



Programmations sous réserve des directives gouvernementales de lutte contre le COVID-19

CESTAS

INFOS

L'Agenda de Juillet

6 juillet

Collecte de sang avec l'EFS

Halle Polyvalente du Bouzet de 15h30 à 19h

24 ou 28 juillet

Projection en plein air du film Le Roi Lion - Cestas Bourg
(voir encart)

26 juillet

Vente solidaire de la Commission Humanitaire du Comité de Jumelage de Cestas/Reinheim (voir encart)



Pierre DUCOUT
Maire de Cestas

Madame, Monsieur, Cher(e) Concitoyen,

Nous avons été et nous sommes toujours touchés par l'épidémie mondiale du Covid-19 qui avec le confinement strict et nécessaire a réduit voire bloqué la vie économique et sociale pendant près de 3 mois. Le comportement de tous a été exemplaire et permet aujourd'hui dans un cadre de déconfinement progressif d'espérer un retour à une situation normale en fin d'année.

L'engagement et la solidarité d'un grand nombre de concitoyens a permis d'apporter tout l'appui nécessaire, particulièrement aux plus fragiles : nos aînés.

Je veux remercier tous les soignants, les près de 200 couturières et couturiers bénévoles pour la confection des masques et l'engagement de tout le personnel municipal : la préparation et le portage des repas, le meilleur accueil possible dans nos écoles, l'accessibilité conservée dans nos forêts...

Nous accompagnons nos entreprises en espérant que l'impact économique soit le plus limité possible.

Enfin, nous voulons permettre la meilleure reprise des activités associatives et culturelles qui participent à la qualité de vie et à la convivialité de notre commune. Notre feuille d'information mensuelle reprend aujourd'hui. En ce sens, sa publication permettra de l'accompagner au mieux.

CULTURE & LOISIRS



CLUB DE LOISIRS
LEO LAGRANGE DE GAZINET
www.leolagrangegazinet.fr

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Mercredi 2 septembre 2020

Samedi 5 septembre 2020

Venez découvrir toutes nos activités au Club

REPRISE DES ACTIVITÉS

A partir du lundi 7 septembre 2020

Activités / sorties vacances scolaires - Anglais (adultes/enfants)
Aquarelle - Arts appliqués/ Peinture (adultes/enfants)
Atelier d'argile - Batterie/Percussions - Couture
Danse Modern'jazz - Danse de Salon
Décoration tous supports - Espagnol - Gymnastique d'entretien
Guitare - Ikébana (art floral japonais) - Mosaïque - Patchwork
Peinture sur porcelaine - Peinture sur soie
Stretching postural - Sophrologie.

REPRISE DU ALSH MERCREDIS RÉCRÉATIFS

journée ou demi-journée

A partir du

Mercredi 9 septembre 2020
de 8h à 18h30



Inscriptions et renseignements au 05 56 36 02 76
leo.lagrange.gazinet@wanadoo.fr

La Médiathèque de Cestas
vous informe :



RÉOUVERTURE DE LA MÉDIATHÈQUE EN MODE DYNAMIQUE

A PARTIR DU MARDI 7 JUILLET 2020
AUX HORAIRES D'ÉTÉ HABITUELS
DU MARDI AU VENDREDI DE 10H-12H / 14H-19H

Afin de respecter les consignes sanitaires,
le nombre d'entrées sera limité et le port du masque
sera obligatoire pour tous à partir de 11 ans.
Nous vous demanderons de vous désinfecter les mains avec
un gel hydroalcoolique à votre entrée dans la médiathèque
et d'y respecter la distanciation sociale.

Pour information, aucune place assise à disposition
et les sanitaires seront fermés.

Merci de votre compréhension et à très vite.

