

# Lettre du Maire

## Alexandre Cassaro

### Spéciale Séniors

#### ÉDITO

Chères Forbachoises, chers Forbachois,

La période estivale approche à grands pas. Si l'été est synonyme de vacances, de sorties et d'évasion, vous êtes aussi de plus en plus nombreux à pâtir des fortes chaleurs. En effet, avec les conséquences du changement climatique, non seulement, les températures météorologiques sont de plus en plus souvent élevées et les périodes de sécheresses d'autant plus fréquentes.

Évidemment, je souhaite que l'été demeure une période festive. Les mois de juillet et d'août sont les mois de l'animation, de l'effervescence culturelle, de la découverte sportive, etc. Les occasions de rassembler les Forbachoises et les Forbachois sont nombreuses : Fête de la Musique, Fête Nationale, Fête du Schlossberg, Marché des Saveurs, etc. Ces moments sont importants pour préserver le lien social et animer la ville.

Les ambitions de la ville, en termes d'animation, ne peuvent occulter les difficultés liées au risque de canicule. Comme chaque année, avec mon collègue, Antoine Sprenger, Adjoint au Maire en charge des solidarités, et avec les équipes du Centre Communal d'Action Sociale ou CCAS, nous déployons le plan canicule. Ce plan consiste en une prise de contact des séniors et prévoit, si nécessaire, la distribution d'eau et de brumisateurs.

Face à la recrudescence possible des périodes de sécheresse et de fortes chaleurs, avec l'équipe municipale, nous souhaitons renforcer notre politique de prévention vis-à-vis de nos concitoyens qui sont les plus vulnérables, les plus isolés. Pour ce faire, nous avons besoin de mieux identifier encore celles et ceux qui vivent seuls et dont la perte d'autonomie empêche la réalisation de certaines tâches : se déplacer, faire ses courses, demander de l'aide à un voisin, etc.

Bien que nous travaillions en étroite collaboration avec l'ensemble des acteurs sociaux de la ville, votre bienveillance est indispensable. Vous pouvez aider nos équipes dans le travail de reconnaissance des Forbachois les plus exposés aux difficultés du quotidien lors des périodes caniculaires. Ainsi, grâce à vous, nos équipes prennent contact et assurent un accompagnement personnalisé.

Ce lien ne se limiterait pas aux périodes estivales. Une personne vulnérable, a fortiori, si elle est isolée a besoin de lien social et d'une aide individualisée. Le lien social évite un glissement de l'état de santé. L'aide individualisée peut prendre de nombreuses formes : portage de repas, des courses ou bien, tout simplement, de lecture. Une société qui ne se préoccupe pas des plus fragiles n'est pas une société digne de ce nom.

Si l'un de vos parents, un voisin, un ami ou bien l'une de vos connaissances vous paraît isolé, ayez le bon réflexe. Contactez les équipes du CCAS de Forbach, soyez assurés de notre professionnalisme et de notre réactivité. Participez à l'élan de solidarité forbachois !

Par avance, mes chers concitoyens, je vous remercie pour votre altruisme et votre coopération. Vous pouvez compter sur mon engagement total en faveur des Forbachois qui en ont le plus besoin.

Fidèlement,



Alexandre Cassaro  
Maire de Forbach  
Président du CCAS



**« Avec les conséquences du changement climatique, les températures sont de plus en plus élevées et les périodes de sécheresses d'autant plus fréquentes. »**

**« Face à la recrudescence possible des fortes chaleurs, nous souhaitons renforcer notre politique de prévention vis-à-vis des plus vulnérables. »**

**« Une société qui ne se préoccupe pas des plus fragiles n'est pas une société digne de ce nom. »**

**« Si l'une de vos connaissances vous paraît isolée, ayez le bon réflexe. Participez à l'élan de solidarité forbachois ! »**

# Lutte contre l'isolement des seniors : agissez !



**Un senior isolé est une personne vulnérable. Le lien social étant effectivement quasi rompu, les risques sur la santé physique et mentale sont nombreux. En voici quelques exemples :**

- la diminution des activités entraîne le développement de maladies diverses. L'isolement restreignant également l'accès aux soins, la santé est ainsi doublement impactée et se dégrade,

- le simple fait de ressentir de la solitude provoque très souvent un sentiment de tristesse et d'anxiété qui vire à la dépression. De plus, les personnes seules sont les plus exposées aux maladies cognitives. L'impact mental de la solitude est d'ailleurs très visible chez les seniors isolés, car il se manifeste par un "laisser-aller",

- le manque de contact social peut conduire un senior à une détérioration rapide de son état de santé général et à un déclin de son autonomie. Le risque de mortalité augmente par conséquent,

- les fonctions cognitives se fragilisent en l'absence d'interactions sociales régulières. Ces dernières stimulent en effet le cerveau et contribuent à maintenir la mémoire et l'attention,

- les personnes isolées peuvent être également exposées à de nombreux abus (violences, vols, arnaques...).

