

Prochains RDV sur la commune :

Écrit par Mairie de Tencin

Dimanche, 05 Mai 2019 00:00 - Mis à jour Mercredi, 26 Juin 2019 14:15



Ouvrir le 26 juin 2019

Activation du niveau 3 (alerte canicule vigilance orange) du plan canicule en Isère



Consignes en cas de fortes chaleurs

- 1- S'hydrater au mieux**
 - Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (eau de source ou eau filtrée).
 - Privilégier les boissons fraîches et éviter les boissons sucrées.
 - Éviter l'alcool.
 - Privilégier les fruits secs (raisin, prune, fige, dattes, noix, amandes, noisettes) et les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs).
 - Éviter les plats trop gras, trop salés, trop sucrés.
 - Éviter les plats trop riches en protéines (viande, poisson).
 - Éviter les plats trop riches en matières grasses (fromage, crème).
 - Éviter les plats trop riches en sucre (bonbons, chocolats).
 - Éviter les plats trop riches en sel (saumon, anchois, anchois, anchois).
- 2- Se rafraîchir**
 - Éviter l'exposition directe au soleil, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter les activités physiques et sportives, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter les activités extérieures, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter les activités extérieures, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter les activités extérieures, surtout entre 12h et 16h.
- 3- Travailler en extérieur**
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
- 4- Se rafraîchir**
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.
 - Éviter de travailler en extérieur, surtout entre 12h et 16h.



Partenaires Isérois

CONFÉRENCE ÉCHANGES
COMMENT PENSER LE CONFORT D'ÉTÉ ?
de l'urbanisme au bâtiment

MERCREDI 3 JUILLET 2019 - 17h30-20h30
CROZIEUX - salle communale, salle de conseil

POUR ELUS ET TENCINOIS
gratuit sur inscription

Ma, je suis bon pour supporter le soleil ?
Mais, si je suis le soleil ?
Alors, que se sera-t-il ?

- Régulation climatique
- Intégration paysagère
- Matériaux
- Pratiques adaptées
- Régulation
- Confort et rafraîchissement nocturne
- Matériaux innovants
- Simulation thermique dynamique des bâtiments

Intervenants
FRANÇOIS CHIFFOLET - Bureau d'Urbanisme CHIFFOLET
ANNE MARTEL - Direction de l'Énergie et du Climat
SÉBASTIEN LEBLANC - Responsable du Développement de Projets Citoyens à ARGEN

CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE

Contenu communiqué par le service de l'Urbanisme et du Climat de la Mairie de Tencin. Toute réimpression est interdite sans autorisation écrite de la Mairie de Tencin.



LE 25 JUIN 2019 LES FRÉQUENCES DE LA TNT **CHANGENT !**



TOUS | À VOS | POSTES!

**POUR CONTINUER
À RECEVOIR LA TNT**



Si vous recevez la télé par antenne râteau*, vous risquez de perdre certaines chaînes !

Pour les retrouver : c'est simple ! Le 25 juin, faites une recherche de chaînes à l'aide de votre télécommande.

POUR SAVOIR SI VOUS ÊTES CONCERNÉ PAR CES CHANGEMENTS :



RENDEZ-VOUS SUR
WWW.RECEVOIRLATNT.FR

ETM



CONTACTEZ LE
0970 818 818
(appel non surtaxé)

[Plus de RDV... Je consulte l'agenda !](#)