

CCAS



SOLIDARITÉ

Agir pour
prévenir l'isolement

Vous êtes :

- Seul(e),
 - Âgé(e) de 75 ans et + ou porteur de handicap,
 - Habitant de Crépy-en-Valois,
- & souhaitez **bénéficier d'un accompagnement ?**



Inscrivez-vous au secrétariat du CCAS !
03 44 59 44 53 - plancanicule@crepyenvalois.fr

Une personne vous contactera régulièrement afin de :

- Prendre de vos nouvelles
- Vous conseiller
- Vous proposer une visite à domicile

Les gestes à adopter en cas de fortes chaleurs

- Se mettre à l'abri du soleil.
- Ventiler la pièce.
- S'entourer de linges mouillés.
- Se vaporiser de l'eau régulièrement.
- Consommez des aliments riches en eau : pastèque, melon, concombre, ...



Pensez-y !



Pour éviter la déshydratation, il faut boire suffisamment avant même de ressentir la soif :

1,5 à 2 litres/jour soit 8 à 10 verres (eau, jus, thé,...).

Les partenaires

Mairie de Crépy-en-Valois -----	03 44 59 44 44
Service social du CCAS -----	03 44 59 44 53
Police municipale -----	03 44 59 00 52
Conseil Municipal des jeunes (CMJ) -----	03 44 59 42 14
Résidence autonomie - RPA les Lilas -----	03 44 87 15 75
Résidence autonomie - RPA les Hortensias -----	03 44 87 02 24
Hôpital de Crépy-en-Valois -----	03 44 59 11 19
Maison départementale de la solidarité Relais autonomie -----	03 44 10 44 30
ACSSO de Crépy-en-Valois (Coordination Sanitaire et Sociale) -----	03 44 39 65 23
ADMR (Aide à domicile) -----	03 44 37 33 72
Réseau Monalisa (Visites à domicile) -----	03 44 06 66 21
MAIA Oise Est ressources autonomie -----	03 44 75 19 03

Les numéros d'urgence

Samu -----	15	
Pompiers -----	18	
Gendarmerie -----	17	
S.O.S dépression -----	08 52 70 12 38	
S.O.S amitié -----	01 40 09 15 22	



Bon à savoir !

Le Conseil départemental de l'Oise propose un **service de téléassistance 24h/24**. Informations et dossier à retirer auprès du service social du CCAS.

Bénéficiaire du dispositif Oise Urgence Seniors gratuitement

ADHÉRER AU SERVICE EN 5 ÉTAPES

ALLO OISE
SENIORS

ÉTAPE
1

J'appelle la plateforme "ALLO OISE SENIORS"
AU NUMÉRO UNIQUE :

03 44 82 60 60

PRIX D'UN APPEL LOCAL

ÉTAPE
2

Les services départementaux m'envoient par voie postale :
un courrier avec **mon identifiant** et **mon mot de passe**, ce mode d'emploi
et une planche autocollante **IDUTAG**.

J'ACTIVE MON FLASH CODE

ÉTAPE
3

- Je me rends à l'adresse internet suivante : www.idutag.fr
- Je clique sur **mon compte**
- Je saisis **mon identifiant** et **mon mot de passe**
- Je clique sur **activer un nouveau IDUtag**
- Je saisis mon **code d'activation**
(qui se trouve sur la planche autocollante)
- Je remplis **mon dossier médical**

www.idutag.fr



JE COLLE MON FLASH CODE

ÉTAPE
4

Une fois le dossier médical renseigné
et mes flashs codes activés,
je colle mon flash code sur le miroir
de la salle de bain afin d'être
facilement repérable par les secours.



MIROIR DE SALLE DE BAIN

J'INFORME LES SECOURS

ÉTAPE
5

Je colle l'autocollant (sur ma porte
d'entrée visible de l'extérieur ou sur ma boîte
aux lettres) pour informer les secours
que je suis abonné(e) au dispositif :
OISE URGENCE SENIORS.



COMMENT METTRE À JOUR MES DONNÉES ?

Avec votre identifiant et votre mot de passe, vous pouvez à tout moment, retourner dans votre espace personnel
(via idutag.fr ou l'application **MYIDU**) pour compléter ou modifier vos données personnelles.