JUIN – JUILLET – AOUT 2025

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LAURAGAIS

Madame, Monsieur,
L'Espace Seniors du Département Lauragais est à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.
Nous vous accueillons du lundi au vendredi **SUR RDV** de 9h à 12h, puis de 14h à 17h.

ET SI VOUS RECEVIEZ LA LETTRE D'INFORMATION PAR E-MAIL/COURRIEL ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Lauragais dans votre boite aux lettres. Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la lettre par e-mail/courriel. Pour **ceux qui sont équipés en numérique et qui le souhaitent**, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : **eslauragais@aude.fr**

L'agenda

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

SAINT MARTIN LALANDE

SENIORS, À L'ÉCOUTE DE VOTRE SANTÉ !
JEUDI 22 MAI / 14H à 16H
CONCERT SANTE / *Mutualité Française Occitanie*
Un concert-conférence sur l'audition suivi de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité avec l'application ICOPE et santé des aidants
Inscription: Mutualité Française Occitanie au **05 31 48 11 55**
Lieu : Maison des Associations - 129 rue des Lilas – 11400 SAINT MARTIN LALANDE

LASSERRE DE PROUILLE

LES GESTES QUI SAUVENT
Les VENDREDIS 06, 13, 20 & 27 JUIN / 9H à 12H
4 SEANCES / *MSA SERVICES GRAND SUD*
Avec les conseils d'un formateur secouriste, vous allez apprendre à agir et réagir face aux différents dangers de la vie courante pour répondre au mieux aux réalités de notre quotidien et agir face aux différents dangers de la vie courante.
Inscription : MSA Services Grand Sud au 04 68 11 77 33
Lieu : FOYER – 14 Grand Rue – 11270 LASSERRE DE PROUILLE

SENIOR Connecté : OUI mais @ccompagné

MARDI 17 JUIN DE 9H30 À 11H30 : Effectuer une **CAPTURE ÉCRAN** sur ordinateur, **REDIMENSIONNER UNE PHOTO** pour l'envoyer, scanner un **QR CODE** avec le téléphone**,** on aborde des solutions utiles du quotidien !
JEUDI 26 JUIN DE 9H30 À 11H30 : DÉCOUVREZ YOUTUBE: cette mine d'or de petites vidéos qui nous expliquent tout !
JEUDI 10 JUILLET DE 9H30 À 11H30 : VOYAGE, VOYAGE : acheter un billet de train, chercher un billet d'avion, ou un covoiturage… « je me lance !».
JEUDI 24 JUILLET DE 9H30 À 11H30 : CAFÉ NUMÉRIQUE : partageons nos questions/réponses autour d'une table et d'un café.
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

Pour toutes les questions autour **de l'usage du numérique, être accompagné dans la réalisation de vos démarches et devenir autonome,** n'hésitez plus à solliciter **UN RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL :**

❑ **MARDI 17 JUIN, JEUDIS 26 JUIN, 10 & 24 JUILLET de 13H30 à 17h**
Inscription: Espace Seniors Lauragais au **04 68 23 71 90**
Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY
Pour plus d'informations et inscriptions, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

Ville de Castelnaudary

FÊTE DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Venez participer à la Fête des fruits et légumes frais ! Au programme de l'après-midi :
- Intervention d'une diététicienne;
- Réalisation puis dégustation d'un goûter fruité .

❑ **MERCREDI 4 JUIN à partir de 14H30**
Inscription : Résidence Pierre Estève au **04 68 23 21 26**
Lieu : Résidence Pierre Estève - 34 rue du Général Laperrine - 11400 CASTELNAUDARY

LES RENCONTRES MEDIATHEQUES

Savoureuses, mystérieuses, joueuses les Rencontres-Médiathèques, le rdv-plaisir de l'Espace Seniors et des bibliothèques du Lauragais Audois !

Nous découvrirons la bibliothèque de Villeneuve la Comptal, à l'ombre des anciennes murailles du château de Jean de Bernuy, avec à ses pieds la plaine du Lauragais...La découverte de cette bibliothèque s'accompagnera aussi de récits mystérieux, parfois sanglants du Lauragais, animée par les bibliothécaires !