Renseignements et inscriptions au 05 57 83 53 11
ou par mail contact@mediatheque-cestas.fr



Service Animation Jeunesse
propose

POUR LES VACANCES D'ÉTÉ 2020

un programme varié d'activités pour les 10/17 ans :

Des sorties en juillet et en août

BISC'ADVENTURE et Plage à Biscarosse.
REPORTAGE PHOTO-VIDEO - Surf - Equitation
Voile / Catamaran - Rando' Canoë
Plage au lac de Biscarosse
VTEP - Activité manuelle, customisation
Skate - Piscine - Roller - Lasergame
Golf- frisbee golf - kayak - koh-lanta - orientation,
zumba - vtt - pêche - tennis - cinéma - boomerang,
hip-hop - escape game - bmx
speedminton - freestyle foot - graffiti - pétanque...

Le programme complet et les informations
sont disponibles en ligne sur le site de la mairie
de Cestas : www.mairie-cestas.fr
Contact : 05.56.78.13.00



20^e BIENNALE DE PEINTURE

du 11 au 25 octobre 2020

DOTÉE DE 3 PRIX : 1 500€ - 1 000€ - 500€
INSCRIPTION AVANT LE 14 SEPTEMBRE 2020
HALLE DU CENTRE CULTUREL (CESTAS BOURG)

HORAIRES D'OUVERTURE :
du lundi au vendredi : 15H-18H
samedi et dimanche : 10H-13H & 15H-18H

INVITÉE D'HONNEUR : Françoise GOIRAND, plasticienne

CESTAS

www.mairie-cestas.fr
service.culturel@mairie-cestas.fr
05 56 78 84 81

COMMISSION HUMANITAIRE DU
COMITE DE JUMELAGE DE CESTAS/REINHEIM ORGANISE :

GRAND DEBALLAGE

Vente solidaire

Dimanche 26 juillet 2020 et Dimanche 30 Août 2020
de 8h à 12h - Jardin du local (5 avenue du Baron Haussmann)



Service Education Jeunesse Année Scolaire 2020/2021

Renouvellement des droits d'accès aux Services Périscolaires et Extrascolaires

Les droits ouverts au titre de l'année scolaire 2020/2021 seront exceptionnellement reconduits à l'identique pour l'année scolaire 2020/2021 : pas de nouvelle fiche à remplir.

A la rentrée prochaine, les directeurs de centre d'accueil vous demanderont de vérifier votre dossier.

POUR LES NOUVEAUX INSCRITS : Le formulaire vous sera adressé par courriel dans les prochains jours. Il devra être retourné au service Education pour le 10 juillet au plus tard.



Pour tout renseignement, contactez le service
Education Jeunesse au 05 56 78 13 00

ETE 2020

Horaires d'ouverture des Services Administratifs Municipaux

SERVICES ADMINISTRATIFS sur rendez-vous

A partir **Lundi 6 juillet 2020** jusqu'au **14 août 2020**

Du **lundi** au **vendredi** de **8h à 15h**

Permanence jusqu'à **17h**

Fermé le **samedi** et le **lundi 13 juillet 2020**

AGENCE POSTALE de Cestas Réjouit

Du **15 juin** jusqu'au **14 août 2020**

du **Lundi** au **Vendredi** de **9h à 15h**

Fermé le **samedi** et le **lundi 13 juillet 2020**



DECHETTERIE COMMUNAUTAIRE

Chemin du 20 Août 1949 - 05 57 12 50 35

A partir du 1^{er} juillet la déchetterie fonctionne en accès libre le matin et sur rendez-vous l'après-midi. Pour prendre rendez-vous en ligne se connecter sur <https://rdvd.recyclage.veolia.fr/>

La déchetterie sera fermée le 14 juillet et le 15 août.

Du **LUNDI** au **DIMANCHE** de **8h à 12h**

Matin accès libre sans rendez-vous

Du **LUNDI** au **SAMEDI** de **13h à 18h**

Après-midi accès uniquement sur rendez-vous en ligne

Fermé le **Dimanche** de **13h à 18h**

Collecte des déchets

Jour férié : **14 juillet et 15 août**

Pas de collecte des ordures ménagères

Collecte du tri maintenue

Horaire de collecte :

En prévision des risques de fortes chaleurs, les collectes ayant lieu habituellement l'après-midi sont décalées de 17h à 22h du 29 juin au 13 septembre 2020.

