



LE GUIDE DES SENIORS

LOISIRS / CULTURE / SERVICES
À LA PERSONNE / HABITAT / TRANSPORTS
INFORMATIONS UTILES



ville de
LA RICHE

ÉDITO



WILFRIED SCHWARTZ

Maire de La Riche
Vice-Président de
Tours Métropole
Val de Loire

Madame, Monsieur,

Aujourd'hui, vous êtes plus de 2000 Larichois à avoir plus de 60 ans ! C'est une chance et un défi pour une ville comme la nôtre d'accompagner une population dont l'espérance de vie augmente. Je connais vos attentes, votre dynamisme et votre volonté de participer à la vie de la commune. C'est pourquoi nous avons le plaisir de vous présenter ce premier Guide des Séniors afin de vous aider dans vos démarches. Bien sûr, il n'est pas exhaustif et je vous invite à nous faire part de vos remarques.

Il contient des éléments clés sur vos droits, en matière de santé et de prévention... Mais, parce que la ville de la Riche est une ville solidaire, nous avons choisi de considérer les besoins des seniors dans leur globalité : activités sportives, numériques, culturelles...

Parce que le maintien de votre pouvoir d'achat est important pour réaliser toutes vos activités, j'ai souhaité la mise en place d'un **passport loisirs d'un montant de 65 €** pour les retraités non imposables de plus de 65 ans.

Loisirs, culture, lien social, échanges intergénérationnels, ce sont toutes ces thématiques que je vous invite à retrouver dans ce guide, avec des informations pratiques pour vous aider concrètement dans votre vie quotidienne. Pour que la Riche demeure une ville où il fait bon vivre, où il fait bon vieillir !

SOMMAIRE

LOISIRS	P.4
CULTURE	P.8
AIDES À LA PERSONNE	P.10
SANTÉ & PRÉVENTION	P.12
HABITAT	P.14
TRANSPORTS	P.16
LA VILLE À VOTRE SERVICE	P.18
UN PATRIMOINE À (RE)DÉCOUVRIR	P.19
OPÉRATION TRANQUILLITÉ ABSENCES	P.20
INFORMATIONS UTILES	P.18



LOISIRS

CLUB LE RONSARD

Jeux de cartes (tarot, rami), scrabble, sorties à la journée.

Lieu et horaires des activités : Tous les mardis et jeudis de 14 h, à 18 h au 1 rue du 19 mars 1962. Tarif : cotisation annuelle de 15 €.

Contact : Lucien Martineau, Président au **02 47 38 18 28**

ENSEMBLE ET SOLIDAIRE - UNRPA

Jeux de cartes, jeux de société, sorties à la journée.

Lieu et horaires des activités : lundi de 14 h à 18 h au centre social Équinoxe.

Tarif : cotisation annuelle de 17 €. Présidente : Françoise Leymonerie

Contact : Annick Thirault - Tél. **06 75 73 61 20**

Courriel : thirault.annick@gmail.com

CLUB DES CHIFFRES ET DES LETTRES, DE SCRABBLE ET DE MAH-JONG ★

Lieu et horaires des activités : Résidence Marcel Du Lorier, 7 rue L. Bourgeois

Scrabble : lundi et jeudi à 14 h, vendredi à 20 h

↳ Tarifs : 20 € + 40 € de cotisation fédérale

Chiffres et lettres : lundi à 17 h } Tarif : 20 € pour les deux.
Mah-jong : mercredi à 17 h }

Contact : Marianne Livet, Présidente - Tél. **06 80 38 92 59**

Courriel : marianne.livet@wanadoo.fr

MNÉMO SÉNIORS ★

Ateliers de stimulation de la mémoire (jeux, lectures...)

Lieu et horaires des activités : mardi de 9 h 15 à 10 h 15 et de 10 h 30 à 11 h 30 au centre social Équinoxe.

Tarif : 16 € de cotisation annuelle, 56 € le cycle de 12 séances.

Contact : Joelle Arès, Présidente - Tél. **06 23 33 71 76**

Courriel : joelle.ares@gmail.com - Web : mnemoseniors.com

LA PÉTANQUE LARICHOISE ★

Tarif : adhésion de 20 € et licence annuelle de 50 €

Contact : Jean Philippe Guilloux, Président - Tél. **07 68 32 15 00**

Courriel : jeanphilippe.guilloux@gmail.com



GYMNASTIQUE POUR SENIORS ★

(USLR GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)

Gymnastique volontaire pour adultes et seniors.