❑ **VENDREDI 27 JUIN à 14H30**

Lieu : MEDIATHEQUE - 1 rue du château - 11400 VILLENEUVE LA COMPTAL

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

DES CONSULTATIONS DE PREVENTION

Les **CENTRES DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO** vous proposent de réaliser un **BILAN DE PRÉVENTION**, afin de vous donner les clés pour rester bien dans votre corps, bien dans votre tête… Vous êtes retraité ? Depuis peu ? Depuis quelques temps ? Vous êtes un aidant âgé de plus de 50 ans? Obtenez des conseils personnalisés :

- en échangeant sur vos préoccupations personnelles et/ou familiales;
- en identifiant vos éventuels points de fragilité et en vous donnant les solutions pour y remédier;
- en vous conseillant pour bien vivre votre avancée en âge sur tous les plans (sommeil, stress, alimentation, activité physique, audition, mémoire etc…) et ainsi profiter pleinement des années à venir.

Un bilan individuel et personnalisé **vous est offert** ainsi qu'à votre conjoint.e, par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco dès 50 ans; il est réalisé par un médecin, un psychologue et une infirmière. Une inscription est obligatoire.

❑ **Prochaines dates : LUNDIS 26 MAI, 16 JUIN, 30 JUIN & 28 JUILLET – SUR RDV**

Lieu : Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

Inscription : Prenez rendez-vous auprès du centre de prévention de Toulouse au 05 61 63 05 21 ou en envoyant un mail sur accueil.toulouse@centredeprevention.fr

---

LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

VOUS AVEZ ENTRE 50 ET 74 ANS ? VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN DÉPISTAGE GRATUIT !

La **CPTS du Lauragais** vous invite à rencontrer les professionnels de santé en partenariat avec la commune de **VILLENEUVE LA COMPTAL** pour un rendez vous santé : Mammographie sur RDV - Kit dépistage cancer colorectal - Stand d'information santé. Le mammotest est financé par les Caisses d'Assurance Maladie et l'Etat. Merci de vous munir de votre **Carte d'Identité (ou Passeport ou Carte de Séjour),** de votre **Carte Vitale et si cela vous est possible de votre dernière mammographie.**

❑ **JEUDI 12 JUIN – sur RDV - SALLE DES FETES – VILLENEUVE LA COMPTAL**

Pour plus de renseignements et PRISE DE RDV : contactez le 06 30 34 90 90 ou Tapez < Mammobile Aude > sur Doctolib

---

MOBILITÉ EN LAURAGAIS

LA TRANSHUMANCE EN VÉLO : un parcours entre BELPECH – CASTELNAUDARY – BRAM **du 10 au 24 mai 2025**

❑ **SAMEDI 17 MAI - ETAPE DE CASTELNAUDARY DE 14H À 22H**

Essai de vélo électrique – Vélosmoothie – Animations – Démonstrations

14H - Balade de 15 minutes en rosalie ou en VAE (Vélo à assistance électrique)

INSCRIPTIONS jusqu'au 16 Mai auprès de la résidence Autonomie Pierre Estève au 04.68.23.21.26 - *Toutes les informations sur le parcours : www.lauragaismobilite.com*

EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !

"DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES", Protéger la biodiversité c'est bien. Transmettre cette richesse et cette connaissance c'est mieux ! C'est pour faire découvrir à tous les merveilles des espaces naturels sensibles et éduquer toutes les générations à la protection de l'environnement que le Département propose « ENSemble découvrons les espaces naturels sensibles », un programme de plus de 120 visites et activités, gratuites, pour tous âges et tous les publics, un programme coordonné par le réseau d'éducation à l'environnement Gée Aude, le parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée sur son territoire, et celui de Corbières-Fenouillèdes.

Le programme « ENSemble découvrons les espaces naturels sensibles » de l'Aude est né d'un constat simple : protéger les plantes et les animaux, c'est bien, mais c'est encore mieux de les donner à voir et donc à comprendre par le plus grand nombre. Faire de chacun d'entre nous l'acteur d'une nature à préserver, c'est lui donner toutes les chances de perdurer dans le temps. La connaissance de la nature, de sa fragilité, des relations entre les différentes espèces et leur environnement est la base pour pouvoir mieux la respecter.

VERDUN EN LAURAGAIS
BOIS, GORGES ET MOULINS
SAMEDI 17 MAI / 10H À 17H30
10 km / Difficile - Dénivelé positif : 200 m

Depuis le village perché de Verdun, qui domine les gorges du Tenten, partons à la découverte du torrent et des anciens moulins et parcourons les bois secrets du ruisseau de Limbe.
Inscription : ASC SAINT PAULET, David RICHIN, **06 18 75 43 19**
Lieu : Rendez-vous au parking de la piscine/terrain de tennis Prévoir pique-nique. Goûter offert par la mairie. Réservation obligatoire