Pour plus d'information : www.jalleaubourde.fr



La Société de Chasse de Cestas organise : DELIVRANCE DES CARTES DE CHASSE "Droit de chasser" Saison 2020-2021

Samedi 5 Septembre 2020 de 14h à 18h

Samedi 12 Septembre 2020 de 10h à 12h et de 14h à 18h

Cabane de Chasse située chemin d'accès au ball-trap
(en bordure de l'aérodrome de Cestas)

Visite des territoires : **Samedi 5 septembre 2020 à 9h**

Rendez-vous : Parking du Collège Cantelande de Cestas

AVIS D'ENQUETE PUBLIQUE COMMUNE DE CESTAS

REPRISE D'ENQUETE PUBLIQUE SUR LA MODIFICATION N° 2 DU PLU OUVERTURE A L'URBANISATION DE LA ZONE 2AUY EN VUE DE L'EXTENSION DE LA ZONE LOGISTIQUE DE POT AU PIN

Par arrêté N° 167/2020 du 15 mai 2020, le Maire de CESTAS, a ordonné l'ouverture de l'enquête publique portant sur la procédure de modification N° 2 du PLU, engagée par une délibération du Conseil Municipal du 25/09/2018 visée en Préfecture de la Gironde le 26/09/2018. Cette enquête publique, initialement prévue en mars 2020, a dû être reportée en raison de l'épidémie de COVID 19. Cette procédure vise à permettre l'ouverture à l'urbanisation de la zone 2AUY de Pot au Pin, en vue de l'extension de la zone logistique du même nom.

Ce dossier a fait l'objet d'une étude environnementale réalisée par le bureau d'études ENVOLIS, d'un avis de l'autorité administrative de l'Etat en matière d'environnement en date du 31/01/2020 et des avis des collectivités territoriales et de leurs groupements mentionnés au V de l'article L.122-1 du code de l'environnement. Ces documents sont annexés au dossier soumis à enquête publique. Monsieur Sylvain BARET, a été désigné par le Président du Tribunal Administratif en qualité de commissaire enquêteur.

L'enquête se déroulera à la mairie de Cestas (2, Av du Baron Haussmann - 33610 CESTAS) **du 18 juin 2020 à compter de 8h30 au 22 juillet 2020 à 17h inclus**, soit 35 jours consécutifs.

En raison de la situation sanitaire, l'enquête publique se déroulera dans le strict respect des conditions spécifiques et des gestes barrières définis par un protocole sanitaire d'accueil élaboré à cet effet et annexé à l'arrêté d'enquête publique. Ce protocole sera disponible en mairie et sur le site internet de la commune.

Les informations concernant ce dossier pourront être demandées à Mme Véronique SAINTOUT, responsable du service urbanisme : tél 05.56.78.13.00.- mail : urba@mairie-cestas.fr.

Le commissaire enquêteur recevra en mairie de CESTAS, **uniquement sur rendez-vous** (tél 05 56.78.13.00) une seule personne à la fois, lors de 3 permanences physiques et une permanence mixte, physique et téléphonique, qui se tiendront le :

- **Judi 18 juin 2020 de 9 h à 12 h**

- **Samedi 27 juin 2020 de 10 h à 12 h**

- **Vendredi 10 juillet 2020 de 14 h à 17 h**

(permanence téléphonique et physique)

- **Mercredi 22 juillet 2020 de 14 h à 17 h**

Pendant la durée de l'enquête, le public pourra prendre connaissance du dossier, au format papier, et consigner ses observations et propositions sur le registre d'enquête déposé en mairie, **uniquement sur rendez-vous (05 56 78.13.00)**. Celles-ci pourront également être adressées, par écrit, au commissaire enquêteur :

- par voie postale : Mairie de Cestas, Service Urbanisme, 2 av du Baron Haussmann - 33610 CESTAS, ou par voie informatique, sur la boîte mail : urba@mairie-cestas.fr.

