

Vivre à La Riche LE GUIDE DES SENIORS

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



ÉDITO



WILFRIED SCHWARTZ

Maire de La Riche, Vice-Président de Tours Métropole Val de Loire, Conseiller départemental Chères Larichoises, chers Larichois,

Être senior à La Riche est une chance! Une chance de profiter d'une nouvelle tranche de vie et de découvrir d'autres horizons pour plus de 2 200 Larichoises et Larichois de plus de 60 ans auxquels la municipalité a choisi de porter une attention toute particulière. En répondant aux besoins et aux aspirations qui vous sont propres, bien sûr. Mais aussi en vous permettant de participer activement à la vie de votre commune pour vous épanouir pleinement au quotidien.

Et parce que chacun d'entre vous est unique, aspire à des envies différentes ou doit parfois faire face à des situations particulières, nous avons souhaité élaborer ce guide qui vous permettra de mieux connaître l'ensemble des offres qui vous sont réservées pour améliorer votre cadre de vie, vous accompagner, vous aider, faciliter vos démarches et vous conseiller.

Je vous invite à profiter pleinement des nombreux outils ainsi répertoriés et mis à disposition par votre ville, mais aussi à faire appel aux organismes mentionnés dans ce guide qui vous permettront de bénéficier de services personnalisés et de partager des moments de rencontre et de convivialité.

Parmi ces outils, et parce que la solidarité envers ses aînés demeure une valeur fondamentale pour votre municipalité, le Passeport Loisirs permet aux retraités non imposables de plus de 65 ans de **profiter d'une aide de 65 euros** pour favoriser l'accès à de multiples activités.

Un guide spécialement conçu à votre attention qui vous démontrera, s'il le fallait encore, que La Riche est une ville où il fait bon vivre et bon vieillir! Ensemble.



SOMMAIRE

LOISIRS	P.4
CULTURE	P.8
AIDES À LA PERSONNE	P.10
SANTÉ ET 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.21

LOISIRS



UNE AIDE DE LA VILLE

PASSEPORT LOISIRS SENIORS

Si vous habitez 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 €** (montant maximum / 5 € restant à la charge du bénéficiaire) pour l'inscription aux activités marquées d'une ★ dans ce guide : gymnastique seniors, gymnastique douce, randonnées, natation (au moins 10 entrées), ateliers mémoire, scrabble, pétanque, gourmets fûtés (si inscription à l'année), sorties organisées par les clubs 3e âge de La Riche, spectacles à La Pléiade... Pour bénéficier de ce passeport, prenez rendez-vous au **02 47 36 24 34**.

CLUB LE RONSARD

Jeux de cartes et jeux de société.

Lieu des activités : 1 rue du 19 mars 1962.

Horaires des activités : mardi et jeudi de 14h à 18h et ouvert tout l'été pour les

personnes qui ne partent pas en vacances.

Tarif: cotisation annuelle de 15 €.

Président : Lucien Martineau / 02 47 38 18 28 / 06 73 91 92 66

Contact: Joël Archambault / 06 98 94 47 62

ENSEMBLE ET SOLIDAIRE - UNRPA

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

Lieu des activités : centre social Équinoxe. Horaires des activités : lundi de 14h à 18h.

Tarif: cotisation annuelle de 17 €.

Présidente : Françoise Leymonerie / 06 17 46 73 23 / fleymonerie@gmail.com

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

Lieu des activités : salle Ronsard de l'Hôtel de ville.

Horaires des activités : scrabble lundi et jeudi de 14h à 17h, chiffres et lettres

lundi à 17h et mah-jong mercredi à 16h.

Présidente : Marianne Livet / 06 80 38 92 59 / marianne.livet@wanadoo.fr



MNÉMO SÉNIORS *

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

Lieu des activités : centre social Équinoxe.

Horaires des activités : mardi de 9h à 10h15 et de 10h30 à 11h45.

Tarif: 18 € d'adhésion annuelle et cotisation de 60 € pour le cycle de 10 séances.