Les causes de l'isolement peuvent être multiples : retraite, faibles revenus, perte d'un proche, déménagement, perte d'autonomie...etc. L'isolement

peut concerner tout le monde, toutes classes sociales confondues, même si la précarité est un facteur aggravant. Les seniors isolés ne font généralement pas usage de leurs droits. Si vous êtes dans ce cas, faites-vous connaître auprès du CCAS.

**« Et à l'attention de tous les Forbachois, nous avons besoin de vous pour les inscrire sur notre registre. Que vous soyez voisin, ami, famille ou travailleur social, vous avez l'opportunité d'aider une personne qui en a grandement besoin. Ce simple geste peut sauver une vie. Alors, n'attendez plus et agissez ! Si vous avez un doute, vous pouvez inscrire une personne par simple précaution. Elle sera contactée par nos soins et sera retirée de nos fichiers si elle n'est pas concernée. »**

## Comment nous intervenons ?

Le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Forbach organise régulièrement des visites au domicile des personnes isolées pour prendre de leurs nouvelles, leur proposer une assistance sociale sur de nombreux sujets liés à la santé et à l'hygiène, les inscrire à des activités de loisirs, leur apporter de la lecture, leur proposer une promenade, les accompagner dans leurs démarches administratives, les conseiller sur le comportement à adopter en période de crise (canicule, grands froids, épidémies...) et enfin, les renseigner sur leurs droits.

**Comment inscrire un senior sur les registres du CCAS ?  
Par téléphone au **03 87 84 31 27** ou sur le site internet de  
la ville de Forbach **[www.mairie-forbach.fr/isolement](http://www.mairie-forbach.fr/isolement)****

# Des soins accessibles pour tous

L' accès aux soins est un enjeu d'avenir majeur. En effet, les chiffres sont alarmants puisque dans l'agglomération de Forbach, près de 800 personnes en affection longue durée (ALD) ne sont pas suivies par un médecin traitant.

C'est pour cela que la ville de Forbach multiplie les actions pour permettre à chacun de se soigner. Tout d'abord en faisant le lien entre les malades et les médecins lorsqu'une sollicitation nous parvient.

Ensuite, un travail de lobbying est mené auprès des nouveaux diplômés afin de les convaincre d'installer leur activité dans la commune. Un accompagnement leur est proposé sur divers aspects (aide à l'installation, accompagnement administratif...etc). Cela portera certainement ses fruits dans les mois qui viennent.

Enfin, un partenariat a été tissé avec l'association Groupement Médical en Soins Immédiats (GMSI) afin d'ouvrir un centre de santé à Forbach. En cours de construction au Faubourg Sainte-Croix, il accueillera de la médecine générale, les petites urgences (dites bobologie), ainsi que des spécialités et de la radiologie. Le centre devrait être opérationnel en 2024.



En attendant, si vous ne disposez pas de médecin traitant, le médecin du GMSI peut le devenir. Pour tous, vous pouvez vous rendre à l'installation temporaire du GMSI sur le parking de l'école d'infirmière. En effet, un médecin généraliste vous recevra trois fois par semaine, sans rendez-vous les mercredis, jeudis et vendredis de 8h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00.

**Téléphone : 06 51 23 99 99.**

---

## CANICULE : EN CAS DE FORTES CHALEURS QUE FAUT-IL FAIRE ?

Les conseils sont simples et adoptables par tous, mais surtout par les personnes fragiles les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, parents de jeunes enfants...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

• Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;

• Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;

• Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;

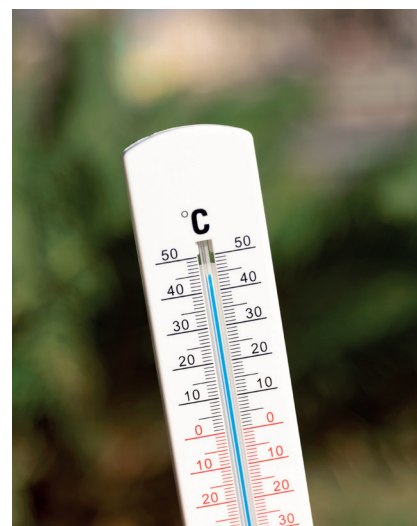
• Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)

• Évitez les efforts physiques ;

• Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;

• Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide au 03 87 84 31 27 ;

• Consultez régulièrement le site de Météo-France pour vous informer et suivez les recommandations des autorités locales (préfecture ou Agence régionale de santé).



# Pendant les fortes chaleurs

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**  
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



**BUVEZ DE L'EAU**  
sans attendre d'avoir soif



**Mouillez-vous  
le corps**



**Fermez les volets  
et fenêtres**



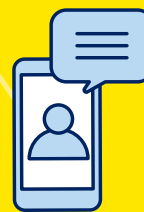
**Privilégiez  
les activités douces**



**Mangez frais  
et équilibré**



**Évitez  
l'alcool**



**Prenez des nouvelles  
des plus fragiles**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**