Le saviez-vous ?

Nos conseils pour préparer l'été

L'un des principaux impacts du dérèglement climatique en France va être la hausse des températures. On compte 4 fois plus de jours de canicule cette dernière décennie que dans les années 1980. Plus fréquentes qu'avant, ces vagues de chaleur surviennent aussi de plus en plus tôt, en juin ou tard en août, voire en septembre.

Les personnes âgées souffrent plus que les autres de la chaleur excessive car elles sont particulièrement exposées aux risques de déshydratation ou de malaise en cas de canicule, notamment parce qu'elles ressentent moins la soif et sont sensibles aux grandes variations de température.

Pendant les périodes les plus chaudes voici quelques bons gestes à adopter :

- Maintenir les volets et rideaux fermés pendant la journée ;
- Ouvrir les fenêtres et provoquer des courants d'air lorsque la température extérieure baisse ;
- Se rafraîchir en prenant des douches ou des bains sans se sécher ;
- S'humidifier le corps à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette mouillé ;
- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Manger des fruits et des crudités ;
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes ;
- Porter un chapeau, des vêtements amples et de couleurs claires en cas de sortie ;
- Se rendre dans des lieux climatisés ;
- Éviter les activités physiques pendant la canicule.

La vigilance des voisins, de l'entourage ou des professionnels qui interviennent à votre domicile, peuvent aussi considérablement réduire les risques. **Pendant ces périodes de canicule, le CCAS et les bénévoles de Monalisa restent également mobilisés.** À travers le registre des personnes vulnérables, ils peuvent vous contacter quotidiennement et vous rendre visite. Pour vous y inscrire, **contactez le CCAS au 05 56 88 30 10.**

BOÎTE À IDÉES

Des idées, des envies d'animations ou de services ?
N'hésitez pas à contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) !
11, allée du Champ de foire
ccas@ville-de-salles.com
Ouvert le lundi : 8h30-12h30 & 13h30-15h
Du mardi au vendredi : 8h30-12h30 & 13h30-17h30

Numéros utiles

- CCAS : **05 56 88 30 10**
- Astreinte Mairie : **06 14 83 58 37**
- Gendarmerie : **17**
- SAMU : **15**
- Pompiers : **18**
- Urgence européenne : **112**
- Police municipale : **05 57 80 17 17**

En partenariat avec

#6 AVRIL 2024

Flash Infos Seniors

TOUTE L'ACTUALITÉ POUR LES SALLOIS DE + DE 60 ANS

Ville de SALLES
Centre Communal d'Action Sociale

Édito

ADJOINTE AU MAIRE DÉLÉGUÉE À LA SOLIDARITÉ
VICE-PRÉSIDENTE DU CCAS

Sylvie Dufourcq

Cette année, la commune de Salles a souhaité investir totalement le champ culturel en lançant sa première saison culturelle. Pour que notre ville s'anime, cette saison se veut éclectique et vous pourrez en tant que séniors trouver toute votre place. C'est pour cela que nous avons souhaité mettre la culture à l'honneur dans ce flash info.

Parallèlement au lancement de la saison culturelle, la municipalité, accompagnée par le Conseil des Sages, a souhaité s'engager dans le projet de musée intercommunal. «Les causeries du patrimoine et de l'histoire locale» vous permettront de transmettre vos connaissances pour enrichir ce projet de musée, ou simplement vous souvenir du temps passé. Nous comptons sur votre présence.

Soyez assurés de mon engagement auprès de vous, pour qu'en tant que seniors, vous trouviez toute votre place dans la vie de la commune, dans la vie culturelle comme dans toutes les dynamiques que nous portons.

Bonne lecture !

Un courant d'Eyre culturel

PORTAGE DE LIVRES

Vous aimez lire ou écouter de la musique, mais vous avez des difficultés à vous déplacer ? Le portage de livres à domicile est fait pour vous. Les bibliothécaires de la médiathèque de Salles vous proposent de porter à domicile des livres, CD, revues en accord avec vos goûts littéraires et musicaux. Ce service est ouvert aux personnes âgées empêchées momentanément ou durablement de se déplacer. Ce service est gratuit.

Médiathèque

Informations et inscriptions à la Médiathèque : 05 56 88 72 35

CAUSERIES DU PATRIMOINE ET DE L'HISTOIRE LOCALE

Sallois de souche ou de cœur, vous vous intéressez à l'histoire de Salles, son patrimoine, ses traditions et leurs petites anecdotes. Vous souhaitez transmettre vos connaissances ou vous remémorer ces souvenirs autour d'un café, participez aux causeries du patrimoine et de l'histoire locale et devenez «un passeur de mémoire». Vos contributions vont permettre de capitaliser ces faits et moments Sallois et d'enrichir le projet du musée intercommunal du Val de l'Eyre. Ces causeries sont organisées par la Mairie de Salles en partenariat avec le Conseil des Sages, le Musée Intercommunal et l'Office du Tourisme.

