

# Tranquillité seniors

Guide des bons réflexes

Edition 2020/2021



VILLE DE  
GRAND QUEVILLY

**Ce guide est un outil mis à disposition des seniors pour acquérir les bons réflexes en cas de danger et l'éviter autant que possible. La Ville de Grand Quevilly se tient par ailleurs à votre disposition, notamment via le Centre communal d'action sociale et la police municipale, pour répondre à vos questions et à celles de vos proches.**

**Chère Madame, cher Monsieur,**

**La sécurité de chacun est une préoccupation majeure pour la Ville. Nous menons pour cela de multiples actions telles que le déploiement de la vidéoprotection, le recrutement de nouveaux policiers municipaux et de maîtres-chiens, le contrôle de vitesse des véhicules ou encore l'élargissement du dispositif tranquillité vacances à tous les logements.**

**Mais la sécurité commence aussi par des bons réflexes individuels. C'est pourquoi nous avons voulu, avec ce guide, vous donner quelques conseils pratiques pour vous permettre de vous prémunir de certains risques que vous pourriez rencontrer au quotidien.**

**J'espère qu'il vous sera le plus utile possible.**

**Bonne lecture à toutes et à tous.**

A handwritten signature in white ink on a dark blue background. The signature is stylized and appears to read 'Nicolas Rouly'.

**Nicolas Rouly**  
**Maire**

# I - A domicile

## 1 - La sociabilité

L'isolement n'est bon pour personne, mais particulièrement pour les seniors, qui peuvent avoir besoin d'aide dans la vie de tous les jours.

Les bons réflexes :

- ▶ **Ne restez pas isolé.** N'hésitez pas à vous inscrire dans les espaces seniors de la Ville ou dans les nombreuses associations.
- ▶ **Allez à la rencontre d'autres personnes** capables de vous aider dans vos démarches quotidiennes si besoin (parents, responsables d'associations, voisins, etc.).
- ▶ **En cas de difficulté,** le CCAS de la Ville de Grand Quevilly peut vous aider. N'hésitez pas à le contacter au 02 35 68 93 00.



## 2 - L'incendie

S'il n'est pas fréquent, l'incendie peut rapidement faire de gros dégâts. Il existe deux causes majeures d'incendies : la cigarette et la cuisine.

Pompiers



Les bons réflexes :

- ▶ Restez près de vos casseroles lorsque vous cuisinez.
- ▶ Ne portez pas de vêtements amples si vous avez une cuisinière à gaz.
- ▶ Prenez l'habitude de **ne pas fumer lorsque vous somnolez**, après avoir pris des médicaments soporifiques ou avoir consommé de l'alcool.
- ▶ Ne jetez pas vos mégots par le balcon, ce n'est pas bon pour l'environnement ni pour la sécurité incendie.



# 3 - Les vols par ruse et fausse qualité

Le vol par ruse et fausse qualité se déroule au domicile et se définit comme un vol où sont utilisés des moyens destinés à détourner l'attention des victimes.

Quelques exemples possibles :

- ▷ **faux agent public** (agent de police, agent municipal, agent de l'Etat),
- ▷ **faux employé** (électricité, gaz, compagnie des eaux...),
- ▷ **faux travailleur** (jardinier, couvreur...),
- ▷ **faux titre** (démarcheur à domicile, association de bienfaisance...),
- ▷ **faux prétextes** (demander à boire, à téléphoner, à se rendre aux toilettes...).



## Les bons réflexes

- ▶ **N'ouvrez pas la porte à n'importe qui.**  
Demandez à voir une carte professionnelle, un ordre de mission, un justificatif de passage...  
Un professionnel possède toujours une carte indiquant son nom, prénom, avec photo, tampon et signature.
- ▶ **En cas de refus, ne laissez pas entrer la personne et appelez le 17.**
- ▶ Si vous souhaitez vérifier l'identité de la personne, **utilisez les numéros de téléphone que vous avez en votre possession.** N'utilisez pas ceux fournis par la personne. Vous trouvez ces numéros sur vos factures. Pour un policier, appelez le 17.
- ▶ Si vous êtes avisé du passage d'une personne par téléphone, courrier ou affichage, vous pouvez **vérifier sa venue auprès de l'organisme d'origine** (mairie, bailleur, syndic, concierge...)
- ▶ Vous pouvez aussi lui **proposer un autre rendez-vous**, pour vous laisser le temps de procéder à ces vérifications.

