



Centre Local d'Information et de Coordination de la Presqu'île Guérandaise
26bis, faubourg Saint Michel 44350 GUERANDE
Tel : 02.40.62.64.64 / Fax : 02.40.62.64.66
Site : www.cliceclairage.com

CLIC INFOS Juin 2013

La canicule et nous

Plan canicule

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Les gestes à adopter

Les personnes âgées constituent une population vulnérable, il est important qu'elles se protègent au maximum de la chaleur pour éviter l'hyperthermie.

Avec l'âge le corps transpire moins, il est donc nécessaire d'abaisser la température corporelle. Pour cela il y a plusieurs moyens :

- ‡ la personne peut mouiller régulièrement son corps (gants humides, vaporisateur...),
- ‡ assurer une légère ventilation (ventilateur, éventail...),
- ‡ ne pas sortir aux heures les plus chaudes (entre 11^h et 21^h en période de canicule)
- ‡ garder la maison au frais par exemple en fermant les volets.
- ‡ boire régulièrement et continuer à manger suffisamment.

Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation chez la personne âgée.

- ‡ Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- ‡ Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions.
- ‡ Nausées, vomissements, diarrhée, soif ;
- ‡ Crampes musculaires,
- ‡ Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C) ;
- ‡ Agitation nocturne inhabituelle.



Pour plus d'informations, le Ministère de la santé et des sports et l'Inpes ont ouvert depuis le 1er juin le numéro vert Canicule Info Service : 0 800 06 66 66, ainsi que le site www.sante.gouv.fr/canicule.

Prévention conduite automobile des séniors



**Des déplacements
en toute sécurité
pour les aînés !**

MARDI 25 JUIN 2013
9h00
Espace Culturel de Saint-Lyphard

MATINÉE DE SENSIBILISATION POUR LES
SENIORS SUR LES RISQUES LIÉS À LA CONDUITE

GRATUIT

Plus d'informations sur :
www.ville-guerande.fr

Réflexomètre
Séance de
code géant
Collation
Posez toutes
vos questions
aux professionnels !

Ayez le bon réflexe
et venez participer
à cette matinée de
sensibilisation et
d'information !

INSCRIPTIONS
CLIC 02 40 62 64 64
avant le 18 juin
Possibilité de venir accompagné



Loire Atlantique CLIC éclair'âge



CLINIQUE MUTUALISTE
DE L'ESTUAIRE

Le 25 juin 2013

De 9^h00 à 12^h30
De 14^h00 à 17^h30

Au programme :

- 9^h15/14^h15 : Mot d'ouverture par le CLIC
- 9^h20/14^h20 : Intervention de l'Association AGIR Senior
- 10^h30/15^h30: Collation et essais sur le réactiomètre
- 11^h00/16^h00: Code géant