

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**SOLIDARITÉ**

# Agir pour prévenir l'isolement

Suivez le guide des bons réflexes !



# 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

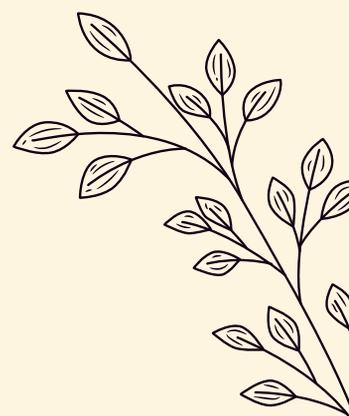
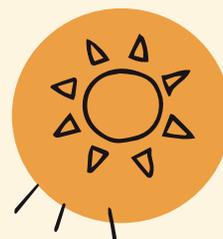
✉ [plancanicule@crepyenvalois.fr](mailto:plancanicule@crepyenvalois.fr)

Avec votre accord, vous serez contacté 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 amitié -----	09 72 39 40 50



### 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.**



# Ogénie, le site pour la vie sociale des seniors.

Rendez-vous sur

[ogenie.fr](https://ogenie.fr)

DES ACTIVITÉS À DESTINATION  
DES SENIORS DANS TOUTE  
LA FRANCE

DES INTERLOCUTEURS POUR  
FAIRE FACE À LA SOLITUDE  
OU L'ISOLEMENT



Ogénie est  
une initiative  
du Groupe SOS Seniors.

Avec le soutien de :



Scannez-moi

