

COURCOURY

Flash d'Informations Communales

Express

Edition de JUIN 2011

Affronter Les Grosses Chaleurs Estivales

A la Une :

 **Affronter les grosses chaleurs**

 **Fête de la MUSIQUE**

 **Repas Moules Frites**

 **Fête de L'ECOLE**

Les grosses chaleurs peuvent avoir en effet de graves conséquences sur la santé des personnes âgées, alors que la conduite à tenir se résume à modifier son comportement et à lutter contre l'isolement.

1) Modifier son comportement

En période de chaleur excessive les risques d'hyperthermie et de déshydratation sont importants. Evitez donc de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11H00 et 19H00). Fermez vos volets pour garder un peu de fraîcheur dans les maisons, organisez des courants d'air. Mouillez-vous le corps régulièrement (douches, bains,...) pour vous réhydrater. N'oubliez pas de boire 1 litre à 1,5 litres par jour au minimum (eau, jus de fruits). Même si vous n'avez pas faim, alimentez-vous légèrement pour fournir à votre organisme les sels minéraux dont il a besoin.

La température interne de notre corps doit rester à 37°C, et c'est la transpiration qui permet de maintenir cette température constante. N'oubliez pas que les personnes âgées transpirent moins, la régulation de leur température corporelle est donc moins efficace et le risque d'hyperthermie est donc plus grand.

2) Lutter contre l'isolement

La mairie de Courcoury dispose **d'un registre** sur lequel les personnes âgées peuvent s'inscrire **afin de bénéficier de l'intervention des services sociaux et sanitaires** en cas du déclenchement du plan canicule.

Nous encourageons vivement nos aînés de Courcoury à faire cette démarche auprès de la Mairie soit par téléphone au **05 46 93 18 23**, soit en vous rendant au secrétariat aux heures d'ouverture

Bien entendu ce dispositif ne dispense ni la famille, ni les voisins d'être attentifs aux personnes âgées de leur entourage.

3) Comment savoir quand nos aînés sont en danger ?

- Trois éléments doivent attirer votre attention :
 - Une brusque bouffée de sueur en buvant un grand verre d'eau ;
 - Une sensation de bien-être dans tout le corps quand on s'asperge mains et avant-bras d'eau fraîche ;
 - L'impossibilité de se rappeler quand on a uriné la dernière fois.

COURCOURY

Fête de la MUSIQUE

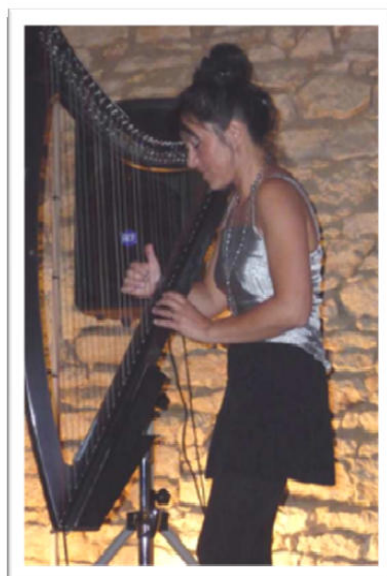
17 H 00 en l'Eglise Saint-Martin

19
JUN
2011

Entrée Gratuite



Musique Traditionnelles par le groupe folklorique « La Pibole » de Courcoury



Musique de Harpe par
Magali Zsigmond
*1^{er} Prix Concours
International Pop et Jazz
HarpFest, Chicago*

Chants par la chorale
« Le Chant des Champs »
de Courcoury



Apéritif Offert par la Municipalité à l'issue de la manifestation

COMMUNIQUE

Comme pour les entraînements des cartouches dorés, nous vous informons des dates d'entraînements de l'équipe de France de Voltige sur la base de Saintes. Concourent cette année au titre du championnat du monde de voltige.

- semaine 23 (du lundi 06 juin au vendredi 10 juin)
- semaine 27 (du lundi 04 juin au vendredi 08 juillet)
- semaine 29 (du lundi 18 juin au vendredi 22 juillet)

Entraînements de 09 H 00 à 12 H 00 et de 14 H 00 à 17 H 00

En fonction des conditions météorologiques.

Nous vous prions de nous excuser des gênes sonores

Samedi 18 juin 2011

20h00 Salle des Fêtes

MOULES FRITES

Organisé par :

la SOCIETE des FETES

&

L'ASSOCIATION des PARENTS D'ELEVES

Menu :

- Apéritif (Kir)
- Entrée
- Moules frites ou rôti-frites
- Fromage
- Dessert
- Café / digestif / vin

Repas et soirée dansante

Prix : Adultes : 13€
Enfants : 10 €

Renseignements et Réservations :

Tèl : 06.26.02.85.58

Partageons ensemble, le repas du midi !

Voici le menu :

MELON /GRILLADES (Ventrèche, saucisse, merguez)

FRITES/TOMATES

TARTE aux POMMES

Avec 1 verre de vin ou une boisson pour les enfants.

1 Menu Adulte = 10€

1 Menu enfant = 5€

Les repas seront servis de 12h à 14h.

Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec

Christophe BALCEREK aux heures de repas au :

05 46 74 63 26 avant le 14 juin, date limite de réservation.

Les activités sont gratuites pour les écoles de COURCOURY-Les GONDS.

