



# TRAIT D'UNION

*le Bulletin d'information*

## LE MOT DE L'ÉQUIPE

**Toute l'équipe Alerte vous souhaite un bel été 2019 !**

Soyez rassuré, nous assurons votre sécurité et l'ensemble de nos services tout au long de cette période de vacances.

Vos proches s'absentent et vous êtes seul durant plusieurs jours ? Bénéficiez de notre service de réconfort téléphonique gratuit !

## RÉCONFORT TÉLÉPHONIQUE

Demandez dès à présent la mise en place d'appels conviviaux ! C'est gratuit\* pour une durée de 6 semaines par an.

Ensemble, nous convenons de la période et de la fréquence des appels qui vous conviennent.

Plus d'informations au 04 37 24 28 18.

*\* Hors Offre Essentielle*

## A VOS AGENDAS : NOS ÉVÉNEMENTS DE LA RENTRÉE !



**Visite gratuite de l'appartement ELSA**

*Nous vous invitons à visiter l'appartement ELSA le vendredi 20 septembre, le matin.*

ELSA est un appartement de démonstration qui met en avant les différentes aides techniques pour adapter son logement à la perte d'autonomie.

Découvrez plus de 300 équipements pour améliorer votre quotidien et faciliter votre maintien à domicile !

**Transport en mini-bus depuis votre domicile** (uniquement pour Lyon 3<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup>.)

**Les places disponibles sont limitées. Informations et réservations : 04 37 24 28 18**



**Après-midi jeux**

*Nous organisons une après-midi de jeux et loisirs, le mercredi 16 octobre à la Mairie du 6<sup>ème</sup>, en partenariat avec Alptis.*



**Au programme :**

- Café d'accueil et goûter convivial
- Atelier « bien bouger »
- Echiquier géant
- Jeux de plateau
- Jeux numériques
- Initiation au numérique

**Réservez dès à présent votre journée à nos côtés au 04 37 24 28 18 !**

# PLAN CANICULE : LES BONNES PRATIQUES POUR UN ÉTÉ SEREIN !

## Les précautions à prendre

- **Buvez régulièrement** pour éviter la déshydratation, même si vous n'avez pas soif. Pour mesurer la quantité d'eau absorbée chaque jour, utilisez une bouteille de 1,5 L comme référence.
- **Passez du temps dans des lieux climatisés** (magasins, bibliothèques, musées...), pour vous rafraîchir ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** de la journée (entre 11h et 16h) ;
- **Protégez-vous du soleil et de la chaleur** grâce à des vêtements adaptés (tissus légers, couleurs claires, chapeau ou casquette) ;
- **Évitez les produits qui favorisent la déshydratation** comme l'alcool, les boissons sucrées ou caféinées ;
- **Privilégiez les aliments riches en eau** tels que les fruits et les légumes ;
- **Mouillez-vous régulièrement le corps** à l'eau fraîche en privilégiant : la tête, les mains, les pieds et les coudes.



## Profitez du plan canicule de votre ville !

La plupart des communes mettent en place un plan canicule pour prévenir les risques de santé publique liées aux fortes chaleurs, notamment chez les personnes fragilisées. **Pour connaître les mesures prises par votre commune, contactez votre CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale).

## Grand Lyon : le registre Plan Canicule

Toutes les personnes âgées ou handicapées peuvent s'inscrire sur ce registre.

En cas de fortes chaleurs, les services sanitaires et sociaux du CCAS, de la Ville et de la Métropole Grand Lyon sont mobilisés. **Ils contactent régulièrement les personnes inscrites pour prendre de leurs nouvelles**, leur rappeler les bonnes pratiques et leur proposer une visite à domicile si nécessaire.

Vous pouvez également être accueilli dans une résidence seniors municipale à côté de chez vous, pour passer la journée au frais.

## S'inscrire au registre canicule

**Sur place** : auprès de la Maison de la Métropole pour les Solidarités de votre arrondissement.

**Par courrier** : en remplissant le bulletin d'inscription à retourner au CCAS.

**Retrouvez toutes les informations sur :**  
<http://bit.ly/registre-canicule>

**Numéro vert national : 0800 06 66 66**

## PENSEZ AU PARRAINAGE

1 MOIS  
GRATUIT



Avec l'offre parrainage, **vous**, **beneficiez d'un mois d'abonnement de télésistance gratuit** chacun.

## TRICOTEZ POUR LES BÉBÉS



Tout au long de l'année, plusieurs de nos abonnées tricotent des vêtements pour les bébés prématurés ou défavorisés.

Ces tricots sont ensuite offerts aux associations SOS Préma et Tricotez coeur.

Pour donner de la laine ou tricoter pour cette action solidaire, **contactez-nous au 04 37 24 28 18 ou par mail à : [social@alerte-france.com](mailto:social@alerte-france.com)**

## DÉPART VILLÉGIATURE 2019

Vous partez en vacances cet été ? Nous vous rappelons les consignes à suivre pour le bon fonctionnement de votre télésistance !

### *Si vous laissez votre appareil de télésistance à domicile :*

- Prévenez-nous de vos dates d'absence par mail ou téléphone ;
- Laissez votre médaillon chez vous pour ne pas le perdre.

### *Si vous emportez votre appareil de télésistance en villégiature :*

- Prévenez-nous 15 jours avant ;
- Communiquez-nous vos nouvelles coordonnées et celles de vos intervenants à proximité ;
- Branchez votre appareil sur votre lieu de villégiature ;
- Effectuez un essai de votre alarme pour valider son bon fonctionnement.

**A votre retour, effectuez un essai avec votre médaillon !**



ESSAI

MENSUEL

Même durant l'été, pensez à faire votre essai mensuel aux dates indiquées ! Si vous avez égaré notre calendrier, nous pouvons vous le renvoyer par mail ou courrier.