Présidente : Joelle Arès / 06 23 33 71 76 / mnemoseniors@gmail.com

www.mnemoseniors.com

PAZAPAS 🖈

Gymnastique douce - méthode Feldenkrais. Lieu des activités : centre social Équinoxe.

Horaires des activités : mercredi de 18h15 à 19h15.

Tarif: 152 € pour l'année et 15 € d'adhésion.

Présidente : Audrey Ice / 06 10 15 02 87 / audrey.ice@wanadoo.fr

www.asso-pazapas.jimdofree.com

GYMNASTIQUE POUR SENIORS *

(USLR GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)

Gymnastique volontaire pour adultes et seniors. Lieu des activités : complexe sportif Paul Bert.

Horaires des activités : mardi et vendredi de 9h45 à 10h45 et 10h45 à 11h45.

Tarifs: 1 cours: 80 €, 2 cours: 119 € (licence comprise). Présidente: Marie-Thérèse Haezebrouck / 07 77 06 60 65

Contact : Brigitte Dufieue / 06 86 25 61 58 / gymvolontaire-037008@epgv.fr

RANDO LA RICHE

Randonnée pédestre et marche nordique.

Horaires des activités : mardi à 13h30, jeudi à 8h30 et samedi à 9h pour la marche nordique.

Tarif : 32 € à 87 € selon statut familial et assurance obligatoire par année. Président : Jean-Pierre Mardon / 06 14 29 13 44 / randolariche@yahoo.fr

PISCINE CARRÉ D'Ô ★

Centre aquatique métropolitain de La Riche.

Avenue du Prieuré - 37520 La Riche.

Contact: 02 47 35 56 20 / www.centre-aguatique-carredo.com

LA PÉTANQUE LARICHOISE *

Lieu des activités : boulodrome de La Riche. Horaires des activités : tous les jours.

Tarif: 58 € pour un adulte et dégressif selon l'âge.

Président : Jean Philippe Guilloux / 07 68 32 15 00 / jeanphilippe.guilloux@gmail.com

REPAS FESTIF ANNUEL

Chaque année, un repas est offert par la municipalité aux Larichois de plus de 65 ans, dans la salle des fêtes. L'inscription est obligatoire en mairie, au plus tard trois semaines avant l'événement.

Contact pour tout renseignement: 02 47 36 24 34





ASSOCIATION LES GOURMETS FUTÉS *

Groupement d'achats et organisation de sorties intergénérationnelles tout au long de l'année.

Lieu des activités : centre social Équinoxe.

Tarif : 6 € d'adhésion annuelle.

Présidente: Marie-Claude Tuleau / 06 22 79 52 74

ASSOCIATION UN PAS VERS L'AUTRE

Aide à la personne (courses, accompagnement aux rendez-vous médicaux, repas solidaires...)

53 rue Saint-François.

Tarif: 8 € d'adhésion annuelle

Président : Madjid Chelghaf / 06 13 77 91 27 / <u>unpasverslautre@gmail.com</u>

DISPOSITIF "SENIORS EN VACANCES" DE L'ANCY

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 non imposables, qui peuvent ainsi bénéficier d'un séjour tout compris hors transport, à un tarif préférentiel.

Pour plus de renseignements, consultez le site Internet seniorsenvacances.ancv.com



CULTURE

SPECTACLE ANNUEL GRATUIT

Chaque année, un spectacle à La Pléiade est offert par la municipalité aux Larichois âgés de plus de 65 ans. Inscription obligatoire au préalable auprès de La Pléiade.



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: 6 € tarif plein / 4 € tarif de groupes.

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

La médiathèque propose également gratuitement

des films d'animation, documentaires ou classiques. Pour tout renseignement (prochaines séances et choix des films), contactez La Pléaide aux coordonnées ci-dessous.

PASS DÉCOUVERTES LA PLÉIADE *

Pour $40 \in$, ce pass donne accès à 4 spectacles aux tarifs de $14 \in$, $11 \in$ et $8 \in$, d'octobre à décembre. Il est nominatif : une photo d'identité vous sera demandée lors de votre achat.

