

Bonjour {{ contact.PRENOM }} {{ contact.NOM }}



## Le mot du président

En ce week-end pascal ensoleillé je souhaite à tous **JOYEUSES PAQUES.**

Malgré les désagréments du confinement surtout pour ceux qui sont seuls et ou en appartement

- Gardez le moral
- Soyez vigilant
- Mangez du chocolat mais pas trop
- Prenez soin de vous

Je bois un verre à votre santé

**Alain Sauvager**



## Informations de la F.F.R.S

En cette période de confinement, la FFRS pense à vous ! Et si vous saisissez l'occasion pour prendre du temps pour vous, découvrir des activités nouvelles et même faire du sport à la maison ?

Les conseillers techniques ont réalisé des vidéos avec quelques exercices de pratiques sportives adaptées aux seniors et à la période de confinement. Nous vous invitons à les découvrir en cliquant [sur ce lien](#).

Retrouvez également une sélection d'activités, de tutos et de jeux en cliquant [sur ce lien](#).



## Une cellule d'écoute pour contrer la solitude

Avec le confinement imposé, la mairie a mis en place une cellule d'écoute à l'attention de ses habitants. Ce dispositif est pris en charge par le CCAS et s'adresse aux personnes qui pourraient rencontrer des difficultés importantes du fait de cet isolement ou qui pourraient ressentir un mal-être. Actuellement, le dispositif compte moins d'une dizaine d'inscrits, en général des personnes âgées.

L'inscription peut être faite pour soi-même ou bien pour un parent lorsqu'on s'en trouve éloigné. Et selon les besoins de la personne, un agent de la mairie pourra la contacter régulièrement, au moins une à deux fois par semaine, par téléphone. Elle se chargera de prendre de ses nouvelles, de s'assurer qu'elle ne rencontre pas de difficultés pour faire ses courses ou récupérer ses médicaments par exemple.

Mais dans cette période, tout en étant autonomes, des habitants peuvent aussi se sentir simplement seuls chez eux et avoir envie de discuter avec d'autres personnes car les problèmes peuvent être nombreux et même de l'ordre d'un passage de perte du moral plus ou moins prononcé. Là encore, par le biais d'un échange téléphonique, la cellule d'écoute vient apporter un peu de chaleur humaine et de réconfort. Pour les familles ou les personnes qui rencontrent des soucis ou des difficultés, ils ne doivent pas hésiter à contacter le CCAS.

**Pour tout habitant qui souhaiterait s'inscrire auprès de la cellule d'écoute, il doit contacter le CCAS :**

- au 02 99 43 77 34

- ou par mail [ccas.bain@ville-baindebretagne.fr](mailto:ccas.bain@ville-baindebretagne.fr).

**Ce dispositif est totalement gratuit.**

(source : L'Eclairer du 11 Avril 2020)



En application de l'état d'urgence sanitaire, les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :

**Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle**, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés.

**Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité**, y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces, dans des établissements dont les activités demeurent autorisées.

**Consultations et soins** ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; soin des patients atteints d'une affection de longue durée.

**Déplacements pour motif familial impérieux**, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

**Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile**, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

**Convocation judiciaire ou administrative.**

**Participation à des missions d'intérêt général** sur demande de l'autorité administrative.





**Adoptez l'éco-attitude**

N'imprimez ce document  
que si cela est nécessaire !



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes adhèrent à la Retraite Sportive Bainaise.  
Numéro de licence {{ contact.LICENCE }}

