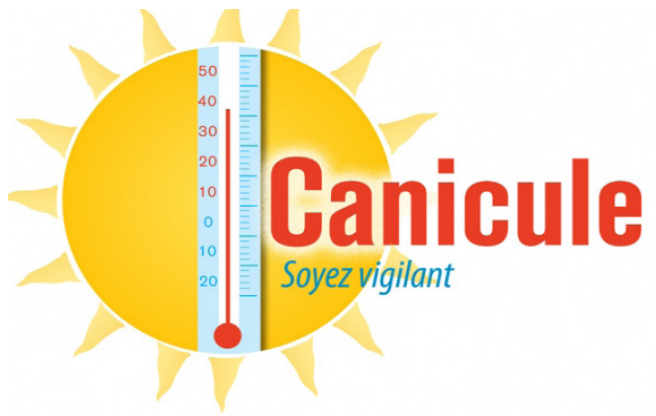
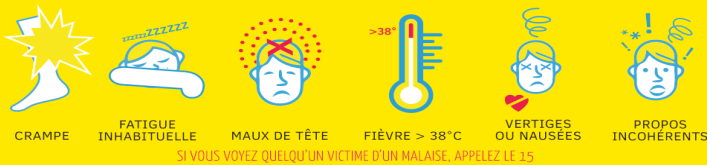


Prévention



EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15

FORTES CHALEURS : QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES ?



CANICULE, FORTES CHALEURS

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Chères Ruthénoises et Ruthénois,

Avec l'été, période souvent synonyme d'isolement ou de solitude pour beaucoup de personnes fragilisées en raison de leur âge, de leur handicap ou de leur situation sociale, les risques de santé, en lien avec la canicule, sont augmentés.

Il est indispensable de prendre quelques précautions pour agir au mieux et prévenir. Aussi, nous vous proposons ce document où vous trouverez de nombreuses préconisations et conduites à tenir afin d'éviter les situations d'urgence.

Je vous invite à vous inscrire sur le registre nominatif du CCAS ou à y signaler la personne que vous accompagnez de vos soins pour que les services de la Ville ou du CCAS puissent intervenir en cas de déclenchement du « plan canicule » par le Préfet.

Sachez que nous restons pleinement mobilisés à vos côtés pour vivre ensemble un été serein et solidaire.

Christian TEYSSEDRÉ

Maire de Rodez
Président du CCAS



Le CCAS de la Ville de Rodez est à votre écoute :

05 65 77 88 90

Pompiers : 18 / SAMU : 15



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Je mouille mon corps et je me ventile



J'évite les efforts physiques



Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Je mange en quantité suffisante



Je ne bois pas d'alcool



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



Mes numéros :

Famille :

Aide(s) à domicile :

Voisin(s) :

Médecin :

Pompiers : 18

Samu : 15

Adoptez les bons gestes,
Ne restez pas seul(e),

Le CCAS de la Ville de Rodez
est à votre écoute :



05 65 77 88 90



Les animations

MAI

Mercredi 15 mai 2019
(à partir de 14h) :

Après-midi dansant à la
salle des fêtes de Rodez avec
l'orchestre Frédéric VERNHET.

Inscription du 29 avril au
10 mai 2019 au CCAS.

Entrée 5 € avec goûter offert.

Ouvert aux habitants de Rodez et
de l'agglomération âgés de 60 ans
et plus.

SEPTEMBRE

Du lundi 9 au
vendredi 13 septembre 2019 :

Séjour séniors du CCAS dans
le PÉRIGORD.

Inscriptions au CCAS du 16 mai au
5 juillet 2019.

Ouvert aux habitants de Rodez âgés
de 60 ans et plus.

OCTOBRE

Du mercredi 23 au
vendredi 25 octobre 2019 :

Inscriptions pour la
gymnastique douce, pilates et
la marche adaptée-équilibre.

Se munir d'un certificat médical.

Cours d'essai début octobre.

Après-midi Belote au mois
d'octobre 2019.

Inscriptions préalables au CCAS.

Et tout au long de l'année, le CCAS vous propose :

Ateliers d'initiation aux tablettes tactiles

2 jeudis / mois de 10h30 à 12h
ou de 14h à 15h30.

Ateliers autour de trois thématiques différentes

Programme Cérébral Moove Digital

Programme thérapeutique adapté
pour les personnes de 70 ans et
plus résidant sur Rodez.

2 jeudis / mois de 9h30 à 11h30.

Tablettes mises à disposition pour
chaque session.

Cotisation : 20 € pour 10 ateliers.

Le Foyer des Ruthènes

Le Foyer est situé à la salle des Fêtes de Rodez
(1^{er} étage avec ascenseur).

Il dispose d'un espace pour jouer aux cartes et
aux jeux de société et d'un espace pour la lecture.

Du lundi au vendredi de 13h45 à 17h30 en présence
d'un agent de la ville.

Goûter servi tous les jours d'ouverture.

Adhésion gratuite et ouverte uniquement aux
habitants de Rodez âgés de 60 ans et plus.

Renseignement CCAS : 05 65 77 88 90