La Pléiade

154 rue de la Mairie / 02 47 38 31 30 / lapleiade@ville-lariche.fr





ACCÈS AU FONDS CULTUREL DE LA MÉDIATHÈQUE Tarif plein : 9 € ou 3,50 € pour les personnes DE LA RICHE

Tarif plein : 9 € ou 3,50 € pour les personnes bénéficiaires de l'Allocation de Solidarité aux

Personnes Âgées (ASPA). La première inscription est gratuite si vous résidez à La Riche ou dans une commune de Tours Métropole Val de Loire.

A disposition des adhérents :

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

Tous les adhérents de la médiathèque peuvent par ailleurs bénéficier 24h/24 des services numériques suivants :

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

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

Médiathèque

Place du Maréchal Leclerc / 02 47 76 60 80 / mediatheque@ville-lariche.fr

AIDES À LA PERSONNE

LES AIDES À DOMICILE

L'aide à domicile peut être organisée selon deux modes :

Mandataire : la personne âgée est l'employeur de l'intervenant et 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.

Des renseignements peuvent être pris auprès des interlocuteurs suivants :

- → Mairie de La Riche / 02 47 36 24 24
- → Maison Départementale de la Solidarité Pôle Autonomie 02 47 37 74 24 / www.touraine-reperage.fr

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...

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.

Cette aide 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 au 02 47 37 74 24



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



LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Divers prestataires interviennent sur la commune.

Leurs coordonnées sont disponibles en mairie ou sur le site Internet de la ville > 02 47 36 24 24 / www.ville-lariche.fr (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...).

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 ou sur le site internet de la ville

→ 02 47 36 24 24 / www.ville-lariche.fr (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...)

LA PRÉVENTION CONTRE LA CANICULE

Afin d'être en mesure d'intervenir en cas de déclenchement du plan canicule par la Préfecture et le Conseil départemental, la ville de La Riche met chaque année en place un dispositif en direction des personnes âgées qui peuvent s'inscrire sur un registre ayant pour objectif de vérifier le besoin d'aide des personnes résidant à leur domicile et de faciliter l'intervention des services compétents en cas d'alerte (températures élevées pendant trois jours consécutifs).

Les personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile sont invitées à se faire recenser auprès de la mairie. Pour plus de renseignements → 02 47 36 24 34 et www.ville-lariche.fr (Mes services de proximité > Seniors).

→ Suivez nos conseils pour prendre soin de vous et de vos proches en cas de fortes chaleurs, en page 23 de ce guide.

SANTÉ ET PRÉVENTION

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 5 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. L'occasion de faire un bilan en dehors de tout contexte d'urgence médicale.

→ Pour vous inscrire, contactez l'IRSA par téléphone au 02 47 36 36 36

ACCÈS AUX SOINS

Permanence d'accès aux soins de santé Avenue de la République - 37170 Chambray-lès-Tours Du lundi au vendredi de 9h à 17h (sauf le jeudi). **→** 02 18 37 05 70

Permanence d'accès aux soins de santé / Psychatrie

Hôpital Bretonneau - Bâtiment B05 2 boulevard Tonnellé - 37044 Tours Cedex 9 Sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 9h à 17h.

→ 02 18 37 05 63



ATELIERS THÉMATIQUES

Des ateliers et temps thématiques à destination des seniors sont organisés tout au long de l'année à La Riche. De la prévention des chutes à des exercices de sophrologie, en passant par le sommeil, ces ateliers sont aussi l'occasion de moments conviviaux particulièrement appréciés.

Pour tous renseignements, contactez la Résidence autonomie Marcel du Lorier au **02 47 77 50 80**.





LES SOINS

Votre médecin traitant est votre 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 Internet de référence de l'Assurance Maladie : www.ameli-sante.fr

EN CAS D'URGENCE

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

URGENCES GÉNÉRALES

Hôpital Trousseau et Hôpital Bretonneau → 02 47 47 47 47 Nouvelle Clinique Tourangelle (anciennement Alliance) à Saint-Cyr-sur-Loire → 02 47 88 37 37

