



CCAS

575 Avenue des résistants
24 110 Manzac-sur-Vern

Téléphone :

07.48.83.02.11

Site internet

www.manzacsurvern.com

Assistants sociaux :

Conseil Départemental

Mme A. BARDE

CMS de St Astier

05.53.02.06.42

Mutualité Sociale Agricole

M. F. AZNAR

05.53.67.77.77

Grand Périgueux

Autonomie

05.53.54.76.70

Les Restos du Cœur

Saint Astier 07.55.61.74.72

ad24.stastier@restosducoeur.org

Les missions locales Grand Périgueux

05.56.06.68.20

Ribéracoisvallée de l'Isle

05.53.02.42.96

Ma mutuelle ma santé

05.53.90.64.68

La Conciergerie D'ici

05.53.67.78.42

BULLETIN D'INFORMATION SEPTEMBRE 2026

Cet été, la chaleur s'est invitée très tôt et est restée longtemps. Canicules, vigilances oranges, recommandations. Nous avons tous dû adapter nos habitudes. Au CCAS, nous avons pensé à vous. Des appels de veille ont été faits, des conseils diffusés, et nous sommes restés mobilisés pour les plus fragiles d'entre vous.

Car même sous cette chaleur, la solidarité est là ! Voisins, familles, CCAS, chacun a veillé sur l'autre. Place maintenant à l'automne, que nous espérons plus clément.

Et d'ici là, continuons à boire de l'eau et à prendre des nouvelles des uns des autres !

Voici un pense bête à garder auprès de vous !

Canicule : les bons gestes à retenir

1. Boire de l'eau 1,5L par jour minimum, même sans soif. Éviter l'alcool.

2. Se rafraîchir

Se mouiller le corps, prendre des douches, utiliser un brumisateur ou un gant humide. Fermer volets et fenêtres le jour, aérer la nuit.

3. Manger léger

Fruits, légumes, soupes froides. Manger en 2, 3 fois plutôt qu'un gros repas.

4. Limiter les efforts

Pas de sport aux heures chaudes. Privilégier le matin tôt ou le soir.

5. Garder le contact

Donner des nouvelles à vos proches. Le CCAS veille aussi : **n'hésitez pas à vous faire recenser.**

En cas de malaise : Vertiges, maux de tête, crampes, mettez vous au frais, buvez, appeler le 15 si besoin.

Numéros utiles :

Canicule Info Service : 0 800 06 66 66 - appel gratuit

CCAS de Manzac : 07 48 83 02 11



UNE SÉANCE GRATUITE PRÈS DE CHEZ VOUS

le Jeudi 15 octobre 2026

à 14h30, Salle Michel Girard

MANZAC SUR VERN, 424 chemin de la Levée

N'oublions pas, nous avons rendez vous le 15 octobre pour la séance sur **"la chute, on s'en relève"** pour bien vieillir chez soi !

Cette intervention sera suivie par plusieurs séances sur le thème "En sécurité chez moi" qui débiteront début 2027.



Un bon d'achat de 50 euros a été remis à chaque enfant de Manzac pour sa première inscription en petite section de maternelle de l'école Joséphine Baker, accompagné d'une petite carte de bienvenue personnalisée. Cette année, quatre enfants sont concernés.



Le **CCAS** est au coeur de la solidarité locale.

Et il ne serait rien sans toutes les associations humanitaires qui agissent à nos côtés.

C'est pourquoi, à partir de ce numéro de septembre, nous vous proposons une nouvelle rubrique :

ZOOM sur une association humanitaire

Nous débutons avec **la Croix rouge française**, acteur majeur de l'aide humanitaire et sociale



Rencontre avec la Croix-Rouge

Savez-vous que la Croix-Rouge est née sur un champ de bataille ?

En 1859, les armées françaises et autrichiennes s'opposent près de Solferino en Italie. Elles laissent près de 40 000 soldats morts ou blessés sur le champ de bataille. Un citoyen suisse, Henry Dunant est témoin de la tragédie. Avec les femmes du village voisin, il porte secours aux blessés, sans considération de leur nationalité. A la suite il publie un livre intitulé « Un souvenir de Solferino » qui contribuera en 1863, à la création de ce qui deviendra le **Comité international de la Croix-Rouge**.

Lors de la première Conférence de Genève en 1864, avec la présence de 16 pays, sont adoptés les principes de soins aux blessés dans distinction, la neutralité du personnel soignant et ses structures et le signe protecteur de la croix rouge sur fond blanc.

Aujourd'hui, le mouvement est un réseau humanitaire fort de quelque 90 millions de volontaires, issus de 191 pays, qui s'emploient à venir en aide aux personnes confrontées à une catastrophe, à un conflit armé ou à des problèmes d'ordre sanitaire et social. Ses 80.000 volontaires français sont présents sur tout le territoire. Sa présence en Dordogne est composée de 16 antennes et équipes. L'antenne locale de Périgueux, qui compte 105 volontaires, est compétente sur les communes du Grand Périgueux. On y trouve les secouristes lors des festivités et manifestations culturelles. Ils interviennent aussi dans des situations d'urgence (incidents, catastrophes, intempéries, etc...). Plusieurs volontaires secouristes sont également formateurs et dispensent des formations de premier secours au grand public.

Les bénévoles de l'action sociale assurent l'accueil des personnes en difficulté et participent à la distribution d'aide alimentaire d'urgence. Des dons divers des particuliers et des entreprises sont recueillis par la Boutique Solidaire, ouverte à tous. Ses recettes permettent de financer en partie l'action sociale. Les idées ne manquent pas, et d'autres activités attendent de futurs bénévoles porteurs de projet ou souhaitant apporter leur aide.

Coordonnées : Croix-Rouge Française - Antenne Locale de Périgueux 10 rue du Rugby - 24000 PERIGUEUX 05.53.53.30.74 al.perigueux@croix-rouge.fr <https://www.croix-rouge.fr/>
<https://www.facebook.com/CRFDordogne> La Boutique Périgueux



Audrey LASCOMBES

Membre du CCAS de MANZAC et
membre de la CROIX ROUGE de PERIGUEUX.