PAYRA SUR L HERS
DES OISEAUX ET DES MILIEUX
DIMANCHE 18 MAI / 9H30 À 17H30
10 km / Facile

Des belles plantes sauvages nous attendent pour une balade botanique dans ce lieu rempli d'histoires, avec une magnifique vue panoramique.
Inscription : Ecodiv, David RICHIN, **06 18 75 43 19**
Lieu : RDV à La Piboulette, au nord du village, au bout du chemin du plateau du Boc depuis la RD517- Réservation obligatoire

MONTFERRAND
A LA DÉCOUVERTE DU PARC DE CAMBOYER
DIMANCHE 8 JUIN / 14H30 À 17H30
2 km / Facile

Aux confins de l'Aude, le domaine de Camboyer nous ouvre ses portes lors des Rendez-vous aux jardins, car son parc, riche d'une centaine d'espèces ligneuses, s'est doté de panneaux de découverte.
Inscription : ASC SAINT PAULET, David RICHIN, **06 18 75 43 19**
Lieu : RDV au parking du domaine de Camboyer depuis la RD43 - Réservation obligatoire - Dans le cadre des Rendez-vous aux jardins - Joëlette pour des pers. à mobilité réduite

FANJEAUX
QUEL BEL ENDROIT
SAMEDI 17 MAI / 14H À 17H
4 km / Facile

Des belles plantes sauvages nous attendent pour une balade botanique dans ce lieu rempli d'histoires, avec une magnifique vue panoramique.
Inscription : La Stellaire, Gabrielle TEIGELKAMP **06 02 29 95 86**
Lieu : RDV devant l'office de tourisme - Réservation obligatoire - Matériel d'observation fourni.

LABECEDE LAURAGAIS
AUX CONFINS DE LA MONTAGNE NOIRE
DIMANCHE 25 MAI / 9H30 À 18H30
11 km / Difficile - Dénivelé positif : 300 m

La commune de Labécède possède un patrimoine naturel exceptionnel, comme l'ont montré les inventaires finalisés en 2024. Crêtes, gorges, mares, prairies, landes et forêts… Venez les découvrir !
Inscription : Ecodiv, David RICHIN**, 06 18 75 43 19**
Lieu : RDV porte fortifiée, place du Calvaire - Réservation obligatoire - Prévoir pique-nique - Goûter offert

SALLES-SUR-L'HERS
DES ÉTOILES ET UN LAC
VENDREDI 25 JUILLET - 20H30 À MINUIT
4 km / Facile

Qu'on regarde le ciel ou la surface du lac, on peut y voir de la vie qui s'agite ou des étoiles qui scintillent. Découvrez le lien entre pollution lumineuse et biodiversité la nuit.
Inscription : Nature en jeux - Aurélie Azéma, **07 68 42 10 29** Stimuli - Jamy Delrieu
Lieu : RDV devant la mairie - Réservation obligatoire - Matériel d'observation fourni. Prévoir lampe de poche et vêtements chauds (gants, bonnet, etc.)

La version numérique de ce guide à retrouver ici

Retrouvez le programme : https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles, demandez la brochure au 04 68 23 46 56

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE s'engage auprès des personnes isolées en finançant **UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ**. Vous pouvez bénéficier **gratuitement d'un soutien psychologique**, à votre domicile ou au sein des locaux de l'Espace Seniors, pour répondre à vos inquiétudes, vous donner des conseils pour diminuer votre stress ou simplement échanger avec vous pour reprendre confiance en vous, *un accompagnement assuré par* ***Meriyem Nouri, psychologue.***

❑ **MERCREDI 2 JUILLET – 10H à 11H30 - *Animée par Meriyem Nouri***

BULLE D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITÉ : un point de rencontre pour échanger librement dans un espace convivial, permettant de sortir de son quotidien et créer du lien.

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

Pour plus d'informations sur ces dispositifs, contactez votre Espace Seniors Lauragais : 04 68 23 71 90

BIBLIOTHÈQUE : LE CATALOGUE EST EN LIGNE

Constituée à la fin du XIXe siècle, riche de près de 30 000 ouvrages, **LA BIBLIOTHÈQUE DES ARCHIVES DÉPARTEMENTALES DE L'AUDE** propose une offre documentaire complémentaire aux documents d'archives. Son fonds est composé d'ouvrages de bibliothèques privées qui lui ont été confiés, comme ceux de Léon Nelli puis de son fils René ou encore ceux du Centre d'Etudes Cathares qui en font un centre de ressources important pour qui s'intéresse aux différents domaines de la connaissance liés à l'histoire du département et à la littérature occitane.

Le catalogue mis en ligne ici, il est enrichi et complété chaque jour. **L'utilisation est très simple** : **inutile de s'identifier**, il suffit de rentrer un mot du titre ou du nom de l'auteur dans le champ de recherche et de cliquer sur "OK" !

