

SOLIDARITÉ ENTRE FIDÉSIENS

Les services sociaux de la Mairie et de la Métropole de Lyon, l'OFTA (Office Fidésien Tous Âges), sont à l'écoute des personnes âgées et de leur entourage toute l'année.

Plusieurs lieux d'accueil et d'échanges :

> Service social de la Mairie (CCAS)

10 rue Deshay - Tél. 04 72 32 59 05

> Service social Grand Lyon La Métropole (MDM)

4 chemin de Montray - Tél. 04 28 67 28 60

> Office Fidésien Tous Ages (O.F.T.A.)

3 Grande Rue - Tél. 04 78 59 11 64

> Résidence « Le Clos Beausoleil »

10 rue du Vingtain - Tél. 04 72 32 97 47

> Notre Dame de la Salette

61 rue du Commandant Charcot - Tél. 04 78 15 02 02

> Vill'âges association

61 rue du Commandant Charcot - Tél. 04 78 36 23 51*

* Mercredi de 9h30 à 11h30

N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT

avec le CCAS pour connaître les horaires d'ouverture de ces structures.

Tél. 04 72 32 59 05



Renseignements et inscriptions :
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
10 rue Deshay
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon
Tél. 04 72 32 59 05
Courriel : ccas@ville-saintefoyleslyon.fr

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et
de 13h30 à 17h (sauf le mardi après-midi).

www.saintefoyleslyon.fr
Téléchargement de la fiche d'inscription
Rubrique : Générations solidaires >
Seniors > Plan canicule

Conception et réalisation : Service communication / Photos : iStock

PRÉVENTION CANICULE



JE SUIS PRUDENT

JE SUIS LES CONSEILS ET SURTOUT,
JE NE RESTE PAS ISOLÉ !

Chaque année, la ville de Sainte-Foy-lès-Lyon, par l'intermédiaire du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), se mobilise avec les autres acteurs du territoire (Maison de la Métropole, professionnels de secours et de santé, associations...) pour organiser une veille sanitaire et sociale accrue en période estivale.

En outre, toute personne âgée de plus de 65 ans ou handicapée peut s'inscrire sur le registre nominatif du CCAS. En cas de canicule, elle sera systématiquement contactée par l'équipe du CCAS et tenue informée.



EN CAS D'URGENCE

- > Maison Médicale de garde (de 20h à minuit) :
Tél. 04 78 36 58 51
- > Samu : 15
- > Pompiers : 18

AVANT L'ÉTÉ, JE ME PRÉPARE

Je m'inscris au registre nominatif du CCAS, afin d'être contacté en cas de fortes chaleurs.

Tél. 04 72 32 59 05

Document téléchargeable sur le site de la Ville.



PENDANT UNE FORTE CHALEUR...

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE



Chaque jour, j'écoute la météo à la télévision ou à la radio et je suis très attentif aux conseils donnés.



Je vérifie avec mon médecin ou pharmacien que, malgré la chaleur, je peux toujours prendre les mêmes médicaments, surtout si je ressens des symptômes inhabituels. Je vérifie que je possède un thermomètre pour prendre ma température.



Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes... avec un linge mouillé, un brumisateur, une vessie à glace, etc. Je prends plusieurs fois par jour une douche ou un bain à une température qui me procure un rafraîchissement.



Je bois de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée (thé, tisane, jus de fruits...), tout au long de la journée.



Si je dois sortir, je le fais le matin ou en fin d'après-midi. Je marche à l'ombre, je m'habille légèrement, je mets un chapeau. Je vais dans des lieux climatisés proches de chez moi (magasins, cinémas, lieux publics, etc). J'emporte une petite bouteille d'eau.



J'évite les boissons sucrées et celles avec de la caféine. Je mange de préférence des soupes et des légumes suffisamment salés. Je mange des laitages, des fruits, des glaces...



Je m'assure du bon fonctionnement de mes appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur... Je me procure : un ventilateur, un rafraîchisseur d'air ou encore un climatiseur, si cela est possible.



En journée, je me protège de la chaleur en fermant mes volets, mes fenêtres, mes stores et/ou mes rideaux côté soleil. La nuit, j'ouvre les fenêtres et j'aère dès qu'il fait assez frais. Je séjourne le plus possible dans la pièce la plus fraîche. J'évite tout effort physique inutile.



Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, j'appelle aussitôt mon médecin.



Si je suis seul tout ou partie de l'été, je préviens mes voisins, mon gardien et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

**Cet été, je me prépare !
Et surtout, je ne reste pas isolé.**