L'ensemble des observations écrites sera accessible, dans les meilleurs délais, sur le site internet de la mairie de Cestas : www.mairie-cestas.fr et consultable en mairie aux jours et heures habituels d'ouverture.

Le dossier d'enquête public sera également consultable en version numérique gratuitement sur un poste informatique dédié à cet effet, en mairie, uniquement sur rendez-vous, et sur le site internet de la mairie de CESTAS dont l'adresse est : www.mairie-cestas.fr.

Toute personne intéressée pourra à sa demande et à ses frais obtenir communication du dossier d'enquête publique auprès de la mairie de Cestas, dès la publication de l'arrêté d'ouverture de l'enquête publique.

A l'issue de l'enquête :

- le rapport et les conclusions du commissaire seront tenus à la disposition du public pendant 1 an à la mairie de Cestas auprès du service urbanisme et sur le site internet de la mairie : www.mairie-cestas.fr

- le Conseil municipal de Cestas se prononcera sur l'approbation de cette modification par une délibération motivée ou décidera s'il y a lieu d'y apporter des évolutions en vue de son approbation.

INFOS

www.mairie-cestas.fr

Site officiel de la Mairie de Cestas

Le service Accueil Familial géré par la Mairie de Cestas recherche :



Une assistante maternelle agréée

Temps Plein - 5 jours/semaine.

Résidant de préférence sur le secteur : Bourg ou Réjouit

Une intervenante psychomotricienne
diplômée d'état, pour son atelier du jeudi matin auprès d'un public de 0-3 ans, accompagné par leur assistante maternelle.

Renseignements :

Renseignements : Florence AVRIL - Directrice du Service Accueil Familial
05 56 78 84 83 ou 05 56 78 13 00 poste 150

Candidature à adresser avec CV et une copie de l'agrément à
Monsieur le Maire - Hôtel de Ville - 2 avenue du Baron Haussmann
33610 CESTAS



ASSOCIATION BÉBÉS COPAINS

Il reste des places pour la rentrée de
septembre 2020 à la halte-garderie « Bébés
Copains » pour l'accueil de jeunes enfants
de 3 mois à 3 ans.

Vous avez besoin de souffler, d'avoir un peu de
temps libre, vous souhaitez que votre enfant puisse
jouer avec des enfants de son âge, un ou deux jours
ou demi-journées, par semaine, n'hésitez pas à
contacter directement les Bébés Copains.

Contact par mail : dirbebescopains@gmail.com

Site Internet : bebescopains.fr

LE CLUB "CHEZ NOUS"

8 PLACE DU SOUVENIR À CESTAS :

05 56 78 81 61

OUVERT 3 APRÈS-MIDI PAR SEMAINE

LUNDI - MARDI - JEUDI

Marre de la solitude, besoin d'un peu de compagnie ou tout
simplement faire de nouvelles connaissances
Rejoignez-nous !

Nous vous proposons les activités suivantes :

Ateliers créatifs, pétanque, lotos, concours de belote, rami...
Une fois par mois : 1 loto/goûter anniversaire, concours belote
et rami. Toutes les semaines jeux divers,
sans oublier les repas (chantant et dansant)
ainsi que quelques sorties.

L'association

En avant
Clara!

accompagne une petite fille de
4 ans porteuse de trisomie 21
Recherche des bénévoles pour :
le secrétariat (missions diverses)
la confection de matériel éducatif,
(couture, bricolage, objets en bois,
impressions diverses).

L'association récupère des plateaux de toutes tailles avec ou sans anses
pour la mise en place de la pédagogie Montessori.

Si vous souhaitez contribuer à notre projet, contactez Mélanie Suzan
au 06 58 73 87 93 ou par mail : enavantclara@gmail.com

ENQUÊTE PARTICIPATIVE



Plus d'informations : www.aquitaine.lpo.fr

LPO AGR pour la BIODIVERSITÉ Ville de CESTAS

ENQUÊTE POUR RECENSER LES HIRONDELLES DANS VOTRE COMMUNE

LPO AQUITAINE

La LPO Aquitaine appelle les détectives cestadais à participer à une
enquête sur les hirondelles de leur commune. Ce recensement va
permettre à la commune de mieux connaître les espèces présentes et
ainsi mieux les protéger.