N'hésitez pas à contacter les bibliothécaires pour toute demande de renseignement sur ces outils et leur utilisation.

TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ

➢ CE QUE LE TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ FAIT POUR MOI

Les transports médicaux (taxis...) ne sont pas systématiquement remboursables par l'Assurance Maladie même si vous souffrez d'une Affection de Longue Durée. Le dispositif **« TRANSPORT SANTÉ SOLIDARITÉ »** a pour but de permettre aux Audois, en milieu rural, dans l'impossibilité de se déplacer, de recourir à un taxi conventionné (uniquement) pour se rendre à **des consultations de médecins spécialistes ou de chirurgiens-dentistes**.

➢ COMMENT JE PEUX EN BÉNÉFICIER ?

- Je suis assuré(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'Aude ou à la MSA;
- Je suis âgé(e) de plus de 60 ans;
- Je suis en situation d'isolement géographique, économique et social;
- Je réside à mon domicile (hors établissement) ;
- Je dispose de revenus mensuels inférieurs à **1 292,32 €** pour 1 personne ou **1 938,48 €** pour 2 personnes.

IMPORTANT

Je m'adresse à mon médecin traitant, à l'Espace seniors, aux CIAS, seuls habilités à établir les demandes de prise en charge au moins 15 jours avant mon déplacement pour mon rendez-vous médical.

Une copie du dernier avis d'imposition sur le revenu sera à joindre à la demande.

Pour plus d'informations, contactez votre Espace Seniors au 04 68 23 71 90

Le PLAISIR de LIRE

ON N'EST PAS SÉRIEUX QUAND ON A 60 ANS - Madeleine Melquiond (Auteur) - Paru le 28 février 2013 - Essai (broché)

Madeleine Melquiond, sexagénaire, loin des clichés, brise avec humour et autodérision l'image que l'on peut avoir des vieux et la place que la société donne aux " seniors " ! Pour arrêter de subir.

Cet ouvrage foisonne de scènes hilarantes, d'histoires croustillantes (eh oui, du sexe aussi !), d'anecdotes truculentes qui posent un débat beaucoup plus sérieux sur la place aujourd'hui accordée aux seniors. L'auteure raconte " les petits vieux ". Elle parle aussi bien des hommes que des femmes, toutes catégories sociales confondues...

JUIN – JUILLET – AOUT 2025

Spécial Aidants !

Actualité ! **Vous êtes aidant(e) d'une personne âgée dépendante, voici des dispositifs spécifiques qui existent pour vous accompagner.**

Auprès de votre Espace Seniors

UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUALISE

Vous êtes PROCHE AIDANT , vous accompagnez au quotidien, à titre non professionnel une personne âgée en perte d'autonomie ? Ne restez pas seul, financé dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, bénéficiez d'un soutien psychologique individualisé gratuit pour être écouté, accompagné dans ce parcours, prendre soin de vous pour pouvoir être avec l'autre.

RENCONTRE à votre domicile ou à l'Espace Seniors Lauragais / *Meriyem Nouri, psychologue*

Pour plus de renseignements, contactez votre Espace Seniors au 04.68.23.71.90

UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

GROUPE DE PAROLES / *animation Meriyem Nouri, psychologue*

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions à travers un moment de convivialité.

❑ **MARDI 1 JUILLET de 14H à 16H**

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

VENIR RACONTER, DÉPOSER, DIRE, ÉCRIRE !

RECIT DE VIE / *Meriyem Nouri, psychologue*

Laisser une trace, de vous, de votre expérience précieuse, de votre subjectivité, de votre sensibilité. Votre vécu d'aidant reste unique et si important dans un travail de transmission. Venez écrire et partager ce rôle, votre engagement quotidien pour créer un soutien, un maillage de solidarité entre vous. Cet atelier sera l'occasion d'écrire ensemble le nouveau chapitre d'une histoire, de notre histoire.

❑ **MARDI 3 JUIN de 14H à 16H**

Inscription: Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

REGARDS CROISES :LES TRESORS CACHES DANS LA RELATION D'AIDE

ÉCHANGES et CONVIVIALITÉ / *Sabine Larroude, chargée d'accompagnement des proches aidants & Meriyem Nouri, psychologue*

Au quotidien, les aidants et leurs proches créent des liens forts et solidaires, souvent invisibles et pourtant essentiels . Leur relation est authentique et leur dynamique est unique, faite de soutien, de confiance mais aussi de défis.

Nous vous proposons de partager l'écoute de courts podcasts et vidéos/témoignages afin de mettre en lumière ces forces et ces bienfaits .

