

VOUS VENEZ D'ÊTRE TESTÉS **POSITIF** OU AVEZ ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE POSITIVE À LA COVID-19 ?



BOÎTE à outils

POUR TRAVERSER AU MIEUX CETTE PÉRIODE


Centre Communal
d'Action Sociale
de Poitiers

NUMÉROS UTILES - NUMÉROS D'URGENCE



• CELLULE INFO VIRUS

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h

Pendant la durée de la pandémie, répond à vos questions non-médicales. Accessible aux personnes sourdes et malentendantes.

☎ **05 49 52 35 11**



• CIF SP, SOLIDAIRES ENTRE LES ÂGES

Mise en relation avec des bénévoles pour des appels de convivialité, de l'aide aux courses, médicaments.

☎ **05 49 37 07 78**



• PLATEFORME TERRITORIALE D'APPUI (PTA)

Pendant la durée de la pandémie, dispositif d'appui à l'isolement :

- soutien pour l'aide aux courses, la livraison de médicaments, recherche de solutions d'hébergement si votre logement n'est pas adapté pour l'isolement (*Promiscuité, entourage fragile...*), soutien psychologique pendant la période d'isolement.

☎ **0 809 109 109**



• SOS AMITIÉ POITIERS

Écoute anonyme et bienveillante 24h/24.

☎ **05 49 45 71 71**



• SAMU

☎ **15**



• VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES CONJUGALES

- par tél. ☎ **3919**

- en cas d'urgence, par sms ☎ **114**

- en cas d'urgence vitale, par tél. ☎ **17**



• CENTRE ALMA

Pour les personnes âgées et adultes en situation de handicap :

- violences physiques et/ou psychologiques

- maltraitements

- vols, arnaques, abus divers

Du mardi au jeudi, de 9h à 12h : ☎ **05 49 52 20 27**

Le week-end de 9h à 13h et de 14h à 17h. ☎ **39 77**

VOUS VENEZ D'ÊTRE TESTÉ POSITIF À LA COVID 19 OU ÊTES «CAS-CONTACT», VOUS DEVEZ PASSER AU MINIMUM SEPT JOURS CHEZ VOUS, POUR LIMITER LA PROPAGATION DU VIRUS.

CETTE BOÎTE À OUTILS EST À VOTRE DISPOSITION POUR TRAVERSER AU MIEUX CETTE PÉRIODE.



PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE



- **Tenez-vous informé.** Ecoutez les conseils et les recommandations de vos autorités nationales et locales.



- **Minimiser les flux d'informations :** Tenez-vous au courant des actualités une fois par jour et écoutez, lisez, regardez des contenus qui vous font du bien.



- **Mettez en place une routine.** Couchez-vous et levez-vous à peu près à la même heure, maintenez trois repas par jour et créez-vous des habitudes quotidiennes.



- **Conserver des activités sans écran** dans votre routine quotidienne.



- **Faites régulièrement de l'exercice**, si votre état de santé le permet.



- **Prenez le temps de faire des activités que vous aimez.**



- **Les contacts sociaux sont importants.** Restez en contact régulier avec vos proches par téléphone ou en ligne.

• **QUELQUES CONSEILS** INSPIRÉS DES RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ **POUR PRENDRE SOIN DE NOTRE SANTÉ MENTALE.**

LA PSYCHOLOGUE FRÉDÉRIQUE GOBIN DÉCRYPTE NOS ÉMOTIONS PENDANT LA CRISE SANITAIRE DANS LA **MINI-SÉRIE «CONFINEMENT VÔTRE»**. CHAQUE ÉPISODE EST ACCOMPAGNÉ DE SKETCHS HUMORISTIQUES.



PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE

Si vous vous sentez dépassé par la peur, l'anxiété, l'ennui ou l'isolement social, parlez-en à un professionnel : médecin traitant, **Plateforme Territoriale d'Appui 0 809 109 109**, **Cellule de Soutien Psychologique** du Centre Hospitalier Henri Laborit **05 49 44 58 95**.



CONSEILS DU D^R PERON, PSYCHIATRE AU CENTRE HOSPITALIER HENRI LABORIT

« Je vous suggère de prendre un temps quotidien, prévoyez le dans votre emploi du temps. Pour ceux qui ne sont pas habitués à ces exercices, les débuts sont parfois infructueux et peuvent vous agacer mais ne vous découragez pas, c'est tout à fait normal, comme toute activité nouvelle, l'entraînement est nécessaire.

De la même façon si vous n'arrivez pas à vous concentrer sur toute la durée de l'enregistrement, c'est normal, l'esprit vagabonde, c'est ainsi qu'il fonctionne, lorsque vous vous en apercevez revenez tranquillement à l'exercice. Enfin pour les personnes anxieuses ayant du mal à rester inactives, au début, préférer les exercices plus dynamiques (relaxation de Jacobson ou Yoga) ».

Pour vous aider à « prendre soin de vous », l'équipe infirmière du Centre d'écoute, de consultations et d'activités thérapeutiques (CECAT) : Pauline, Marion, Valérie, Annie, Élodie et Sonia, vous propose différents supports audios ou vidéos.



DES IDEES REPAS, POUR TOUS LES JOURS DE LA SEPTAINE

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

DÉJEUNER

DÎNER

DES IDEES REPAS, POUR TOUS LES JOURS DE LA SEPTAINE

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

DÉJEUNER

DÎNER

AUTRES IDÉES DE RECETTE :

WWW.MANGERBOUGER.FR/SANTEPUBLIQUEFRANCE

SI VOUS ÊTES EN DIFFICULTÉ FINANCIÈRE,
VOUS POUVEZ SOLLICITER UNE AIDE ALIMENTAIRE.

POUR CELA, CONTACTER **LA PLATEFORME
TERRITORIALE D'APPUI 0 809 109 109.**





PRENDRE SOIN DE SOI



LE **CDSA 86** VOUS PROPOSE UN PROGRAMME D'UNE SEMAINE : TROIS EXERCICES PAR JOUR.

LA VIE LA SANTÉ DU CHU DE POITIERS VOUS
PROPOSE ÉGALEMENT DES SÉANCES DE GYM.



OCCUPER SES JOURNÉES

L'ESPACE MENDES FRANCE ET LE RÉ-
SEAU DES MÉDIATHÈQUES DE POITIERS
METTENT À DISPOSITION LEURS RES-
SOURCES NUMÉRIQUES.

D'AUTRES RESSOURCES SONT EN LIGNE POUR LES
ABONNÉS AU RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES DE POITIERS.





**NOUS VOUS SOUHAITONS
DE PASSER AU MIEUX CETTE PÉRIODE.**

NOUS REMERCIONS TOUS LES PARTENAIRES AINSI QUE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE POUR LES FICHES RECETTES
ET LA DIRECTION RESTAURATION COLLECTIVE DE POITIERS POUR LA SÉLECTION DE CES FICHES.

