

DANS CE NUMÉRO :

MESSAGE	1
SOPHROLOGIE	2
APPEL AU DON	3
INFORMATIONS	3
PERMANENCES	4
COUTURE	4
ALSH	5

Sommaire :

- Protections des aînés
- Exercices
- Nous avons besoin de vous
- Infos utiles
- Pour vous aider
- Hôpital Antoine Bécère
- Concours pour les enfants

Protection des aînés et personnes vulnérables en période de COVID19

En cas d'urgence : 17 ou 112

Opération tranquillité seniors

Vous vivez seul(e)s?
Vous êtes âgé(e)s
N'hésitez pas à vous signaler à la gendarmerie pour bénéficier de l'opération tranquillité seniors : des gendarmes pourront vous contacter par téléphone et vous donner des conseils de prévention.

Le confinement accentue les menaces : Ayez les bons réflexes

- Restez chez vous mais gardez le contact avec votre famille et les personnes de confiance
- Signalez vous auprès de votre mairie
- Soyez vigilant par rapport aux appels malveillants ou mails frauduleux : ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires
- N'ouvrez pas la porte et ne laissez personne s'introduire chez vous

Si vous devez sortir

- Prenez votre attestation de déplacement, vos papiers d'identité et privilégiez les créneaux réservés dans les commerces.
- Attention aux faux gendarmes ! On n'exigera jamais de vous un paiement immédiat, par espèces ou CB, sous peine d'une majoration ultérieure du montant.

AU QUOTIDIEN, SUIVEZ LA GENDARMERIE SUR

Le 1/4 d'heure SOPHROLOGIE

Bonjour à tous !

Pour le ¼ d'heure sophrologie d'aujourd'hui, voici l'exercice du polichinelle, qui va vous aider à libérer les tensions du corps, mais aussi, à évacuer les émotions parasites (colère, stress, anxiété...).

Il convient à la fois aux adultes et aux enfants. Donc, n'hésitez pas à le faire en famille !

Comment faire ?

Installez-vous dans la position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux très légèrement fléchis, les bras le long du corps. Gardez les yeux ouverts.

En respirant librement, effectuez une série de petits sauts sur place.

Maintenez les jambes toniques pour assurer vos appuis, mais laissez le haut du corps le plus détendu possible. Relâchez bien vos bras. Sentez votre corps rebondir...

Après quelques sauts, faites une pause. Fermez les yeux et accueillez les sensations présentes dans votre corps.

Refaites encore 2 fois l'exercice.

Mon conseil :

Il n'est pas nécessaire de sauter très haut ou très longtemps pour que l'exercice soit efficace. Arrêtez les sauts dès que cela devient inconfortable. Comme toujours, respectez bien vos limites !

En cas de fragilité au niveau des pieds, des genoux, des jambes ou des hanches, choisissez plutôt un autre exercice parmi ceux que je vous ai déjà proposés (l'exercice de contraction/détente de tout le corps par exemple...).

A bientôt !



Appel aux dons pour l'hôpital Antoine Béchère

Dans cette crise du COVID 19, nous luttons tous les jours pour sauver des vies. Mais cela devient de plus en plus dur car nous manquons cruellement de matériel. Nous en appelons à votre solidarité, quelle que soit votre activité.

Si vous disposez de stock de masques, de blouses, de tabliers ou tout ce qui pourrait servir à protéger le personnel soignant et que vous êtes dans les départements du 92, 78 ou 91.

Merci de nous contacter par mail : sandrine.guitard@aphp.fr en nous indiquant le type de matériel et les quantités que vous pouvez donner.

Merci d'avance pour votre aide et prenez soin de vous en restant chez vous. "

Informations utiles

A compter du mercredi 8 avril 2020, les déplacements liés à l'activité physique individuelle sont interdits entre 10h et 19h. ENSEMBLE, PROTEGONS-NOUS, RESTONS CHEZ NOUS. + d'infos : www.chatenay-malabry.fr

L'Espace Famille Lamartine vous informe :

Mise en ligne par le Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées d'une plateforme rassemblant les initiatives solidaires du territoire et des parcours selon que l'on propose une action solidaire, une personne ayant besoin d'aide ou une personne volontaire pour apporter son aide.

<https://solidaires-handicaps.fr/>

Permanences

Une de nos adhérentes **infirmière à l'hôpital Antoine Béchère** vous propose bénévolement à partir du 9 avril, le mardi et le jeudi de 13h00 à 15h00 une permanence par sms pour répondre à vos questions d'ordre médical et paramédical en lien avec LE COVID 19.

Vous pourrez donc la contacter par SMS uniquement et aux jours et horaires indiqués au : 0625680751.

C'est à partir du 7 avril que **notre psychoethnologue** a mis en place une cellule d'écoute et de soutien psychologique anonyme :

Pour les Adultes et Familles le Mardi de 14h00 à 16h00.

Pour les séniors le Jeudi de 10h00 à 12h00.

Pour la contacter composer le 06.28.13.64.88

Message d'Anisa suite à la confection des charlottes :

Un grand merci a toutes pour votre super travail, c'est top! Toutes l'équipe de réanimation de l'hôpital Antoine Béclère (infirmiers, aide-soignant, médecins...vous remercie



Activités proposées par l'A.L.S.H

Plusieurs activités seront proposées aux enfants sur la page FACEBOOK de l'Espace Famille Lamartine plusieurs fois par semaine. La prochaine est la création du plus beau gâteau de Pâques. Vous avez le week-end pour le réaliser et une élection sera faite lundi afin d'élire les 3 plus beaux gâteaux postés. Voici celui confectionné afin de représenter l'Espace Famille Lamartine.

A vous de jouer.

Alors pâtissez...

