

ADRESSES UTILES

• ASSOCIATION CILIOHPAJ - Avenir et Joie Centre Saint-Vincent de Paul

Accueil • Orientation • Hébergement - N°4 sur le plan

22, boulevard Meyniel

du lundi au vendredi de 9h à 12h

et de 14h30 à 17h30 - fermé le jeudi matin

Tél. 05 53 20 81 23

à votre disposition...



se rafraîchir



eau fraîche



douches



lave linge

• CCAS - Pôle Social - N°2 sur le plan

19 - 21 Rue Fourton,

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h et de 13h30 à 17h,

sauf le vendredi jusqu'à 16h30

Tél. 05 53 64 19 32

• Conférence Saint-Vincent-de-Paul - N°6 sur le plan

45 bis, rue d'Onzac

Le mardi de 14h à 16h30 et le vendredi de 9h à 11h30

Tél. 05 53 20 94 46

• Croix Rouge - N°7 sur le plan

10 rue Marcel Paul

Mercredi après-midi de 14h à 17h, et samedi 09h à 12h

Tél. 05 53 64 48 53 - Mobile : 06 21 17 63 82

• Secours Catholique - N°8 sur le plan

31 Rue Léopold Faye - Marmande

Le mardi après-midi, le jeudi matin et le samedi matin

fermé pendant le mois d'août

en cas d'urgence > appel sur le mobile

Tél. 05 53 83 47 20 - Mobile : 07 78 41 28 67

NUMÉROS UTILES

- 05 53 20 89 81 Police Municipale Marmande
- 05 53 83 77 56 Cellule de crise communale
- 05 53 20 30 40 Centre Hospitalier Inter-Communal
- 17 Gendarmerie - Brigade Territoriale
- 0800 06 66 66 Informations plan canicule (N° gratuit)

QUELQUES CONSEILS SIMPLES

EN CAS DE FORTES CHALEURS
ET/OU DE CANICULE

- 1**
BUVEZ RÉGULIÈREMENT
de l'eau sans attendre
d'avoir soif


- 2**
RAFRAÎCHISSEZ-VOUS
et mouillez-vous le corps
(au moins le visage et les avant
bras) plusieurs fois par jour


- 3**
MANGEZ EN QUANTITÉ
SUFFISANTE ET NE BUVEZ
PAS D'ALCOOL


- 4**
ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES
ET PASSEZ PLUSIEURS HEURES PAR JOUR
DANS UN LIEU FRAIS
(cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)


- 5**
ÉVITEZ LES EFFORTS
PHYSIQUES


- 6**
MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS
fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les
le soir et la nuit s'il fait plus frais


- 7**
PENSEZ À DONNER RÉGULIÈREMENT
DE VOS NOUVELLES
à vos proches et, dès que nécessaire,
osez demander de l'aide


- 8**
Consultez régulièrement le site
de Météo-France pour
VOUS INFORMER



Marmande
T E R R E D E G A R O N N E



En cas de malaise
composez
ou faites appeler

15 : SAMU

18 ou 112 : Pompiers

115 : Numéro Urgence Sociale

CCAS
Centre
Communal
d'Action Sociale
Marmande
TERRE DE GARONNE



croix-rouge française

CILIOHPAJ AVENIR ET JOIE
une énergie dans l'habitat


SUR LE PLAN...

Les institutions (parfois avec point d'eau à l'intérieur)

- 1 - Mairie, Place Clemenceau
- 2 - Pôle Social, rue Fourton
- 3 - Hôpital Intercommunal
- 4 - Service d'Accueil et d'Orientation
- 5 - Gendarmerie
- 6 - Conférence Saint-Vincent-de-Paul
- 7 - Croix rouge
- 8 - Secours Catholique
- 9 - Abri de Nuit (fermé Juillet / Août)
- 10 - Gare SNCF

Points d'eau potable extérieurs

- Place du 14 juillet. WC Public + Robinet
- Rue de la Filhole. WC Public + Robinet
- Esplanade de Maré. WC Public + Robinet
- Allées Gambetta. WC Public + Robinet
- Rue du Palais. WC Public + Robinet
- Parking de la Filhole. WC Public + Robinet
- La Filhole, près des jeux. Robinet
- Place du Moulin. Robinet
- Ilot des Religieuses. Robinet
- Jardin Espiet. Robinet

 **les Commerçants marmandais** participant à l'opération "gourde friendly" vous donnent de l'eau gratuitement.

