

Soyez solidaire :

Vous connaissez une personne particulièrement vulnérable (personne âgée, handicapée ou isolée) pensez à prendre de ses nouvelles régulièrement.



Dans votre habitation

- **Vérifier chaque année vos installations** (chaudière, chauffe eau, cheminée, insert, poêle, conduits et aérations) par un professionnel.
- Il est nécessaire d'effectuer un **ramonage** mécanique de vos conduits au moins une fois par an.
- **Les chauffages d'appoint** en continu doivent être utilisés dans des **pièces ventilées** (risques d'incendie ou d'intoxication au monoxyde de carbone.)
- **La température convenable** dans toutes les pièces est, de préférence de **19°C** (fermez les pièces inutilisées).



Pour vos sorties

- **Habillez vous chaudement** (plusieurs couches de vêtements, port de bonnet, gants, écharpe).
- **Eviter les expositions prolongées au froid.**
- **Eviter les efforts importants.**
- **L'hygiène de vie alimentaire s'impose** (manger et boire suffisamment en évitant le café et l'alcool).



Déplacements en voiture

- Assurez-vous du **bon fonctionnement du véhicule** (équipement des pneus, contrôle du garagiste...).
- **Si les conditions météorologiques sont défavorables** (neige, verglas) il est souhaitable de **reporter la sortie**, si possible. Sinon, prévoyez couvertures, nourriture, téléphone portable, système d'appel à distance...



Pour toutes informations complémentaires, contacter le **service Etoile au 04.79.07.60.22**
Ouverture du lundi au samedi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Service Etoile

Maison de l'Intercommunalité
de Haute Tarentaise

306 rue Jean-Moulin 73 700 Bourg Saint Maurice
Tél : 04.79.07.60.22 Fax : 04.79.41.06.77
service-etoile@hautetarentaise.fr



Infos diverses :



- Les photos de la **Semaine Bleue** sont disponibles au Service Etoile.
- **De la documentation actualisée est mise à disposition** au service Etoile sur des thèmes variés (alimentation, sommeil, prévention des chutes, douleurs, maladies liées à la vieillesse...)
- **Des animations** sont prévues pour cet hiver et tout au long de l'année. Contacter le Service Etoile pour vous inscrire et recevoir les informations à votre domicile.

**L'ensemble des élus de la Maison de l'Intercommunalité
de Haute Tarentaise et l'équipe du service Etoile
vous souhaitent un Joyeux Noël
et vous présentent ses meilleurs voeux pour l'année 2011.**

Maison de l'Intercommunalité de Haute Tarentaise
8 rue Célestin Freppaz BP n°1 - 73 707 SEEZ cedex
Tél : 04.79.41.01.63 - Fax : 04.79.41.06.77