Lieu et horaires des activités : Pour les seniors, les mardis et vendredis de 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h au complexe sportif Paul Bert.

Tarif : 117 € licence comprise.

Présidente : Marie-Thérèse Haezebrouck

Contact : Brigitte Dufieue - Tél. **02 36 70 32 51**

Courriel : gymvolontaire-037008@epgv.fr

RANDO LA RICHE ★

Randonnées pédestres, marche nordique

Lieu et horaires des activités : le mardi à partir de 13 h 30, le jeudi à partir de 8 h 30 et le samedi de 9 h à 12 h

Tarif : licence annuelle de 28,85 € à 41 €

Contact : Jean-Pierre Mardon, Président - Tél. **06 14 29 13 44**

Courriel : randolariche@yahoo.fr

PISCINE CARRÉ D'Ô ★

Centre aquatique communautaire de La Riche

Avenue du Prieuré 37520 La Riche

Tél. 02 47 35 56 20

Tous les horaires et les tarifs sur : www.centre-aquatique-carredo.com



REPAS FESTIF DES SENIORS

Un repas est offert tous les ans en mars, par la municipalité, aux personnes de plus de 65 ans. L'inscription est obligatoire en mairie et au plus tard 15 jours avant la manifestation.

Contact : Tél. **02 47 36 24 24**

ATELIER COUTURE À ÉQUINOXE ★

Atelier pour les adultes (initiation ou perfectionnement). Une animatrice est présente pour vous aider à confectionner vos créations. Machines à coudre à disposition. Le mardi de 18 h 30 à 21 h 30 et le mercredi de 14 h à 17 h. Inscription par cycle de 10 séances. Tarifs calculés en fonction des ressources avec un minimum de 28,50 € et un maximum de 57 € par cycle, pour les Larichois.

Renseignements à l'accueil d'Équinoxe ou au **02 47 37 58 88**.

ATELIER CRÉA DÉCO À ÉQUINOXE ★

Atelier d'initiation à des activités manuelles variées (bijoux, objets de déco, home déco...) encadré par une animatrice. Le vendredi de 14 h à 17 h.

Inscription par cycle de 10 séances. Tarifs calculés en fonction des ressources avec un minimum de 11 € et un maximum de 16,95 € par cycle, pour les Larichois (+ participation à l'achat du matériel nécessaire).

Renseignements à l'accueil d'Équinoxe ou au **02 47 37 58 88**.

LOISIRS

NOUVEAU



PASSEPORT LOISIRS SENIORS

Si vous habitez à La Riche, avez plus de 65 ans et êtes non imposable, vous pouvez bénéficier d'une aide pour favoriser l'accès aux loisirs de 65 euros (montant maximum / 5 € restant à la charge du bénéficiaire) pour l'inscription aux activités suivantes (marquées d'une ★ dans le guide) : gymnastique seniors, gymnastique feldenkrais, randonnée, natation (au moins 10 entrées), ateliers mémoire, scrabble, pétanque, arts plastiques dans l'atelier municipal, couture et créa déco (si inscription à l'année), sorties organisées par les clubs de 3^e âge de La Riche, fréquentation de spectacles à La Pléiade.
Renseignements et demandes en mairie au **02 47 36 24 24**.

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE « L'@MI »

Formations et initiations gratuites à l'informatique et à Internet (démarches en ligne) avec un animateur, sur rendez-vous. Accès à Internet libre et gratuit pour les personnes autonomes.

Le mardi : de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Le mercredi : de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Le jeudi : de 14 h à 15 h et de 17 h à 18 h

Le vendredi : de 14 h à 17 h

Contact : Tél. **02 47 37 54 68** - Courriel : ami@ville-lariche.fr

DISPOSITIF "SENIORS EN VACANCES" DE L'ANCV

Afin de rompre la solitude et l'isolement et de soutenir les personnes âgées les plus fragiles, l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) met en œuvre un programme de séjours adaptés pour les seniors de plus de 60 ans, sous conditions de ressources (non-imposition). Cela leur permet de bénéficier d'un séjour tout compris hors transport, à un tarif préférentiel.

Pour plus de renseignements, consulter le site internet suivant :

seniorsenvacances.ancv.com

CULTURE

SPECTACLE ANNUEL GRATUIT

Chaque année, un spectacle est offert à La Pléiade aux seniors de la ville, âgés de plus de 65 ans. L'inscription est obligatoire auprès de La Pléiade (voir coordonnées ci-dessous).

