



## Prévention Canicule

**L**e Centre Communal d'Action Sociale de Plan de Cuques renouvelle son action relative au Plan Canicule.

L'inscription gratuite et facultative sur le registre confidentiel permet une vigilance active, voire une intervention ciblée.

En prévision de l'été 2010 et en cas de déclenchement du plan canicule par le Préfet, nous conseillons aux personnes âgées de plus de 65 ans ou handicapées, de se faire recenser sur ce registre nominatif.

Notre but est de pouvoir vous contacter en cas d'urgence et de vous apporter notre soutien.

Nous vous invitons à remplir le questionnaire mis à disposition au CCAS de Plan de Cuques ou en ligne sur le site [www.plandecuques.fr](http://www.plandecuques.fr)

Pour tout renseignement complémentaire :  
CCAS – Allée Plein Sud – Plan de Cuques  
Tel : 04 91 10 42 00

## Piscine Municipale

**L**a piscine municipale vous accueille, en juillet et août, du mardi au dimanche de 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 19h.

## Jumelage Allemand

**L**e Comité de Jumelage Plan-de-Cuques - Engelskirchen étudie la mise en place de cours d'allemand pour collégiens, et demande aux personnes intéressées de se manifester auprès de Madame BARILLOT. Pour tout renseignement complémentaire, contacter le 04 91 05 02 48.

## Quelques conseils ou rappels importants

**N**otre santé peut être en danger quand ces trois conditions sont réunies :

- Il fait très chaud.
- La nuit, la température ne descend pas ou très peu.
- Cela dure depuis plusieurs jours.

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

**Pour l'enfant et l'adulte**, il faut boire beaucoup d'eau et éviter de rester en plein soleil.

**Pour la personne âgée**, il est vivement conseillé de :

- **Boire environ 1,5 l d'eau par jour**
- Mouiller sa peau régulièrement, tout en assurant une légère ventilation
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes
- Maintenir la maison à l'abri de la chaleur
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais
- Manger normalement
- Donner des nouvelles à son entourage
- Demander conseil au médecin traitant ou pharmacien.

En cas de fortes chaleurs ou canicule, n'hésitez pas à aider un voisin, un ami, un parent âgé ou à vous faire aider, si besoin est.

Le CCAS est à votre écoute tout l'été, du lundi au vendredi de 8h45 à 11h45 et de 13h30 à 16h30.

### Numéros utiles

CCAS – 04 91 10 42 00  
Mairie – 04 91 10 40 40  
Infos Canicule – 0800 06 66 66  
Météo France – 32 50

Durant les deux mois d'été à venir, l'opération mensuelle " Allô Monsieur le Maire " sera suspendue. Sa mise en place reprendra dès le mois de septembre prochain.

Nous vous indiquerons très prochainement la date de reprise.

### Ma semaine développement durable

Eteignez plus souvent !  
Installez minuteurs et adoptez le réflexe je quitte une pièce « j'éteins ».

### Permanences POINT JEUNES

La Ville de Plan de Cuques organise régulièrement, au POINT JEUNES, des permanences spécialisées.

Ces permanences seront interrompues en juillet ou en août ou pendant ces deux mois.

Voici le calendrier de ces permanences :

- MISSION LOCALE : Fermé en août.
- ESPACE CADRES : Fermé en août.
- ACPM : Fermé juillet et août.
- Centre d'Accès au Droit : Fermé juillet et août.
- PLIE : ouvert durant les deux mois.
- Aide aux Victimes : ouvert durant les deux mois.

Elles reprendront leur cours normal dès le mois de septembre et un rappel des jours et heures de tenue sera alors effectué.

### Les voyages et sorties organisés pour la fin d'année :

Du 3 au 6 septembre prochain, une visite du site du Puy du Fou avec, en soirée, le nouveau spectacle son et lumière aux effets spéciaux gigantesques.

Du 23 au 26 octobre prochain, un séjour touristique dans le pays Basque espagnol et sur la côte cantabrique.

Le vendredi 1er octobre, sortie aux Baux de Provence pour voir le spectacle audiovisuel proposé à la Cathédrale d'Images « Australia ».

Pour tout renseignement et inscription :  
Loisirs Animations : 04 91 05 22 40 ou  
04 91 05 21 51

### Les activités sportives et culturelles :

**Gymnastique :** Marie Ange reprend les cours de gymnastique le mardi 28 septembre 2010. Le renouvellement des inscriptions se fera le mercredi 15 septembre.

**Cours d'italien :** Simona, sicilienne d'origine, enseigne « SA » langue avec passion et efficacité. Les cours auront lieu les lundis et vendredis de 14h30 à 16h, à partir du 13 septembre 2010.

Pour tout renseignement et inscription :  
Loisirs Animations : 04 91 05 22 40.

La prochaine collecte aura lieu le samedi 18 septembre 2010 de 8h à 13h à la Belle Epoque.

### Police Municipale

#### Lors d'un départ en vacances,

**ne jamais :** partir sans prévenir; laisser vos clés à l'extérieur (paillason, pot de fleurs, etc ...) mentionner votre absence sur votre répondeur

**toujours :** informer de votre départ la police ainsi que de proches voisins, faire prélever ou suivre votre courrier, utiliser un transfert d'appel.

### Médiathèque

La Médiathèque fermera ses portes pour la période estivale, du Vendredi 30 Juillet 2010 à 18h00 au Lundi 25 Août 2010 inclus. Nous vous rappelons également que, durant le mois de Juillet, les horaires d'ouverture sont identiques aux horaires habituels.

Espace d'expression réservé aux élus n'appartenant pas à la majorité municipale.  
(en application de l'article L2121-27-1 du code Général des Collectivités Territoriales)

#### Ensembles vivons mieux Plan de Cuques

Monique **ROBINEAU**, Gérard **SAUZE**  
et Laurent **SIMON**

à votre disposition pour répondre à toutes vos questions !

**vivonsmieux.plandecuques@gmail.com**

#### Osons la Gauche

**Textes non communiqués**

