

# Ville de Marmande

## Plan **CANICULE** et **FORTES** chaleurs

En cas de malaise  
composez  
le **15**, le **18** ou le **112**

**CCAS**  
Centre  
Communal  
d'Action Sociale  
**Marmande**  
77000 MARMANDE



croix-rouge française



Conseil Départemental de Lot-et-Garonne  
Centre de Marmande  
Accueil - Orientation - Hébergement

## QUELQUES CONSEILS SIMPLES

À ADOPTER 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**

## ADRESSES UTILES

• **Centre Saint-Vincent-de-Paul**  
**Service d'Accueil et d'Orientation** - N°2 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**

vous trouverez à votre disposition...



se rafraîchir



eau fraîche



douches



lave linge

• **CCAS - Pôle Social** - N°3 sur le plan  
19 - 21 Rue Fourton,  
ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
**Tél. 05 53 64 19 32**



se rafraîchir



eau fraîche

• **Conférence Saint-Vincent-de-Paul** - N°8 sur le plan  
45 bis, rue d'Onzac  
Le mardi de 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h  
**Tél. 05 53 20 94 46**

• **Croix Rouge** - N°9 sur le plan  
Square de Verdun  
Le mardi, mercredi et vendredi de 14h à 17h  
**Tél. 05 53 20 14 65**  
**Mobile : 06 21 17 63 76**

• **Secours Catholique** - N°10 sur le plan  
58 rue de la République - Marmande  
Le jeudi matin et samedi matin de 09h à 11h45  
**Tél. 05 53 83 47 20**  
**Mobile : 07 78 41 28 67**

## NUMÉROS UTILES

**15** (gratuit) : Appel d'urgence médecins  
**18 ou 112** (gratuit) : Appel d'urgence pompiers  
**05 53 64 83 00** : Gendarmerie - Brigade Territoriale  
**0 800 06 66 66** (gratuit) : Informations plan canicule

# SUR LE PLAN...

## Institutions

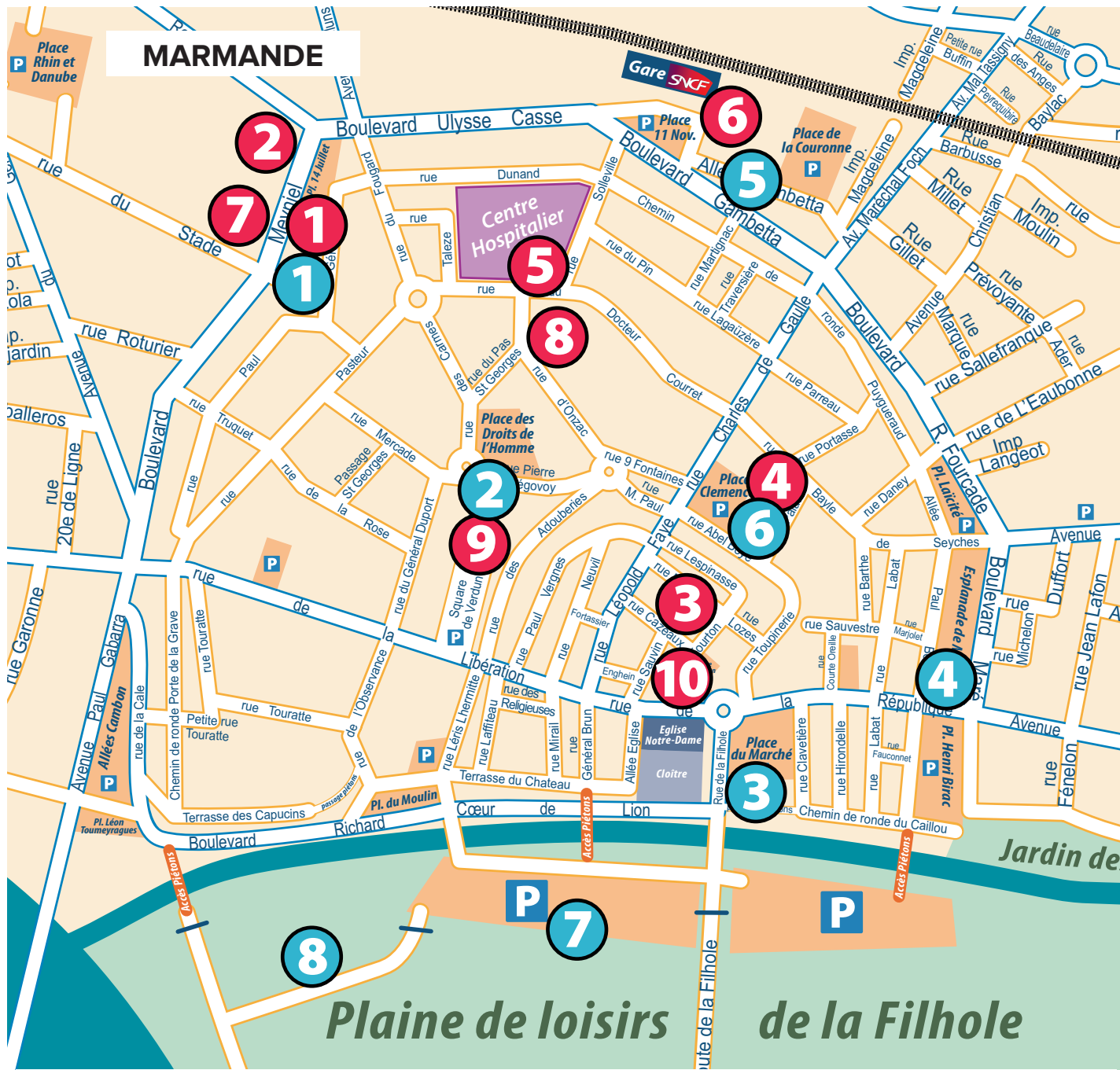
- 1 - Abri de Nuit (fermé Juillet / Août)
- 2 - Service d'Accueil et d'Orientation
- 3 - Pôle Social, rue Fourton
- 4 - Mairie, Place Clemenceau
- 5 - Hôpital Intercommunal
- 6 - Gare SNCF
- 7 - Gendarmerie
- 8 - Conférence Saint-Vincent-de-Paul
- 9 - Croix rouge
- 10 - Secours Catholique

## Points d'eau potable extérieurs

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| 1 - Place du 14 juillet.       | WC Public + Robinet |
| 2 - Square de Verdun.          | WC Public + Robinet |
| 3 - Rue de la Filhole.         | WC Public + Robinet |
| 4 - Esplanade de Maré.         | WC Public + Robinet |
| 5 - Allées Gambetta.           | WC Public + Robinet |
| 6 - Rue du Palais.             | WC Public + Robinet |
| 7 - Parking de la Filhole.     | WC Public + Robinet |
| 8 - La Filhole, près des jeux. | Robinet             |

## Points d'eau intérieurs

- 2 - Service d'Accueil et d'Orientation
- 3 - Pôle Social, rue Fourton
- 4 - Mairie, Place Clemenceau



**MAIRIE DE MARMANDE - Place Clemenceau - B.P.313 - 47207 MARMANDE**  
**Tél 05 53 93 09 50 - Fax 05 53 94 35 23 - [www.mairie-marmande.fr](http://www.mairie-marmande.fr)**