❑ **MARDI 10 JUIN de 14H à 16H**

Inscription : Espace Seniors Lauragais au 04 68 23 71 90

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

LE GOÛTER RÉCRÉATIF DES AIDANTS

Animé par Sabine Larroude, chargée de suivi des proches aidants

Uno, Scrabble, dobble, triominos, ... autant de jeux de société auxquels nous vous invitons à jouer au sein de l'Espace Seniors. Au fil de parties partagées, vous pourrez découvrir de nouveaux jeux, ou faire découvrir ceux que vous appréciez, durant un moment de détente dans la bonne humeur. Une pause ludique dans la bienveillance pour se changer les idées, rigoler, papoter...

❑ **JEUDI 31 JUILLET de 14H à 16H – Entrée libre**

Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11400 CASTELNAUDARY

CÉLÉBRONS LES COULEURS DE L'ÉTÉ !

REPAS PARTAGE – AUBERGE ESPAGNOLE

En été, nous avons le goût d'assiettes colorées, de décors aux couleurs éclatantes et de vêtements aux teintes vives. L'équipe de l'Espace Seniors vous propose de célébrer les couleurs de l'été autour d'un moment convivial en partageant un **PIQUE-NIQUE ESTIVAL** !

❑ **MARDI 22 JUILLET de 12H à 14H puis de 14H à 16H**

Lieu : Salle Pastel – Espace Seniors Lauragais – 49 rue de Dunkerque – CASTELNAUDARY

Association FRANCE ALZHEIMER AUDE

FORMATION GRATUITE - AIDANTS FAMILIAUX

SAMEDIS 20/09 - 27/09 - 4/10 - 11/10 - 25/10 / 9H à 11H45

5 SEANCES / *Association France Alzheimer Aude, Animées par : Michèle Condouret & Michèle Nicot*

Connaître la maladie d'Alzheimer - Communiquer et comprendre - Accompagner au quotidien - S'informer sur les aides possibles - Être proche aidant.

Inscription : Michèle Condouret au 06 51 86 43 11

Lieu : Maison des Associations - 1, avenue De Lattre de Tassigny - 11400 CASTELNAUDARY

MND OCCITANIE : LIGNE ECOUTE AIDANTS

Vous accompagnez une personne atteinte **d'une maladie neuro-évolutive** ? **Vous recherchez des conseils, du soutien ?** L'équipe de **MND Occitanie pilote un dispositif de soutien psychologique**, ***la Ligne écoute Aidants***. Des psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Cette permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18h à 22h au 0806 806 830**, permet aux aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives de bénéficier d'un **accompagnement psychologique gratuit pour rompre l'isolement, gérer les défis du quotidien** et concilier leur rôle avec leur vie professionnelle. L'équipe continue de s'engager pour offrir un soutien de qualité, accessible et confidentiel !

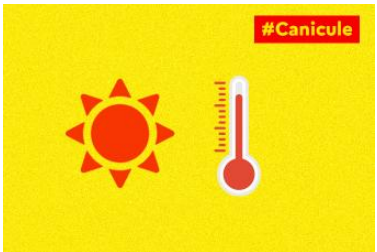
CANICULE ET FORTES CHALEURS : LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION POUR TOUS

Lorsqu'il fait **très chaud pendant plusieurs jours**, on parle **de canicule**. Dans ces circonstances, le corps déclenche des mécanismes d'adaptation comme la transpiration. L'organisme cherche à s'adapter à la canicule. Ainsi, dès que la température corporelle dépasse 37 °C, le corps met en action des mécanismes de régulation thermique :

- le corps se met à transpirer et la respiration s'accélère (la chaleur est alors éliminée via l'eau et la vapeur d'eau rejetées) ;
- les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau augmentent de diamètre (vasodilatation) pour refroidir le sang.

Ce processus vise à éviter l'apparition de problèmes de santé liés aux températures élevées. Afin qu'il puisse jouer pleinement son rôle :

- l'organisme doit être régulièrement hydraté, pour permettre la production de sueur ;
- l'air ambiant doit de préférence être brassé (par un ventilateur, par exemple), pour favoriser l'évaporation de la sueur présente sur la peau.



Pour rester bien informé durant un épisode de fortes chaleurs, vous pouvez :

- contacter la plate-forme téléphonique "Canicule info service" **au 0 800 06 66 66**, du lundi au dimanche de 9 à 19 heures (appel gratuit depuis un poste fixe) ;
- suivre régulièrement le bulletin météorologique;
- vous adresser **à votre mairie**, qui vous communiquera notamment les possibilités d'aide aux personnes dépendantes, et la liste des lieux publics climatisés de votre commune.