Police





- ▶ Si vous faites entrer la personne, essayez de **solliciter la présence d'un voisin**
- ▶ Dans tous les cas, **ne divulguez pas l'endroit où vous mettez vos objets de valeur.**
- ▶ **Ne signez pas un papier qui ne vous semble pas clair.** Dans tous les cas, vous disposez d'un délai de rétractation de 7 jours.
- ▶ **Ne recevez pas de démarcheurs si vous êtes seul et qu'ils sont plusieurs.**
- ▶ **Ne payez rien en liquide (service ou objet)**

## 4 - Les cambriolages

La prévention des cambriolages commence par une bonne protection : digicode, alarme, porte blindée, volets, grilles, viseur optique ou entrebailleur, ou encore éclairage automatique peuvent aider.

### Les bons réflexes

- ▶ **Changez vos serrures** quand vous emménagez ou perdez vos clés.
- ▶ Vous pouvez vous abonner à un **service d'alarme individuelle en prenant contact avec l'entreprise de votre choix**. La Ville ne missionne aucune entreprise en particulier.
- ▶ De nuit, en été, **évités de laisser les fenêtres ouvertes**, surtout si elles sont accessibles depuis la rue.
- ▶ **Fermez la porte à double tour**.
- ▶ **Ne laissez jamais vos clés sous le paillason**, dans la boîte aux lettres ou dans un pot de fleur. Confiez-les à une personne de confiance.



▶ Ne laissez pas d'objet de valeur visible à travers les fenêtres.

▶ **Conservez vos factures.**

▶ Notez le numéro de série et la référence de vos objets de valeur, prenez-les en photo.

▶ Ne mettez pas de message d'absence sur votre répondeur téléphonique.

▶ Pensez à faire installer un **téléphone près de votre lit**, avec les numéros d'appel utiles et ayez à votre portée une lampe électrique.

▶ Evitez de parler de votre absence ou de vos vacances sur les réseaux sociaux accessibles à tous.

▶ En cas d'absence prolongée, **inscrivez-vous à l'opération tranquillité vacances**, un service gratuit de la Ville de Grand Quevilly. Pendant votre absence, des patrouilles passeront chez vous pour s'assurer que tout est normal.

## En cas de cambriolage

▶ **Ne touchez à rien**

▶ **Alertez immédiatement la police (17 ou 112)**

▶ **Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risque.**

▶ **Préservez les traces et indices. Essayez de recueillir le maximum d'éléments d'identification**

▶ **Déposez plainte au commissariat**

▶ **Déclarez le vol à votre assurance**

# II - A l'extérieur

Se déplacer, à pied ou à vélo, fait partie du quotidien. Quelques conseils élémentaires de prudence permettent d'éviter les incidents.



## 1- Les déplacements

### A pied

- ▶ Les talons hauts ou semelles compensées diminuent l'équilibre.

### A vélo

- ▶ Portez un **gilet réfléchissant** pour plus de sécurité.
- ▶ Ajoutez un **rétroviseur sur votre guidon** pour plus de visibilité.
- ▶ **Préférez les vélos pour la ville**, sans barre, moins dangereux en cas de chute.
- ▶ Utilisez les pistes cyclables, plus sûres, dès qu'il y en a.

### A pied et à vélo

- ▶ **Évitez de porter des lunettes à larges branches** qui restreignent énormément le champ visuel. Il est alors plus difficile de voir les voitures arriver.

