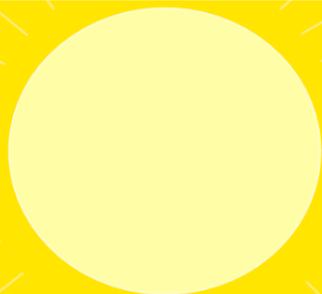


EN CAS DE CANICULE



**Canicule,
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

La canicule, c'est quoi ?

Il fait très chaud.

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66* (appel gratuit)

<https://sante.gouv.fr>

La température ne descend pas la nuit, ou très peu.

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

Cela dure 3 jours ou plus.

Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits. Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Comment me protéger ?



Je reste au frais chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau sans attendre d'avoir soif



Je me mouille le corps



Je ferme les volets et fenêtres



Je privilégie des activités douces



Je mange frais et équilibré



J'évite de boire de l'alcool



Je prends des nouvelles des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

RESTONS VIGILANTS !

Le CCAS de Rodez sollicite la vigilance de tous envers les seniors et personnes handicapées à l'occasion de crises sanitaires mais aussi tout le long de l'année et en particulier en direction des plus fragiles.

Des signaux doivent vous alerter sur un risque de fragilité :

Des évènements survenus récemment comme : le décès d'un proche, la perte d'un animal de compagnie, un déménagement, un éloignement ou changement de situation des enfants, l'épuisement, la souffrance ou la maladie du conjoint ou du proche aidant

Des problèmes de santé comme : des chutes à répétition, des difficultés à la marche, des douleurs chroniques, des hospitalisations à répétition, des difficultés dans la gestion des médicaments, la perte de poids ou prise de poids, le repli sur soi, un sentiment d'inutilité, des troubles de la mémoire.

Des changements dans le quotidien comme : un défaut d'entretien du logement, entretien corporel, une incontinence, la présence de plaies, bleus, des comportements inadaptés avec éventuellement une mise en danger, la perte de mobilité en raison de l'absence d'ascenseur...

N'hésitez pas à prendre contact avec le Service Convivialité seniors du CCAS qui peut proposer après une première rencontre selon la situation des visites de convivialité à domicile, des ateliers seniors et/ou l'orientation vers d'autres services.



VILLE de RODEZ
CCAS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS

1^{er} étage de la mairie

Place Eugène Raynaldy RODEZ

05 65 77 88 90

ACTIVITES SENIORS



*Soutien Conférence des financeurs

*HEBDOMADAIRES

Sportives : gym douce, pilates, marche avec bâtons, aquagym, gym dos, Adresse et Equilibre

*BI MENSUELLES

Bien Etre
Rendez-vous musicaux

ACTIVITES SENIORS MENSUELLES :



Café convivialité, Atelier Cuisine, Création manuelle, Graine de joueurs, Remue-méninges*, Pétanque, Bulletin seniors, Sorties à la demi-journée*

CONSEIL ET INITIATION NUMERIQUES GRATUITS



Permanences
France Services

Accompagnement
numérique : **smartphone,**
tablette, ordinateur

VISITES DE CONVIVIALITE A DOMICILE GRATUITES



auprès de retraités isolés :

Discussion, jeux de mémoire, jeux de société, sorties, initiation numérique et conseils

ACTIVITES SENIORS ANNUELLES



Sorties à la journée

Semaine bleue

Thés dansants, Repas dansant

Atelier Prévention à thèmes :

- En novembre : se protéger face aux risques et arnaques de la vie courante avec Brain Up
- Méthode Feldenkrais -M2P