Votre domicile abrite des nids d'hirondelle ?

L'un de vos voisins offre l'hospitalité aux hirondelles et dans sa
grange, plusieurs nids y sont installés ?

Aidez-nous à relancer cette enquête et à recenser les nids sur la commune.
Vous êtes curieux et vous aimeriez à votre tour reconnaître les nids
et participer à cette enquête ? N'hésitez plus, nous sommes à votre
disposition pour tout vous expliquer.

Deux petits livrets pour connaître les hirondelles et participer à l'enquête
ont été créés. Mesures exceptionnelles obligent, nous vous donnerons les
éléments clés par téléphone ou par mail pour pouvoir les recenser depuis
votre domicile.

Votre contact : biodiv33610@gmail.com

Autres communications sur le sujet : https://docs.google.com/document/d/1W8ATzGgM9ZM_so_SM7xJzvt8N6-XphLuRVdnCUh_8o/edit
le Manuel Détective hirondelles à Cestas : <https://bit.ly/3e7XqTu>
le livret pour mieux connaître les hirondelles : <https://bit.ly/3fc90C8>

LPO Délégation territoriale Aquitaine - 433, Chemin de Leysotte
33140 Villenave d'Ornon - Tél. 05.56.91.33.81

NUISANCES SONORES COMPORTEMENT AU DOMICILE



Les travaux de bricolage ou de jardinage réalisés par des particuliers
à l'aide d'outils ou d'appareils susceptibles de causer une gêne pour
le voisinage en raison de leur intensité sonore, tels que tondeuses
à gazon à moteur thermique, tronçonneuses, perceuses, raboteuses ou
scies mécaniques ne peuvent être effectués que :

- Les jours ouvrables de 8h30 à 12h et de 14h30 à 19h30
- Les samedis de 9h à 12h et de 15h à 19h
- Les dimanches et jours fériés de 10h à 12h

Activités professionnelles

Toute personne utilisant dans le cadre de ses activités profes-
sionnelles, à l'intérieur de locaux ou en plein air, sur la voie publique ou dans des propriétés
privées, des outils ou appareils, de quelque nature qu'ils soient, susceptibles de causer
une gêne pour le voisinage en raison de leur intensité sonore ou des vibrations trans-
missibles, **doit interrompre ces travaux entre 20h et 7h.**

Exploitations agricoles

Les exploitants agricoles pourront, en période de récoltes, utiliser les machines
de récolte, moyens de transport et de réception des récoltes aux jours et horaires
suivants : **du lundi au samedi de 5h à 23h, le dimanche de 7h à 20h.**



LA MAIRIE DE CESTAS ET LE CINÉMA LE REX

vous propose

★ **Vendredi 24 juillet ou Mardi 28 juillet 2020**
à 21h30

Terrain de football de Cestas bourg (Super U)

Projection en plein air d'un film **Disney**

Réservation obligatoire à partir du 15 juillet 2020
au 05 56 78 84 81

du lundi au vendredi de 8h à 15h
ou par mail : service.culturel@mairie-cestas.fr

Attention nombre de place limité.
Entrée gratuite.

CINÉMA REX Programmes

Votre Cinéma Le Rex est ouvert.
La programmation est disponible sur le site :
www.cinerexcestas.fr

Information :

Ticket CE et Abonnement date de validité repoussée de 4 mois.

Tarif plein 7,50€ - Réduit 5,80€ - Abonnement 53€ les 10 places

Tarif RSA / moins de 14 ans : 4€

Tarif spécial entre 17h et 19h du lundi au vendredi : 5,80€

Cinéma : 05 56 31 30 55

Mail : cinerexcestas@gmail.com

EN CAS DE CAMBRIOLAGE

Prévenez immédiatement le commissariat de police ou la brigade de gendarmerie du lieu de l'infraction.

Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risques ; privilégiez le recueil d'éléments d'identification (physionomie, vêtements, type de véhicule, immatriculation...).

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE

Préservez les traces et indices à l'intérieur comme à l'extérieur :

- ne touchez à aucun objet, porte ou fenêtre ;
- interdisez l'accès des lieux.

UNE FOIS LES CONSTATATIONS FAITES

- Faites opposition auprès de votre banque, pour vos chèquiers et cartes de crédit dérobés ;
- prenez des mesures pour éviter un autre cambriolage (changement des serrures, réparations...);
- déposez plainte au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie en vous munissant d'une pièce d'identité. Pour gagner du temps, vous pouvez déposer une pré-plainte sur internet : <https://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr/>
- déclarez le vol à votre assureur, par lettre recommandée, dans les deux jours ouvrés. Vous pouvez y joindre une liste des objets volés, éventuellement avec leur estimation.

Pourquoi déposer plainte ?

Il existe des spécialistes de police technique et scientifique dans chaque département. Ils relèvent les traces et indices en vue d'identifier les auteurs des cambriolages.

**VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN
D'UN CAMBRIOLAGE :**

COMPOSEZ LE 17

OPPOSITION CARTE BANCAIRE : 0 892 705 705

OPPOSITION CHÉQUIER : 0 892 68 32 08

BLOCAGE TÉLÉPHONES PORTABLES :

Bouygues Telecom : 0 800 29 10 00

Free Mobile : 32 44

Orange : 0 800 100 740

SFR : 10 23



VOTRE BRIGADE DE GENDARMERIE :

3 Avenue du 19 Mars 1962

33610 Cestas

Téléphone : 05 57 83 83 10

www.interieur.gouv.fr



Contre les **cambriolages,**
les **bons réflexes!**



AU QUOTIDIEN

PROTÉGEZ LES ACCÈS



Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un moyen de contrôle visuel (œilleton), d'un entrebâilleur.

Installez des équipements adaptés et agréés (volets, grilles, éclairage programmé, détecteur de présence, systèmes d'alarme). Demandez conseil à un professionnel.



SOYEZ PRÉVOYANT

Photographiez vos objets de valeur. En cas de vol, vos clichés faciliteront à la fois les recherches menées par les forces de l'ordre et l'indemnisation faite par votre assureur.

Notez le numéro de série et la référence des matériels et biens de valeur. Conservez vos factures.

SOYEZ VIGILANT

Changez les serrures de votre domicile si vous venez d'y emménager ou si vous venez de perdre vos clés.

Fermez la porte à double tour, même lorsque vous êtes chez vous.

Faites attention à tous les accès. Ne laissez pas de clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.

Avant de laisser quelqu'un entrer chez vous, assurez-vous de son identité. En cas de doute, même si des cartes professionnelles vous sont présentées, appelez le service ou la société dont vos interlocuteurs se réclament.



Ne laissez jamais une personne inconnue seule dans une pièce de votre domicile.

Placez en lieu sûr vos bijoux, carte de crédit, sac à main et clés de voiture. Ne laissez pas d'objets de valeur visibles à travers les fenêtres.

Si vous possédez un coffre-fort, il ne doit pas être apparent.

Signalez au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie tout fait suspect pouvant indiquer qu'un cambriolage se prépare.

NE COMMETTEZ PAS D'IMPRUDENCE

N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.

Ne laissez pas vos clés sous le paillason, dans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs... Confiez-les plutôt à une personne de confiance.

De nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique.



Ne laissez pas dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage ; ils offrent des moyens d'entrer chez vous.



Afin de renforcer la vigilance dans votre quartier et de diminuer les risques de cambriolages, vous pouvez demander la mise en œuvre du dispositif de **participation citoyenne**. Il met en relations élus, forces de l'ordre et habitants d'un quartier, dans l'objectif d'un maillage solidaire entre voisins. **Contactez votre maire, pivot du dispositif.**

AVANT DE PARTIR EN VACANCES

Informez votre entourage de votre départ (famille, ami, voisin, gardien...).



Faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance : une boîte aux lettres débordant de plus révèle une longue absence.

Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.

Votre domicile doit paraître habité tout en restant sécurisé. Créez l'illusion d'une présence, à l'aide d'un programmeur pour la lumière, la télévision, la radio...



Ne diffusez pas vos dates de vacances sur les réseaux sociaux et veillez à ce que vos enfants fassent de même.



Il est déconseillé de publier vos photos de vacances. Toutes ces informations facilitent l'action des cambrioleurs.

OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Vous partez en vacances ? Signalez votre absence au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie. Dans le cadre de leurs missions quotidiennes, les forces de sécurité pourront surveiller votre domicile. Renseignements et formulaires de demande disponibles sur place et sur Internet :

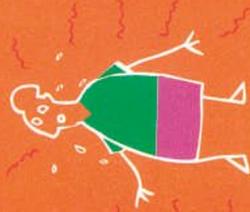


• COMPRENDRE

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

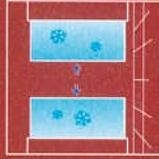
• AGIR

CANICULE

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...



Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.

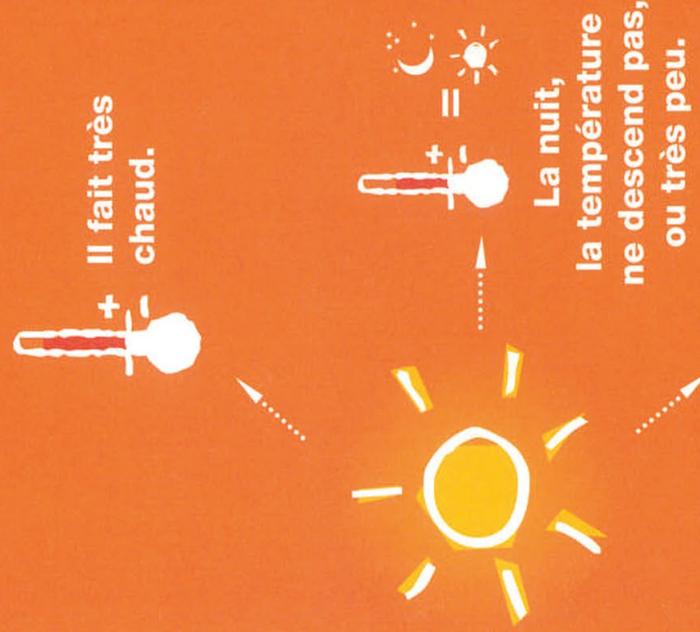


Je prends des nouvelles de mon entourage.



• COMPRENDRE CANICULE

Ma santé peut être en danger
quand ces 3 conditions sont
réunies :



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.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.
Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)
Internet : www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?
Composez
le **0 800 06 66 66** (Appel gratuit)
ou consultez
www.sante.gouv.fr/canicule

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE CESTAS

05 56 78 84 82

Madame, Monsieur,

La Ville de Cestas met à la disposition de ses administrés un registre nominatif sur lequel peuvent s'inscrire les personnes âgées de plus de 70 ans ou les personnes en situation de handicap lorsqu'elles sont fragiles et isolées et qu'elles vivent à leur domicile.

Ce registre est mis en place dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental pour des risques exceptionnels et notamment de canicule.

Dans l'hypothèse où un nouvel épisode de canicule serait annoncé et après déclenchement par la Préfecture du plan, un contact périodique sera organisé cet été afin de s'assurer du bien-être et de la sécurité des personnes inscrites.

En cas de difficultés, l'intervention des services sociaux et sanitaires sera favorisée afin d'apporter une aide et un soutien à domicile à ces personnes. La demande de recensement peut-être formulée par la personne elle-même, par son représentant légal ou par un tiers (famille, voisin, ami, service à domicile...) en prenant contact avec le Centre Communal d'Action Sociale.

Le Maire
P. DUCOUT