

# Seniors

## ASSISTANTE SOCIALE

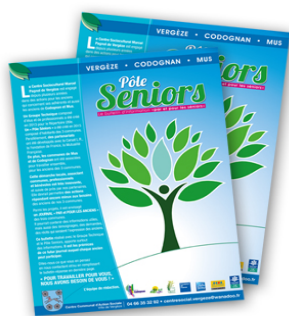
La commune de MUS dépend du Centre Médico Social (CMS) de CALVISSON.

L'assistante sociale du Conseil Départemental du Gard reçoit uniquement sur RDV.

Veillez contacter : 04.66.01.23.13

---

Voici le 1er BULLETIN « PAR ET POUR LES SENIORS » des communes de Codognan Mus et Vergèze réalisé par les anciens du « PÔLE SENIORS » des 3 communes.



Le Pôle Centre Socioculturel Marcel Pagnol de Vergèze est engagé depuis plusieurs années dans des actions pour les anciens qui concernent ses adhérents et aussi les anciens de Codognan et Mus.

Un Groupe Technique composé d'élus et de professionnels a été créé en 2013 pour le Répertoire Utile.

Un « Pôle Séniors » a été créé en 2015 composé d'habitants des 3 communes.

Parallèlement, des partenariats ont été développés avec la Carsat L.R., la Fondation de France, la Mutualité Française.

De plus, les communes de Mus et de Codognan ont été associées pour travailler ensemble, pour les anciens des 3 communes.

Cette démarche locale, associant communes, professionnels et bénévoles est très innovante, et suivie de près par nos partenaires.

Elle devrait permettre des actions répondant encore mieux aux besoins des anciens de nos 3 communes.

[Télécharger le Bulletin d'information](#)

---

### APA (aides aux personnes âgées)

Dossier à retirer en mairie – Secrétariat : 04.66.35.04.60

---

### AIDES MENAGERES :

**ADMR** : Tél 04.66.51.43.87

**Présence 30** : Tél 04.66.70.50.84

---

### SERVICE TELEALARME

Possibilité de mettre en place pour les personnes âgées un appareil de téléalarme.

Pour plus de renseignements, contacter le secrétariat de mairie 04.66.35.04.60

---

### PLAN CANICULE

Les personnes de 65 ans et +, dès 60 ans en cas d'inaptitude, les adultes handicapés résidant dans la commune sont invités à se faire recenser auprès de la mairie. Ces personnes bénéficieront d'une intervention plus rapide par les services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du Plan d'alerte et d'urgence (loi n° 2004-626 du 30.06.2004).

### LES BONS GESTES

- Limiter l'augmentation de température de l'habitation en fermant les volets et les rideaux, en provoquant des courants d'air, en évitant d'utiliser des appareils électriques chauffants ;
- Eviter les expositions liées à la chaleur en s'abstenant de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11 heures et 21

heures), en passant au moins 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais voire climatisé (cinéma, grands magasins, etc.), en portant des vêtements légers de couleur claire ;

- Eviter les activités qui nécessitent des dépenses d'énergie importantes comme les courses, le jardinage, le bricolage, le sport, etc. ;
- Se rafraîchir régulièrement en se mouillant la peau avec des linges humides, en utilisant des vaporisateurs, en prenant des douches fraîches ;
- S'hydrater en buvant 1,5 litre d'eau par jour et en buvant, en plus, d'autres boissons comme le thé, le café, les soupes froides, les sorbets, les jus de fruits ;
- Manger, bien s'alimenter pour compenser les pertes en eau et en sel notamment.

Recommandations en cas de canicule. ... Alerter ou faire alerter les secours : service médical, Samu (15), pompiers (18) .

[Télécharger le document](#)

---

### COLIS DE NOËL

Conditions : avoir 70 ans et +

---

### REPAS DE NOËL DES AINES

Conditions : avoir 65 ans et +

---

### SEMAINE BLEUE

ANIMATION- GOUTER

Conditions : A PARTIR + 60 ANS

D'autres aides, activités peuvent-être décidées, en fonction

du budget et de volonté du C.C.A.S.