CINÉMA À LA PLÉIADE ET À LA MÉDIATHÈQUE

En partenariat avec Ciné Off, La Pléiade devient un cinéma, un mardi par mois pour des séances choisies en fonction de l'actualité cinématographique.

Tarifs : 5,50 € tarif plein / 4 € tarif réduit (groupes à partir de 11 personnes).

Billetterie ouverte sur place, 30 minutes avant le début de la séance.

Pour tout renseignement (prochaines séances et choix des films) :

(voir coordonnées ci-dessous).

La médiathèque propose également gratuitement des films d'animation, documentaires ou classiques.

Médiathèque

Place du Maréchal Leclerc 37520 La Riche

Tél. **02 47 76 60 80**

Courriel : mediatheque@ville-lariche.fr

PASS DÉCOUVERTES LA PLÉIADE ★

Pour 40 €, il donne accès à 4 spectacles aux choix sur l'ensemble de la saison, quels que soient leurs tarifs (excepté le Battle des Rencontres de Danses Urbaines et les spectacles présentés par nos partenaires).

Ce Pass est nominatif : une photo d'identité vous sera demandée lors de votre achat.

La Pléiade

154 rue de la Mairie 37520 La Riche

Tél. **02 47 38 31 30**

Courriel : lapeiade@ville-lariche.fr



ACCÈS AU FOND CULTUREL DE LA MÉDIATHÈQUE

(voir coordonnées ci-contre)

Tarif plein : 9 € ou 3,50 € pour les personnes bénéficiaires de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

Vous y trouverez notamment :

- des livres en gros caractères et des livres audio de tous genres littéraires et quelques documentaires,
- des livres au format numérique, sur liseuses : prêt des 4 liseuses avec livres téléchargés
- des DVD (tous genres en incluant pièces de théâtre, spectacles d'humour, séries TV et concerts)
- des CD (tous genres musicaux, du classique au rock en passant par le reggae, le rap et l'opéra)

Enfin, toute personne inscrite peut bénéficier 24h/24 des services numériques :

NOM@DE : cinéma, littérature (avec possibilité d'agrandir les caractères également) et auto-formation (université des savoirs, langues, informatique)

LEKIOSK : journaux et magazines, en illimité, là aussi, avec possibilité d'agrandir les caractères.

AIDES À LA PERSONNE

LES AIDES À DOMICILE

Pour information, l'aide à domicile peut être organisée selon 2 modes :

Mandataire : la personne âgée est l'employeur de l'intervenant, elle assume toutes les responsabilités juridiques liées à ce statut. Elle peut être accompagnée dans toutes les démarches nécessaires.

Prestataire : c'est une association d'aide à domicile qui est l'employeur de l'intervenant et en assume toutes les responsabilités juridiques liées à ce statut. Des renseignements peuvent être pris auprès des interlocuteurs suivants :

→ **Mairie** : Tél. **02 47 36 24 24**

→ **Maison Départementale de la Solidarité – Pôle Autonomie**

Ce service est chargé de l'évaluation des besoins des personnes âgées, dispense des informations sur le maintien à domicile, les aides financières envisageables, conseille en matière d'accueil en établissement...

Tel : 02 47 37 74 24 - www.touraine-reperage.fr

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Il s'agit d'une aide financière, apportée par le Conseil départemental, sans condition de ressources, destinée à couvrir une partie des dépenses exclusivement liées à la perte d'autonomie, pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

Elle peut financer des heures de ménage, d'aide à la toilette, la livraison de repas... Cette aide peut être versée lorsque vous vivez à votre domicile ou bien en maison de retraite. Elle dépend du degré de perte d'autonomie évalué par l'équipe médico-sociale du département.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter une conseillère à la Maison Départementale de la solidarité. Tél. **02 47 37 74 24**

Les personnes de plus de 60 ans, n'ayant pas droit à l'APA, peuvent obtenir des aides, en fonction de leurs ressources, par leur caisse de retraite principale pour de l'aide à domicile. Il convient de les contacter directement pour constituer un dossier de demande.



LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Divers fournisseurs interviennent sur la commune. Leurs coordonnées sont disponibles en mairie (Tél. 02 47 36 24 24) ou sur le site internet de la ville (mettre le lien avec plaquette). Des aides financières peuvent, suivant certaines conditions, être attribuées par différents organismes (caisses de retraites principales et/ou complémentaires, Conseil départemental, mutuelles...)

LA TÉLÉASSISTANCE

Pour bénéficier 24h/24 d'une écoute et d'un secours en cas de détresse, divers prestataires proposent de la téléassistance. Leurs coordonnées sont disponibles en mairie (Tél. 02 47 36 24 24) ou sur le site internet de la ville (Rubrique Mes services de proximité > Seniors). Des aides financières peuvent, suivant certaines conditions, être attribuées par différents organismes (caisses de retraites principales et/ou complémentaires, Conseil départemental, mutuelles...)

LE DISPOSITIF CANICULE

Chaque année, la ville reconduit pour les personnes de plus de 65 ans la possibilité de se faire inscrire, à partir du mois de mai, sur un registre, notamment destiné à être communiqué aux services de l'État en cas de déclenchement d'une alerte. Pour plus de renseignements, contacter la mairie

Tél. **02 47 36 24 24**

Courriel : das@ville-lariche.fr

SANTÉ & PRÉVENTION

ATELIERS THÉMATIQUES

Des ateliers ou temps thématiques à destination des seniors sont organisés tout au long de l'année à La Riche. A titre d'exemple, on peut citer : la prévention des chutes, la sophrologie, le sommeil...

Pour tous renseignements,
appeler la Résidence Autonomie Macel Du Lorier au **02 47 77 50 80**

BILAN GRATUIT DE SANTÉ

Si vous êtes assuré à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et même après 70 ans, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé gratuit (tous les cinq ans), réalisé par une équipe de prévention de l'IRSA (Institut Interrégional pour la Santé). Après différents contrôles, vous bénéficierez de conseils de santé personnalisés. C'est l'occasion de faire un bilan en dehors de tout contexte d'urgence médicale.

Pour vous inscrire, contactez l'IRSA (Institut Interrégional pour la Santé) par téléphone au **02 47 36 36 36**.

ACCÈS AUX SOINS

Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)

Hôpital Trousseau (service social)

Avenue de la République 37170 Chambray-lès-Tours

Du lundi au vendredi de 9h à 17h (sauf le jeudi).

Pass Psychiatrie

Hôpital Bretonneau - Bâtiment B05

2, Boulevard Tonnellé 37044 Tours Cedex 9

Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 17h



LES SOINS

Votre médecin traitant est l'interlocuteur privilégié, celui qui vous connaît, qui est le mieux à même de vous conseiller et d'orienter votre prise en charge médicale. Pour toute information sur votre santé, pensez à consulter les sites de référence de l'Assurance Maladie : www.ameli-sante.fr

EN CAS D'URGENCE

En cas d'urgence, contactez le 15 ou contactez directement services suivants :

URGENCES GÉNÉRALES

Hôpital Trousseau et Hôpital Bretonneau Tél. : 02 47 47 47 47

Clinique de l'Alliance à Saint-Cyr-sur-Loire Tél. : 02 47 88 37 37

Clinique Léonard de Vinci Tél. : 02 47 22 21 11

URGENCES OPHTALMOLOGIQUES de l'Hôpital Bretonneau

Tél. : 02 47 47 87 66

URGENCES CARDIAQUES

de l'Hôpital Trousseau Tél. : 02 47 47 83 75 ou 02 47 47 46 81

de la clinique Saint-Gatien Tél. : 02 47 21 15 15

HABITAT

DISPOSITIF « UN TOIT EN PARTAGE »

Rester chez soi en ayant de la compagnie, voire un peu d'aide, c'est ce que propose l'Association Jeunesse et Habitat avec le dispositif « Un toit en partage ». Pour plus de précisions, contactez directement le Service Logement Jeunes de l'association :

24 rue Bernard Palissy 37000 Tours

Tél. **02 47 60 51 55**

Courriel : slj@asso-jeunesse-habitat.org

RÉSIDENCE AUTONOMIE MARCEL DU LORIER

La ville gère une résidence autonomie comprenant 64 logements (studios de 29 m² et appartements de 34 m²). Elle accueille les personnes âgées seules ou en couple, retraitées autonomes, à partir de 60 ans.

