

BÉNÉFICIEZ-VOUS D'UN SERVICE OU D'UNE AIDE À DOMICILE ?

OUI NON

Si OUI, mentionnez ses coordonnées :

PERSONNES À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE AVEC LEURS COORDONNÉES :

FAIT À VILLEURBANNE, LE :

SI C'EST UNE TIERCE PERSONNE QUI EFFECTUE LA DEMANDE, INDIQUER :

NOM :

PRÉNOM :

QUALITÉ :

À renvoyer à :
C.C.A.S, hôtel de ville, place Lazare Goujon
69601 Villeurbanne cedex
tél. : **04 78 03 67 67**

> CONSEILS EN CAS DE FORTES CHALEURS

■ PROTÉGEZ-VOUS DE LA CHALEUR

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (généralement entre 12 h et 16 h) et de pratiquer des activités physiques : sport, jardinage, bricolage...

Restez dans des lieux frais et aérés.

Fermez les rideaux et les volets des façades exposées au soleil.

Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.

■ RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains.

Humidifiez-vous le corps à l'aide d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette, régulièrement dans la journée.

■ BUVEZ ET CONTINUEZ À MANGER

Buvez par petites quantités sans attendre d'avoir soif, 1 litre à 2 litres par jour, eau, tisane, thé, boissons non alcoolisées.

Mangez comme d'habitude mais augmentez votre consommation de fruits et légumes riches en eau (sauf en cas de diarrhée).

■ DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN ET VOTRE PHARMACIEN

Surtout si vous prenez des médicaments ou vous ressentez des symptômes inhabituels.

L'été en ville

Personnes âgées

Conseil,
information,
loisirs,
adresses utiles

Des adresses pour trouver de l'information, pour ne pas rester isolé, déjeuner en compagnie, partager des moments de convivialité... Pour que l'été en ville ne soit pas synonyme de solitude et de désarroi, ce document fait le tour des équipements et des lieux-ressource ouverts en juillet et en août.

> LIEUX DE CONSEIL ET D'INFORMATION

■ LE C.C.A.S (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

Il assure une mission sociale de proximité et gère les établissements et services destinés aux personnes âgées Hôtel de ville, place Lazare Goujon à Villeurbanne.

Tél. : **04 78 03 67 67**

Ouverture du lundi au vendredi de 8 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

■ LE CLIC, CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE

Il informe, accompagne et oriente les personnes âgées dans tous les domaines liés à la vie quotidienne 56, rue du 1^{er} mars 1943 à Villeurbanne.

Tél. : **04 78 68 90 50**

Ouverture du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h (16 h le vendredi).

Permanence de l'assistante sociale sans rendez-vous

Mardi de 9 h à 12 h et jeudi de 13 h 30 à 17h.

■ LES MAISONS DU RHÔNE DU DÉPARTEMENT

Elles ont une mission de proximité envers tout public, notamment les personnes âgées. Pour connaître la Maison du Rhône la plus proche de votre quartier :

30, rue de la Baisse à Villeurbanne

Tél. : **04 72 65 25 90**

Ouverture du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

■ LA CRAM (CAISSE RÉGIONALE D'ASSURANCE MALADIE) RHÔNE-ALPES

Elle prend en charge les questions liées à la santé et à la prévention de la dépendance

Tél. : **04 72 01 56 24**

Permanence de l'assistante sociale sur rendez-vous

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h à 16 h.

> ADRESSES UTILES

■ LE SERVICE DE PORTAGE DE REPAS DU C.C.A.S

Tél. : **04 78 03 67 72**

■ LES RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES DU C.C.A.S

La table est ouverte! Les personnes âgées du quartier peuvent déjeuner dans les restaurants des résidences et bénéficier ainsi d'un espace climatisé pour passer un moment convivial.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

MARX DORMOY

183/185 route de Genas

Tél. : **04 72 33 03 32**

CHÂTEAU GAILLARD

65, rue Château Gaillard

Tél. : **04 78 84 10 60**

TONKIN

20, rue Salvador Allende

Tél. : **04 78 89 48 38**

JEAN JAURÈS

42, rue Jean Jaurès

Tél. : **04 78 54 73 46**

■ DES ANIMATIONS D'ÉTÉ

Promenades, activités sportives au parc de Miribel, domaine de Rajat, la Flachère, lac d'Aiguebelette, lac des Sapins.

RENSEIGNEMENTS, TARIFS ET INSCRIPTIONS :

OVPAR Jacqueline Seva-Couix > **04 78 68 90 50**

■ UN ACCUEIL DE JOUR POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

ouvert les mardis et jeudis jusqu'au 31 juillet, reprise des activités le 6 septembre.

Cet accueil offre une ambiance propice à la détente, à la convivialité et au plaisir de se retrouver. Le lieu d'accueil est situé à l'Espace St André, 26 allée des Cèdres

RENSEIGNEMENTS, TARIFS ET INSCRIPTIONS :

OVPAR Henriette Mavet ou Annette Vander-Kouwe > **06 72 48 41 86**

■ OVPAR (OFFICE VILLEURBANAIS DES PERSONNES ÂGÉES ET DES RETRAITÉS)

56, rue du 1^{er} Mars 1943 à Villeurbanne

Tél. : **04 78 68 90 50**

ouverture du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h (16 h le vendredi)

> PLAN PREVENTION CANICULE

Demande d'inscription sur le registre nominatif (décret n° 2004 – 926 du 1.09.2004)

Dans le cadre du plan national d'alerte et d'urgence et en application des textes réglementaires, la mairie met en place un registre nominatif pour recenser les personnes âgées de plus de 65 ans ou les personnes handicapées vivant à domicile qui le souhaitent. Ce recensement est une démarche facultative qui permettra de prendre toutes mesures utiles en cas de fortes chaleurs entraînant le déclenchement du plan d'alerte par le préfet. Si vous souhaitez être inscrit sur le registre, vous pouvez vous renseigner auprès du Centre communal d'action sociale.

Les données sont confidentielles. La personne inscrite sur le registre peut demander à tout moment à en être radiée, sur demande écrite.

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

QUALITE :

PERSONNE ÂGÉE DE PLUS DE 65 ANS

PERSONNE HANDICAPÉE