Clinique Léonard de Vinci à Chambray-lès-Tours → 02 47 22 21 11

URGENCES OPHTALMOLOGIQUES

Hôpital Bretonneau → 02 47 47 87 66

URGENCES CARDIAQUES

Hôpital Trousseau → 02 47 47 83 75 ou 02 47 47 46 81 Nouvelle Clinique Tourangelle et Clinique Saint-Gatien → 02 47 21 15 15

HABITAT

RÉSIDENCE AUTONOMIE MARCEL DU LORIER

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

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

→ 7 rue Léon Bourgeois / 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 / 02 47 36 40 00

DISPOSITIF « UN TOIT EN PARTAGE »

La cohabitation solidaire intergénérationnelle ! Plus qu'un simple contrat entre deux individus, c'est à une véritable rencontre que vous invite cette nouvelle forme de solidarité.

Un senior dispose d'une chambre libre, un jeune recherche un hébergement, une même envie d'entraide réciproque ? Un toit en partage organise la mise en relation et accompagne les cohabitants. L'association souhaite ainsi participer au développement des relations intergénérationnelles en favorisant le dialogue et la solidarité entre toutes les tranches d'âge dans un esprit de tolérance. Bien sûr, l'aide que peut apporter le jeune au senior dans sa vie quotidienne ne se substitue jamais aux services de soutien à domicile existants ou qui seraient nécessaires.

→ 303 rue Giraudeau 37000 Tours / 06 02 12 82 85 / <u>uteptours@gmail.com</u>



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 ainsi 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 en améliorant l'efficacité énergétique de votre logement, mais aussi 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 vos dossiers administratifs, techniques et financiers, vérification des devis et validation des factures... Contactez 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.

→ 303 rue Giraudeau BP 75825 - 37058 Tours Cedex 02 47 36 25 50 / www.soliha.fr

ACTION LOGEMENT SERVICES

Retraité âgé de plus de 70 ans à revenus modestes, salarié ou retraité âgé de plus de 60 ans à revenus modestes et en perte d'autonomie, ayez le réflexe "Action Logement" pour vivre chez vous le plus sereinement possible.

Si vous souhaitez réaliser des travaux d'adaptation pour aménager vos espaces sanitaires (douche extra-plate avec sol anti-dérapant, lavabo adapté aux personnes à mobilité réduite, WC rehaussé, barre d'appui, siège de douche...), contactez ACTION LOGEMENT pour monter votre projet et vérifier les aides financières que vous pouvez mobiliser, en fonction de votre situation et de votre projet.

→ 15 rue Michelet - BP 31615 - 37016 Tours Cedex 1 02 47 05 62 86 / www.actionlogement.fr

TRANSPORTS

LES TRANSPORTS EN COMMUN

Bus Fil Bleu

Ligne 3a : La Riche (La Pléiade) - Tours centre - Tours sud - Saint-Avertin

Ligne 3b : La Riche (La Pléiade) - Tours centre - Tours sud - Chambray-lès-Tours

Ligne 34: Berthenay - Saint-Genouph - La Riche - Tours centre (gare)

Carte d'abonnement pour les plus de 65 ans. Tarif en fonction des revenus imposables.

→ 9 rue Michelet - 37000 Tours (lundi au vendredi 7h30/19h, samedi 10h/17h).

→ 02 47 66 70 70 (lundi au vendredi 6h/20h, samedi 10h/20h) / www.filbleu.fr



Bus Fil Blanc

Transport à la demande adapté pour les personnes à mobilité réduite médicalement reconnues. Tous les jours de la semaine, week-end et jours fériés (sauf 25 décembre et 1^{er} mai) de 7h à 1h du matin. Pour pouvoir bénéficier de ce service, il faut impérativement être inscrit au préalable.

- → 23 rue Ettore Bugatti BP 438 37204 TOURS Cedex 3
- → 02 47 77 48 48 / www.filblanc.fr / service.client@filblanc.fr

LES TRANSPORTS ACCOMPAGNÉS

Association « Un pas vers l'autre »

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

Tarif: 8 € d'adhésion annuelle.

Président : Madjid Chelghaf

→ 06 13 77 91 27 / unpasverslautre@gmail.com

ASSAD - HAD en Touraine

Association de soins et de services à domicile proposant la possibilité d'accompagner les personnes âgées pour de petits déplacements ou pour faire leurs courses, voire d'effectuer les courses à leur place si la personne dépendante n'est pas en mesure de se déplacer.

