

Chères Canavéroises, chers Canavérois,

Cette newsletter s'adresse aux séniors et à ceux d'entre vous qui connaissent une situation de fragilité particulière.

À la suite des mesures prises pour lutter contre la propagation du virus Covid-19, la France est en confinement depuis maintenant près de trois semaines. Dans ce contexte, la solidarité doit prévaloir à Chennevières, je m'y emploie au quotidien. La Ville est, lors de cette crise sanitaire inédite, tout particulièrement mobilisée à vos côtés depuis le début. Tout a été fait pour que vous puissiez la traverser dans les meilleures conditions possibles et que vos besoins soient repérés et satisfaits par nos agents municipaux ainsi que tous les bénévoles qui ont bien voulu s'engager à nos côtés.

Ainsi, je vous rappelle que :

- Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est ouvert une demi-journée par semaine pour permettre de délivrer l'aide alimentaire, distribuer le courrier aux personnes sans domicile stable, et gérer les urgences alimentaires.
- Une permanence téléphonique y est assurée toute la semaine.
- L'activité de portage de repas à domicile pour les seniors et les personnes en situation de handicap est maintenue, ainsi que la téléassistance. Pour ceux qui ne bénéficieraient pas encore de ces services et qui le souhaiteraient, contacter le CCAS au 01 75 65 10 51.
- Des appels sont passés aux seniors et aux personnes en situation de handicap inscrits sur le registre du plan d'alerte canicule deux fois par semaine (le mardi et le jeudi). Pour ceux qui ne bénéficieraient pas encore de ces services et qui le souhaiteraient, contacter le CCAS au 01 75 65 10 51.
- Des appels sont également passés par les agents du Centre Municipal La Colline à ses usagers identifiés comme les plus vulnérables les mardis et vendredis. Pour ceux qui ne bénéficieraient pas encore de ces services et qui le souhaiteraient, contacter le CCAS au 01 75 65 10 51
- Des livraisons de courses ou de médicaments aux seniors vulnérables et isolés sont effectuées deux fois par semaine par le CCAS (le mercredi et le vendredi matin). Là encore, n'hésitez pas à avoir recours aux services municipaux qui sont là pour vous venir en aide.
- L'épicerie solidaire est ouverte le jeudi après-midi, tous les 15 jours.

Je tiens également à vous faire savoir que de nombreuses personnes sont se manifestées pour faire du bénévolat et que si les fonctionnaires municipaux n'étaient pas en nombre suffisant, nous ferions appel à leur service. Dans ces moments si particuliers, la solidarité ne doit pas être un vain mot.

Par ailleurs, un groupe Facebook d'entraide a été créé par la Ville : « Chennevières Solidarité Covid-19 ». Vous pouvez y formuler toute demande dont vous ressentez le besoin, elle sera lue et traitée très rapidement.

## LE MAIRE

Enfin, nous mettons à votre disposition deux lignes d'écoute dédiées : 06 86 84 86 28 / 06 25 66 09 92. Le confinement peut également être source de fragilisation importante sur le plan psychologique. Pour lutter contre l'angoisse et le stress naturellement très présents en cette période, les contacts sont cruciaux, et vous n'avez pas tous la possibilité de parler quotidiennement à vos amis ou vos proches par téléphone, et pour ceux qui le peuvent par whatsapp, skype, etc. N'hésitez donc pas à y avoir recours si vous ressentez le besoin de parler et d'être écouté. Vous pourrez également être mis en relation avec un psychologue professionnel par l'intermédiaire de ces contacts.

A nos seniors, je voudrais rappeler des conseils importants pour vivre ce confinement au mieux :

- Ayez absolument un référent à qui demander de l'aide par téléphone, pour ne pas passer à côté d'une chute ou d'une pathologie.
- Maintenez une activité physique régulière, pour ne pas connaître de perte d'autonomie due à l'inactivité physique et à la sédentarité. Pensez à vous lever au minimum toutes les 1h à 1h30, et mobilisez les grands groupes musculaires, c'est-à-dire les bras, les jambes en réalisant par exemple de petits exercices quelques minutes.
- Mettez en place d'une routine régulière pour garder un rythme.
- Alimentez-vous bien !

Cette crise inédite nécessite de notre part une mobilisation sans précédent, de la patience, de la responsabilité. Respectons scrupuleusement les règles, c'est notre meilleure façon de contribuer à l'effort collectif. Cela n'est pas toujours simple au quotidien, mais la préservation de votre santé, de celle des autres, l'engagement de l'ensemble des agents du service public et des bénévoles, jour après jour, nous imposent cet effort.

Et bien sûr, à tous ceux qui ont un proche ou vivent personnellement la maladie, mes pensées les plus sincères vous accompagnent.

*Bien fidèlement à toutes et à tous*  
*Jean-Pierre Barnaud*

**Jean-Pierre BARNAUD**  
Maire de Chennevières-sur-Marne  
Vice-président Métropole du Grand Paris  
Vice-président de Grand Paris Sud Est Avenir

**Informations complètes et mises à jour quotidiennement :**

- [www.chennevieres.com](http://www.chennevieres.com)
- Compte Facebook « Ville de Chennevières-sur-Marne »

Possibilités de participer à des actions de bénévolat ou à formuler des demandes :

- Onglet « appel aux volontaires » sur le site de la Mairie
- Groupe Facebook « Chennevières Solidarité Covid-19 »

Numéros d'urgence :

- Standard Mairie : 01 45 94 74 74
- Police municipale : 01 75 65 04 21
- CCAS (pour repas à domicile notamment) : 01 75 65 10 51
- Lignes d'écoute dédiées : 06 98 93 06 16 / 06 25 66 09 92

**Numéros nationaux et informations utiles :**Handicap

- Les centres ressources autisme (CRA) étant fermés durant le confinement, la plateforme d'information nationale « Autisme info service » est renforcée : tél. 0 800 71 40 40  
site : [www.autismeinfoservice.fr](http://www.autismeinfoservice.fr).

- Les CRA adaptent leur permanence téléphonique. Infos sur le site :  
[www.qnra.fr/les-fiches-dees-cra](http://www.qnra.fr/les-fiches-dees-cra).

- Une « foire aux questions » concernant le handicap est accessible aux professionnels médico-sociaux sur le site du secrétariat d'Etat chargé des personnes handicapées  
[wwwhandicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions](http://wwwhandicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions).

- Un service à l'écoute des sourds et malentendants :

En cas d'urgence médicale, les personnes déficientes auditives peuvent composer un numéro d'urgence dédié, le 114.

Et pour toute question sur le coronavirus, un téléservice est à leur disposition, de même qu'aux personnes aveugles. Il offre, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 une transcription écrite et, du lundi au vendredi, entre 08h30 et 19h, du langage parlé complété et un interprétariat en langue des signes française.

Pour le contacter, cliquez ici : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap);

**Si vous souhaitez ne plus recevoir cette newsletter, indiquez le nous par retour de mail.**