









Pour se prémunir contre les risques liés à une éventuelle canicule, il est utile de connaître les précautions à prendre et les quelques gestes simples qui nous permettront de mieux comprendre et agir.

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie (informations strictement confidentielles) ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) d'Aubais au 04.66.80.89.04. Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule ou de tout autre événement climatique.

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et

-  **Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.**
-  **Je passe plusieurs heures dans un endroit frais et climatisé.**
-  **Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.**
-  **Je mange normalement (fruit, légumes, pain, soupe...).**
-  **Je bois environ 1.5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.**
-  **Je donne de mes nouvelles à mon entourage.**



Présence 30 : proche de vous au quotidien

Le réseau associatif Présence 30 propose une gamme de services à domicile adaptés aux besoins de chacun et accessibles aux particuliers, familles, personnes âgées ou handicapées : travaux ménagers, entretien du logement, aide à la personne, garde d'enfants, accompagnements et promenades, courses, repassage, jardinage, promenade d'animaux de compagnie pour les personnes dépendantes etc.

Il est possible d'obtenir une aide financière (Aide Personnalisée à l'Autonome, Aide Ménagère, Mutuelles etc.) ou de bénéficier de 50% de réduction d'impôts (selon la législation en vigueur, sous condition d'éligibilité). Les CESU (Chèques Emploi Service Universel) préfinancés sont acceptés.

La commune d'AUBAIS est partenaire de Présence 30 Téléassistance, les personnes âgées ou handicapées peuvent ainsi bénéficier d'un tarif préférentiel pour s'abonner au service de téléassistance (abonnement mensuel de 16 euros sans frais d'installation avec une maintenance gratuite à domicile).

L'abonné est relié 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à une centrale d'écoute, à ses proches et aux services d'urgence. Il peut ainsi continuer à vivre en toute sécurité chez lui.

Sur la commune d'AUBAIS, ce sont 32 foyers qui bénéficient de prestations de qualité assurées par 7 Aides à Domicile qualifiées et formées.

Pour accéder à ces services, vous pouvez contacter l'agence Présence 30 – CAVEIRAC :

Arche de la Vaunage - 1, rue des Rolliers – 30820 CAVEIRAC

Tél. : 04.66.70.63.04

Ou encore vous adresser à Madame Eliane DESFERE, Référent Local de l'association sur AUBAIS

Tél. : 04.66.80.73.74.