



Prévention Séniors (et pas que !)

RECOMMANDATIONS - CONSEILS

Fumel Vallée du Lot



FUMEL
— VALLÉE DU LOT —

Ce mémo, réalisé avec PRAEVENTIO47 et Fumel Vallée du Lot, rassemble des conseils utiles pour prévenir les risques et renforcer la vigilance collective auprès des seniors, leurs proches et toute personne souhaitant adopter les bons réflexes de sécurité au quotidien.

VIOLENCES

LES DIFFÉRENTES FORMES DE MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT ÊTRE DES VIOLENCES :

- **physiques** : coups, blessures, contraintes physiques...
- **morales et psychologiques** : injures, violation de la vie privée, chantage, privation d'affection ou de visites...
- **médicamenteuses** : excès de neuroleptiques, absence de traitement adapté,
- **financières** : vol, extorsion, héritage forcé,
- **les négligences actives** : (enfermement...) ou passives (absence d'aide à l'alimentation...),
- **les violations des droits civiques** : atteintes aux libertés et droits fondamentaux des personnes.

COMMENT AMÉLIORER LA PRÉVENTION ET RÉDUIRE LES RISQUES DE MALTRAITANCE ?

- **Restez actif et engagé** : évitez l'isolement et cultivez un réseau de soutien solide avec la famille et les amis ;
- **Prenez soin de votre santé** : une bonne santé réduit la dépendance et la vulnérabilité ;
- **Soyez vigilant face aux problèmes de dépendance** : l'alcool et les drogues augmentent les risques d'abus.
- **Protégez vos finances** : ne permettez à personne, pas même à un proche, d'ajouter son nom à votre compte bancaire sans votre consentement. Prenez des décisions financières avec prudence et demandez conseil juridique avant de transférer des fonds ou des biens;
- **Affirmez vos droits** : faites-vous respecter, définissez vos limites et revendiquez votre droit à prendre vos propres décisions;
- **Faites confiance à votre instinct** : écoutez la voix intérieure qui vous signale souvent que quelque chose n'est pas normal. Demandez de l'aide en cas de doute.



FEMME - ENFANT - PERSONNE VULNÉRABLE

VIOLENCES

VICTIME OU TÉMOIN **OSEZ EN PARLER**

APPEL GRATUIT

3919 VIOLENCE FEMME
119 ENFANT EN DANGER
3977 PERSONNE VULNÉRABLE

VOL À L'ARRACHÉ

- Évitez les lieux isolés et sombres.
 - Ne transportez pas de grosses sommes d'argent ou des bijoux trop voyants.
 - Marchez face aux voitures au milieu du trottoir votre sac fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée.
 - Sentiment d'être suivi, entrez dans un lieu animé.
 - En cas d'agression, ne résistez pas pour ne pas être blessé.
 - Criez pour attirer l'attention des autres passants.
 - Tentez de mémoriser des détails sur l'agresseur.
- Contactez au plus tôt la gendarmerie ou la police pour déposer plainte.**

DÉMARCHAGE À DOMICILE

(ARNAQUES FRÉQUENTES : devis et factures non conformes ou incompréhensibles, crédits cachés, label de qualité mensonger ...)

- Demandez une carte professionnelle.
- Laissez les intéressés au portillon ou sur le pas de la porte. S'ils sont entrés, accompagnez-les dans leur déplacement.
- Ne signez aucun document, ne versez pas d'argent, ni chèque antidaté.
- Ne laissez pas vos coordonnées téléphoniques.
- Prenez le temps de la réflexion, demandez un devis pour comparer.

S'ils deviennent insistants ou menaçants : composez le 17.

- Les services publics et administrations n'effectuent jamais de démarchage.

DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE

- Numéro inconnu dans votre répertoire : ne décrochez pas.
- Ne rappelez jamais les numéros laissés sur répondeur.
- Pensez à BLOCTEL et transférez les SMS et numéros inconnus au 33700 (gratuit).

ESCROQUERIE - ARNAQUE SUR INTERNET

**But : extorquer de l'argent, vol d'information,
usurpation d'identité**

(SPAM-PHISHING-CHANTAGE WEBCAM-RANÇONGIERS)

- **Ne répondez pas et n'ouvrez pas les mails douteux**, ne cliquez pas sur les liens reçus, ne paniquez pas et conservez les preuves. Vérifiez les fautes d'orthographe et l'adresse du site qui s'affiche.

- **Méfiez-vous des gains trop faciles**, des cadeaux, des bonnes affaires et des demandes d'argent faisant appel à votre compassion.

- **Achetez sur des sites de confiance :**

[https:// + petit cadenas et clés](https://+petitcadenas.net)

- **Si vous recevez un mail douteux (SPAM, PHISHING)**, signalez-le :

<https://www.signal-spam.fr> ou <https://phishing-initiative.fr>

Info-escroquerie : 08 05 80 58 17

Tester la fiabilité d'un site : <https://www.scamdoc.com>

VOL CARTE BANCAIRE

MAGASINS

- **Gardez votre sac à main près de vous et fermé**, jamais dans votre caddie.

- **Lors du paiement**, cachez bien le clavier ou utiliser le sans contact.

- **Ne pas répéter votre code** pendant que vous le tapez, ni le mettre sur un post-it.

- **Vérifiez que vous n'êtes pas suivi** lorsque vous retournez à votre voiture.

DISTRIBUTEUR

- **Ne vous laissez pas distraire** par les personnes derrière vous et méfiez-vous de celles qui vous proposent leur aide et surtout ne donnez pas votre code.