Cette résidence, ouverte sur la ville, propose de nombreux services (lingerie, restauration le midi...) et animations (jeux numériques, jeux de société, goûters, rencontres, spectacles, télévision, bibliothèque, etc.) et favorise les échanges avec l'environnement local. La résidence n'est pas un établissement médicalisé. Toutefois, une permanence est assurée 24h/24, et permet, en cas de besoin, d'alerter le médecin traitant et la famille.

7 rue Léon Bourgeois 37520 La Riche

Tél. **02 47 77 50 80**

ÉTABLISSEMENT KORIAN « LE PLESSIS »

Tout près du Jardin Botanique et du château du Plessis, la maison de retraite Korian Le Plessis accueille des personnes âgées autonomes, dépendantes et atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles associés.

40 rue de Ligner 37520 la Riche

Tél. **02 47 36 40 00**



ADAPTATION DE L'HABITAT

Pour les propriétaires comme pour les locataires, des solutions, adaptées et durables, sont proposées dans le but de créer des lieux de vie qui facilitent l'autonomie et le confort de chacun. Vous pouvez bénéficier d'une aide pour : améliorer votre logement en faisant des travaux ; adapter votre habitat pour un maintien à domicile ; maîtriser vos charges d'énergies ou de fluides et améliorer l'efficacité énergétique de votre logement ; réhabiliter un logement très dégradé.

Un accompagnement est possible dans toutes les étapes de votre projet jusqu'à sa réalisation : information et conseils sur l'amélioration du logement ; diagnostics globaux, évaluation des besoins, aide à la décision ; montage de dossiers administratifs, techniques et financiers ; vérification des devis et validation des factures. Contacter l'association SOLIHA pour monter votre projet et vérifier les aides financières que vous pouvez mobiliser, en fonction de votre situation et de votre projet.

SOLIHA

303 rue Giraudeau BP 75825 - 37058 Tours Cedex

Tél. **02 47 36 25 50**

Site internet : www.soliha.fr

TRANSPORTS

LES TRANSPORTS EN COMMUN :

Bus Fil Bleu

Carte d'abonnement pour les plus de 65 ans

Tarif en fonction des revenus imposables

9 rue Michelet 37000 Tours

Tél. **02 47 66 70 70**

Site internet : www.filbleu.fr

Bus Fil Blanc

Transport à la demande adapté pour les personnes à mobilité réduite médicalement reconnues. Pour pouvoir bénéficier de ce service, il faut impérativement être inscrit.

Dossier à envoyer à Fil Blanc

23, rue Ettore Bugatti - BP 438 - 37204 TOURS Cedex 3

Tél. **02 47 77 48 48**

Site internet : www.filblanc.fr

Courriel : filblanc@transdev.com

LES TRANSPORTS ACCOMPAGNÉS :

Association « Un pas vers l'autre »

Aide aux petits déplacements (courses, visites...).

Tarif : 8 € d'adhésion annuelle

Contact : Madjid Chelghaf, Président - Tél. **06 13 77 91 27**

Courriel : unpasverslautre@gmail.com

ASSAD – HAD en Touraine

Association de soins et services à domicile proposant la possibilité d'un chauffeur pour des petits déplacements, courses, démarches...

Pour plus de renseignements, écrire à contact@assad-had.org

Tél. **02 47 36 29 29**



DISPOSITIF « SORTIR PLUS »

Il vise à faciliter les déplacements des personnes âgées de plus de 80 ans, à partir de chèques proposés par les caisses de retraite complémentaires AGIRC et ARCCO (service action sociale) permettant de payer l'accompagnement par un professionnel, lors de sorties utilitaires ou de loisirs.

Vous avez 80 ans et plus, vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ? À votre demande, quand vous le voulez, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition son service "Sortir Plus" pour vous accompagner, à pied ou en voiture.

"Sortir Plus" s'occupe de tout organiser. Une simple participation financière vous sera demandée, le complément étant pris en charge par votre caisse de retraite.

Tél. **0 810 360 560** ou auprès de votre caisse de retraite complémentaire principale.

LA VILLE À VOTRE SERVICE

La ville de La Riche est une commune où il fait bon vivre. Avec son passé illustre, son ambiance de ville-village et tous les services de la métropole à portée de main, La Riche dispose d'un cadre de vie de qualité.

La municipalité est à votre service et à votre écoute pour vous informer, vous conseiller et vous orienter vers les différents services de maintien à domicile (aide à domicile, portage de repas, télé-assistance...), vers les structures d'hébergement et autres organismes compétents.