→ 25 rue Michelet 37029 Tours / 02 47 36 29 29 / contact@assad-had.org



DISPOSITIF « SORTIR PLUS »

Vous avez 80 ans et plus, vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ? Le dispositif « Sortir Plus » vise à faciliter les déplacements des personnes âgées dont les caisses de retraite complémentaires AGIRC et ARCCO (service action sociale) proposent des chèques permettant de payer l'accompagnement par un professionnel, lors de sorties utilitaires ou de loisirs.

À votre demande, votre caisse de retraite complémentaire peut mettre ce service à votre disposition pour vous accompagner, à pied ou en voiture. « Sortir Plus » s'occupe de tout organiser. Une participation financière vous sera demandée, le complément étant pris en charge par votre caisse de retraite.

→ Renseignements au 0 810 360 560 ou auprès de votre caisse de retraite complémentaire principale.



LA VILLE DE LA RICHE 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 commune 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...), ainsi que vers les structures d'hébergement et autres organismes compétents. N'hésitez pas à nous contacter!



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 de Plessis-lès-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. Le couvent abrite son tombeau.





OPÉRATION TRANQUILLITÉ ABSENCES

Durant votre absence pendant les vacances ou pour un long week-end, la police municipale peut, à votre demande, surveiller votre domicile. Pour bénéficier de ce service gratuit, il vous suffit de prendre contact avec la police municipale avant votre départ, ou de remplir le formulaire en ligne disponible sur le site Internet de la ville <u>www.ville-lariche.fr</u> (La vie de ma cité > Opération tranquillité absences)

La demande doit parvenir au service au moins 72 heures avant votre départ. 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.

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 tous renseignements complémentaires, adressez-vous à la Mairie de La Riche → 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 ou 02 47 59 45 39
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 clcv.indreetloire@gmail.com	02 47 72 71 69



A VOS CRAYONS!

AI AN CI IE PÔ PR PU RA SA SC MARC BAI CAF CAL CET	CIO COQ CRI ENA EOR EST ETA FAR ÎLE LCD LSD NEM NÉO NIE NOÉ OLA OLÉ OPE	ÖRE PAR PRO RAP RAS RAT RER RIA SCI STE TIC UNE ABUS ANAR ARAK ARIA BOBO	CÈPE CIEL CODA ÉPÉE EURO MAKI OPUS ORAL PAIN REPU SAPE SIRE URÉE J AIRER ALÈSE ALIAS ANTRE	ARÇON BÉÁNT BLANC CÉSAR COEUR ÉPIGÉ ÉPITE GLOBE NÉGUS SPRAY TAGAL G ALEZAN ANNEAU APLANI ARMADA AZURER COPINE	CORÉEN ÉHONTÉ ÉPÎTRE ESSART LETTRE RACINE RÂCLER RAIDER STRIER TO BARYTON CHEDDAR COLONNE DAPHNIE ÉPERLAN ÉSÉRINE LÉSINER ORPHÉON	AÉRATION COLLANTE ÉPISSOIR HÉROÏSME NÉGOCIER PERCUTER PLISSURE	
				S			
				A			
				L			
				A			
				D			
				E			
\vdash							



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ 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.



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

Restez au maximum à l'ombre.

Evitez de sortir entre 11h et 18h.

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

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



À partir de 65 ans, ou en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé en cas de déclenchement du plan canicule, en vous inscrivant sur le registre nominatif tenu par la ville de La Riche.

Renseignements → 02 47 36 24 34 et <u>www.ville-lariche.fr</u> (Mes services de proximité > Seniors).

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15



Ville de La Riche

Place du Maréchal Leclerc CS 30102 - 37520 La Riche Cedex

02 47 36 24 24

www.ville-lariche.fr

f www.facebook.com/villelariche

RÉALISATION : VILLE DE LA RICHE
PHOTOS : VILLE DE LA RICHE / ADOBE STOCK
IMPRESSION : NUMERISCANN - AOÛT 2021