- **Faites vous accompagner** par un ami ou un parent.

- **Vérifiez la présence d'un dispositif** ajouté si votre carte est avalée, ensuite faites opposition auprès de votre banque.

CAMBRIOLAGE (ABSENT)

- **Avisez vos voisins / gardiens.**
- **Faites relever votre courrier** ou le faire suivre.
- **Créez l'illusion d'une présence** au domicile (ouverture des volets automatisés ou par les voisins - descente des poubelles).
- **Transférez vos appels** en composant le 71* + numéro à 10 chiffres (*pas d'infos sur les réseaux, ni sur les répondeurs*).
- **Entretenez le jardin avant de partir** (tondre la pelouse).
- **Pensez à répertorier et photographier** tous vos objets de valeur (multimédia, bijoux, ...)
- **Signalez votre absence à la gendarmerie (OTV).**

CAMBRIOLAGE (PRÉSENT)

- **Évitez les clés sous paillason**, pots de fleurs, boîte aux lettres.
- **Fermez à clé**, même lorsque vous êtes à l'intérieur.
- **Période estivale** : évitez de laisser les fenêtres ouvertes.
- **Ne pas laissez traîner** des outils, ni échelle dans le jardin.
- **En se couchant** : ne pas laisser les clés, sac à main à proximité de la porte d'entrée.
- **Si vous êtes dans le jardin** : fermez la porte d'entrée et les fenêtres.
- **Signalez les comportements suspects** (voitures qui n'ont pas l'habitude de passer, personnes qui regardent au dessus des murs ou qui surveillent la rue ...) au référent de quartier (s'il existe : commune adhérente au dispositif participation citoyenne) ou à la gendarmerie.



Ce dispositif permet à des habitants bénévoles de collaborer avec la gendarmerie et la commune pour renforcer la sécurité et la vigilance de proximité.



Ma Sécurité
Application Grand Public

PRÉ PLAINTÉ EN LIGNE

Déposer une plainte pour une atteinte aux biens (vol, destruction, dégradation) ou un fait discriminatoire (discrimination, diffamation, injure, provocation à la haine) dont l'auteur est inconnu. Un RDV est ensuite fixé entre un enquêteur et l'usager pour signer la plainte.

<https://plainte-en-ligne.masecurite.interieur.gouv.fr>



TROUVER UNE UNITÉ DE GENDARMERIE



Ma Sécurité
Application Grand Public

Localiser et contacter un service de police ou de gendarmerie assurant un accueil des victimes.

www.interieur.gouv.fr/Contact/Contacter-une-brigade-de-gendarmerie-ou-un-commissariat-de-police



TÉLÉPOINTS PERMIS DE CONDUIRE



Télépoints : connaître le nombre de points restants sur son permis de conduire.

<https://mespoints.permisdeconduire.gouv.fr/bienvenue>



BRIGADE NUMÉRIQUE GENDARMERIE

Échanger par messagerie instantanée avec un gendarme, qui répond 24h/24 et 7j/7 aux questions des usagers et peut les accompagner vers les téléservices ou vers les unités territoriales.

www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/Brigade-numerique



33700

La plateforme de lutte contre
les SMS et appels indésirables



FRAUDE A LA CARTE BANCAIRE

Plateforme PERCEVAL pour signaler en ligne un usage frauduleux de carte bancaire, après avoir fait opposition sur celle-ci et lorsque la victime est toujours en possession de sa carte bancaire.

Un récépissé est délivré favorisant les démarches de remboursement auprès des établissements bancaires.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31324>



VIOLENCES SEXUELLES ET SEXISTES

Les victimes ou témoins de violences sexuelles et sexistes signalent les faits sans délais aux forces de sécurité intérieure. Offre d'un accompagnement personnalisé des victimes vers des associations partenaires et des services d'enquête. <https://www.service-public.fr/cmi>



SIGNALEMENT SUR INTERNET

Signaler tout contenus ou comportements illicites sur internet. Les tentatives d'escroqueries par internet sont traitées sur ce site www.internet-signalement.gouv.fr

**FLASHEZ CE QR CODE
AVEC VOTRE MOBILE
POUR FAIRE UN
SIGNALEMENT AVEC UNE
CAPTURE D'ÉCRAN.**



[← Retour à l'accueil](#)

Conception : PRAEVENTIO47

Réalisation : S.Lacombe / Service Communication Fumel Vallée du Lot. Imprimé en 500 exemplaires par l'Imprimerie Graphic Sud (IGS) 47310 Ste Colombe en Bruilhois. Ne pas jeter sur la voie publique.

NUMÉROS UTILES

SAMU

15

POLICE - GENDARMERIE

17

SAPEURS POMPIERS

18

APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

112

**APPEL D'URGENCE POUR PERSONNES
SOURDES ET MALENTENDANTES**

114

**SAMU SOCIAL
HÉBERGEMENT D'URGENCE**

115

**APPEL D'URGENCE POUR
L'ENFANCE EN DANGER**

119

SAUVETAGE EN MER

196

**ALERTE ATTENTAT
ALERTE ENLÈVEMENT**

197

**SIGNALEMENT
CYBER HARCELEMENT**

3018

VIOLENCES INTRA-FAMILIALES

3019

VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

3919

**PERSONNES AGÉES OU EN
SITUATION DE HANDICAP**

3977

PHARMACIE DE GARDE

3237

SOS MÉDECIN

3624

URGENCE À BORD D'UN TRAIN

3117