Ville de La Riche

Place du Maréchal Leclerc
CS 30102 - 37520 La Riche Cedex

**Centre Communal
d'Action Sociale (CCAS)**
Tél. 02 47 36 24 24

www.ville-lariche.com
www.facebook.com/villelariche



UN PATRIMOINE À (RE)DÉCOUVRIR

Le Prieuré de Saint-Cosme

Fondé en 1092, le prieuré est une fondation du chapitre de Saint-Martin à Tours. Jusqu'en 1742, une communauté de religieux est établie sur une ancienne île de la Loire. Le poète Pierre de Ronsard en est le prieur en 1565.



Le château du Plessis-les-Tours

En 1468, Louis XI fait construire le château qui deviendra sa résidence de prédilection. Il y demeurera jusqu'à sa mort en 1483 faisant ainsi de la Touraine le centre du Royaume.

Le couvent des Minimes

Saint-François de Paule, appelé en Touraine par le roi Louis XI un an avant sa mort fonde le couvent des Minimes en 1489, avec l'aide de Charles VIII, fils de Louis XI pour le remercier de ses services.





OPÉRATION TRANQUILLITÉ ABSENCES

La surveillance du domicile des Larichois est possible toute l'année, en cas de départ en vacances. Aucune surveillance ne pourra être assurée si votre domicile est occupé à certains moments par une tierce personne ou si votre domicile est en vente.

Pour bénéficier de ce service (gratuit), il suffit de se rendre avant son départ à la Police municipale ou de remplir directement le formulaire sur le site internet de la ville (portail des téléservices, rubrique Police Municipale, avec possibilité de tutoriel pour aider au remplissage). La demande doit parvenir au service au moins 72 h avant le départ en vacances.

En cas de retour inopiné ou de modification de la date et/ou de la durée de vos congés, il convient de prévenir impérativement la police municipale.

Pour tous renseignements complémentaires,
s'adresser à la Mairie de La Riche
Tél. **02 47 36 24 24**
www.ville-lariche.fr



INFORMATIONS UTILES

NUMÉROS D'URGENCE :

Pompiers	18
Police	17
SAMU	15
Toutes urgences	112
Urgences pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre	114
Maltraitance des personnes âgées ou handicapées	3977
CPAM Champ-Girault, 36 rue Édouard Vaillant 37000 Tours	3646
CARSAT 10 rue Alexander Fleming 37000 Tours	3690
MSA 31 rue Michelet 37000 Tours	02 54 44 87 87
Association nationale de défenses des consommateurs - CLCV 37 1, avenue E. Michelin (Les 2 Lions) 37200 Tours Courriel : clcv.indreetloire@gmail.com	02 47 72 71 69



JEUX

SIGNE DISTINCTIF ABDIQUER		COMPAS- SION AUX ÉCHECS		ENFERMAIS INSTRU- MENT DE PÊCHE		MANQUE GNAGNAN		BON POUR ÊTRE PERDU
CORRIGERA UNE PHRASE SÉDUISANTS								
PAS LA-BAS		LES MEILLEURS INUTILITÉS						
			FATIGUÉ MOMENT				IMPÔT	
LIA METTRA EN TERRE					PORTEUR DE ROUES	POST SCRIPTUM		
								ENTRE 0:00 ET 12:00
POUR TENIR SAISIT						LA TIENNE PRONOM		
				AU SKI BOUQUINÉ				
RIVERAIN DU PÔ								POUR INDIQUER UN DOMAINE
ALLURE SE LÂCHE POUR S'ALLÉGER						RÈGLE		
				AVEC LES AUTRES				





CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Laissez vos volets et vos fenêtres fermés pendant la journée et aérez la nuit.

Mangez des légumes et des fruits riches en eau.

Évitez de sortir entre 11h et 18h.

Habillez vous avec des vêtements légers, amples et en coton.



Humidifiez vous avec une douche, un brumisateurs ou un gant.

Restez au maximum à l'ombre.

Buvez au moins 1,5 l. d'eau par jour.



EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr



VILLE DE LA RICHE
Place du Maréchal Leclerc
CS 30102 - 37520 La Riche Cedex

Tél. 02 47 36 24 24

 www.ville-lariche.com

 www.facebook.com/villelariche

RÉALISATION : VILLE DE LA RICHE
IMPRESSION : NUMERISCANN 37 - MARS 2018