## Dans les transports en commun

- ▶ Renseignez-vous sur les horaires de passages et arrivez en avance.
- ▶ Si vous avez du mal à rester debout, évitez les transports en commun bondés où il est compliqué de s'asseoir
- ▶ Certains bus et métro sont équipés de systèmes d'alerte, avec un bouton pour les passagers

## 2- Dans la rue

### Les bons réflexes :

- ▶ Ne vous promenez pas dans la rue avec un sac ouvert et facilement saisissable par un passant.
- ▶ Ne comptez pas votre argent dans la rue.
- ▶ Evitez les **bijoux voyants**.
- ▶ Ne transportez **pas de grosses sommes d'argent**.
- ▶ Mettez votre **sac côté mur** plutôt que côté rue.
- ▶ Ne mettez pas vos clés et vos papiers ensemble.



En cas d'agression, ne résistez pas. La vie est plus précieuse qu'un sac à main !

### 3- Au distributeur de billets

#### Les bons réflexes :

- ▶ Dans la mesure du possible, **retirez votre argent au guichet.**
- ▶ Ne vous laissez pas distraire par des individus qui attendent derrière vous.
- ▶ Ne composez pas votre code secret devant n'importe qui.
- ▶ **Ne donnez votre code à personne.**
- ▶ Ne laissez pas votre code confidentiel avec votre carte bancaire.
- ▶ Si votre carte est « avalée », patientez un instant pour être sûr qu'elle ne ressorte pas et contactez votre banque.



## 4- Si vous êtes victime d'un vol avec violence

### Les bons réflexes :

- ▶ **Faites un maximum de bruit** (criez, sifflez)
- ▶ **Réfugiez-vous** chez le commerçant le plus proche et faites appeler les forces de police
- ▶ **Essayez de noter la direction et le moyen de fuite de votre agresseur** (si voiture, couleur et marque, voire plaque d'immatriculation). D'autres éléments sont importants : le sexe et l'âge approximatif, la coupe et la couleur de cheveux, la taille, la corpulence, la tenue vestimentaire, les signes particuliers (barbe, cicatrice, tatouage, lunettes...)

### Ce que dit la loi :

Le vol est puni de sept ans d'emprisonnement et de 100 000€ d'amende lorsqu'il est facilité par l'état d'une personne dont la particulière vulnérabilité, due à son âge, à une maladie, à une infirmité, à une déficience physique ou psychique ou à un état de grossesse, est apparente ou connue de son auteur.

# III - Sur internet

Internet donne accès à des millions d'informations. Là encore, quelques mesures de bon sens permettent d'éviter les problèmes.

## Les bons réflexes :

- ▶ Protégez votre ordinateur avec un **antivirus**.
- ▶ Réalisez vos achats sur des **sites de confiance** (l'apparition du sigle "https" et d'un symbole de cadenas dans la barre du navigateur est un gage de sécurité).
- ▶ **Ne répondez pas à un email qui vous demande vos coordonnées bancaires.**
- ▶ **Ne déclarez pas votre absence sur les réseaux sociaux.**
- ▶ Si vous êtes victime d'une escroquerie sur internet, **signalez-le à votre banque puis déposez plainte.**



# Numéros utiles

**Police : 17**

**Samu : 15**

**Numéro d'urgence :  
112**

**Police municipale  
(patrouille) :  
06 89 81 80 68**

**Mairie de Grand Quevilly :  
02 35 68 93 00**

**Opposition carte bancaire :  
0892 705 705**

**Info escroquerie : 0805 805 817**

# Adresses utiles

## **Commissariat de police nationale de Grand Quevilly**

Boulevard

Maurice-Ravel

Tél. : 02 35 69 69 78

Lundi-vendredi :  
8h45-17h30

## **Commissariat de police de Rouen**

Rue Brisout-de-Barneville

Tél. : 02 35 88 40 88

Ouvert 24h/24

## **Commissariat de police d'Elbeuf**

1-3 rue Pierre-Curie

Tél. : 02 35 81 76 99

Lundi-vendredi : 8h45-17h30