- L'histoire des maisons remarquables de Salles : **27 avril de 10h à 12h**
- Souvenirs de l'histoire ordinaire de Salles : **23 mai de 18h à 20h**

Salle Picoutin

Au Festival Popul'Eyre au parc du Château sur le stand du Conseil des Sages : 8 juin toute la journée (sans inscription)

Informations et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

SAISON CULTURELLE

Pour la première année, la ville de Salles lance sa saison culturelle avec 13 spectacles. Le programme et la billetterie sont disponibles sur Festik ou directement au service culturel.
Que vous soyez un amateur d'art aguerri ou que vous découvriez tout juste les joies de la culture, il y a quelque chose pour chacun d'entre vous.
La culture vous intéresse ? Vous souhaitez vous investir dans l'organisation technique des spectacles ? Alors n'hésitez plus et devenez bénévole. Vous serez au cœur de cette aventure culturelle !

De janvier à août 2024

8 rue de la Haute Lande

Informations et réservations au Service Culturel : 05 47 30 59 69

ATELIER NUMÉRIQUE

Le CCAS et l'ASEPT vous proposent un nouvel atelier numérique. Cet atelier vous permet en 6 séances de :
- Maîtriser l'usage de votre messagerie électronique,
- Optimiser le classement de vos documents,
- Échanger avec vos proches ou consulter un professionnel de santé à distance,
- Protéger vos données personnelles,
- Gérer vos droits en ligne

Les lundis matin de 9h30 à 11h30
Du 29 avril au 24 juin

CCAS Salles

Informations et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

Agenda avril-juillet 2024

SORTIES SPORTIVES

Le CCAS et le service Sports et Vie Associative vous proposent une sortie sportive et ludique par mois. Ces activités sont gratuites et ouvertes à toutes les personnes de plus de 60 ans quelle que soit leur condition physique. Au programme ces prochains mois :
- **Vendredi 31 mai :** Visite guidée du phare du Cap Ferret - Départ du CCAS à 8h45
- **Vendredi 28 juin :** Balade au domaine de Certes et Graveyron – Départ du CCAS à 8h45
- **Vendredi 26 juillet :** Animations et retransmission de la cérémonie des Jeux Olympiques sur écran géant à partir de 18h au Stade Raymond BRUN (sans inscription).

Informations et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

L'ATELIER DU TRIMESTRE

Fort de son premier succès, le CCAS s'associe de nouveau à l'association SR&CO et vous propose un atelier de 10 séances de sophrologie et réflexologie. L'objectif étant d'aider les participants à prendre conscience de leur potentiel, de leurs capacités et surtout de prendre du temps pour soi et reprendre confiance en soi. La sophrologie est une pratique qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. La réflexologie est une technique naturelle et manuelle qui libère les facultés d'autorégulation du corps.
La priorité sera donnée aux personnes n'ayant pas pu participer aux premières séances organisées en 2023. Une liste d'attente sera ouverte pour les participants de la session précédente.

Tous les mardis après-midi
Du 30 avril au 2 juillet

14h-16h

Salle de danse du Dojo

Informations et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

LES ABEILLES UNISSENT LES GÉNÉRATIONS

Dans le cadre d'un projet intergénérationnel, le CCAS et le Relais Petite Enfance réunissent petits et grands autour de l'abeille.
Vous avez envie de partager un moment de convivialité avec des enfants de 2 à 3 ans ? Inscrivez-vous à cette action pour contribuer à leur apprentissage du monde qui les entoure et de les sensibiliser à la protection des abeilles.
Le CCAS et le RPE ont imaginé 4 ateliers thématiques (lecture, sport, jeux, cuisine) pour créer ce lien entre générations, se découvrir et faire découvrir tout l'univers des abeilles. Le groupe conclura ces ateliers par une sortie au Rucher de Caillaou à Saint Magne **le 10 juin matin.**

Tous les mardis matin de 9h30 à 11h
Du 14 mai au 4 juin

Médiathèque

Informations et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

LES CAUSERIES DE GRANDS PARENTS

Vous êtes grands parents ? Vous souhaitez échanger avec d'autres personnes sur votre expérience et votre place dans la famille ? Le Centre Socioculturel vous invite à passer un moment convivial les jeudis tous les quinze jours de 15h à 17h dans l'une des 5 communes du Val de l'Eyre (hors périodes de vacances scolaires). Ce groupe de parole est un lieu de soutien, de rencontres, de partage mais surtout de convivialité.

Informations et inscriptions au Centre Socioculturel : 06 12 12 51 36