

MONCHAUX SUR ÉCAILLON

BULLETIN MUNICIPAL

facebook.com/villemonchauxsurecaillon - www.monchaux-sur-ecailon.fr.

Le mot du Maire

Mes chères concitoyennes, mes chers concitoyens,

Nous entamons désormais la troisième semaine de confinement, une situation difficile et longue pour nous tous séparés de nos enfants, parents, amis et ce jusqu'au 15 avril voir au-delà.

Ce confinement est non seulement une obligation mais un respect vis-à-vis des autres et surtout le moyen le plus efficace pour lutter contre cette pandémie qui fait de plus en plus de victimes.

Une grande pensée et un grand merci à celles et ceux qui chaque jour, chaque nuit luttent en première ligne dans les hôpitaux avec les moyens du bord.

Une pensée également pour celles et ceux qui poursuivent leurs activités afin de nous assurer les services de première nécessité : pharmaciens, personnels de l'alimentation, forces de l'ordre, transporteurs routiers, et bien d'autres encore.

Il fait bon vivre à la campagne, un petit coin de verdure, un rayon de soleil et le chant du coq, nous aident dans notre isolement à l'attente de jours meilleurs.

Le conseil municipal, les membres du CCAS ainsi que le personnel communal, mettent en place les moyens nécessaires afin d'aider au mieux les personnes seules et dans le besoin.

Merci aux personnes qui m'ont contacté afin d'offrir leurs services auprès de la population.

Nous restons à votre écoute.

Prenez bien soin de vous en respectant au maximum les mesures de confinement.

Bien à vous.

Le Maire



CONTENUS

Le mot du Maire
page 1

Informations utiles
page 2

**Prenons soin de nous
et de nos proches**
page 3

Concours de dessin
page 5

Idées d'activités
page 6

Informations utiles

C.C.A.S.

Afin de poursuivre les missions d'aide et de soutien vers les personnes en situation d'isolement et de fragilité, le CCAS assure un service d'entretiens téléphoniques, de livraison de courses et de médicaments, d'assistance aux démarches sociales.

Si vous même ou un tiers êtes dans cette situation, vous pouvez nous contacter :

- M DE MEYER Bernard, Maire : 06.16.54.39.59
- Mme LEROY Corinne, Agent Communal : 06.83.81.82.57
- Mme HAMIEAU Maud, Membre du CCAS : 06.43.05.38.93

Mairie

Pendant la période de confinement, la mairie est fermée au public. Pour répondre au plus vite aux demandes **urgentes** des citoyens ainsi que pour maintenir les services de l'**État Civil** :

M DE MEYER Bernard, Maire : 06.16.54.39.59

De nouveaux horaires seront mis en place ultérieurement.

Merci de votre compréhension.

Service postal

Le courrier sera distribué trois jours par semaine : les mercredis, jeudis et vendredis.

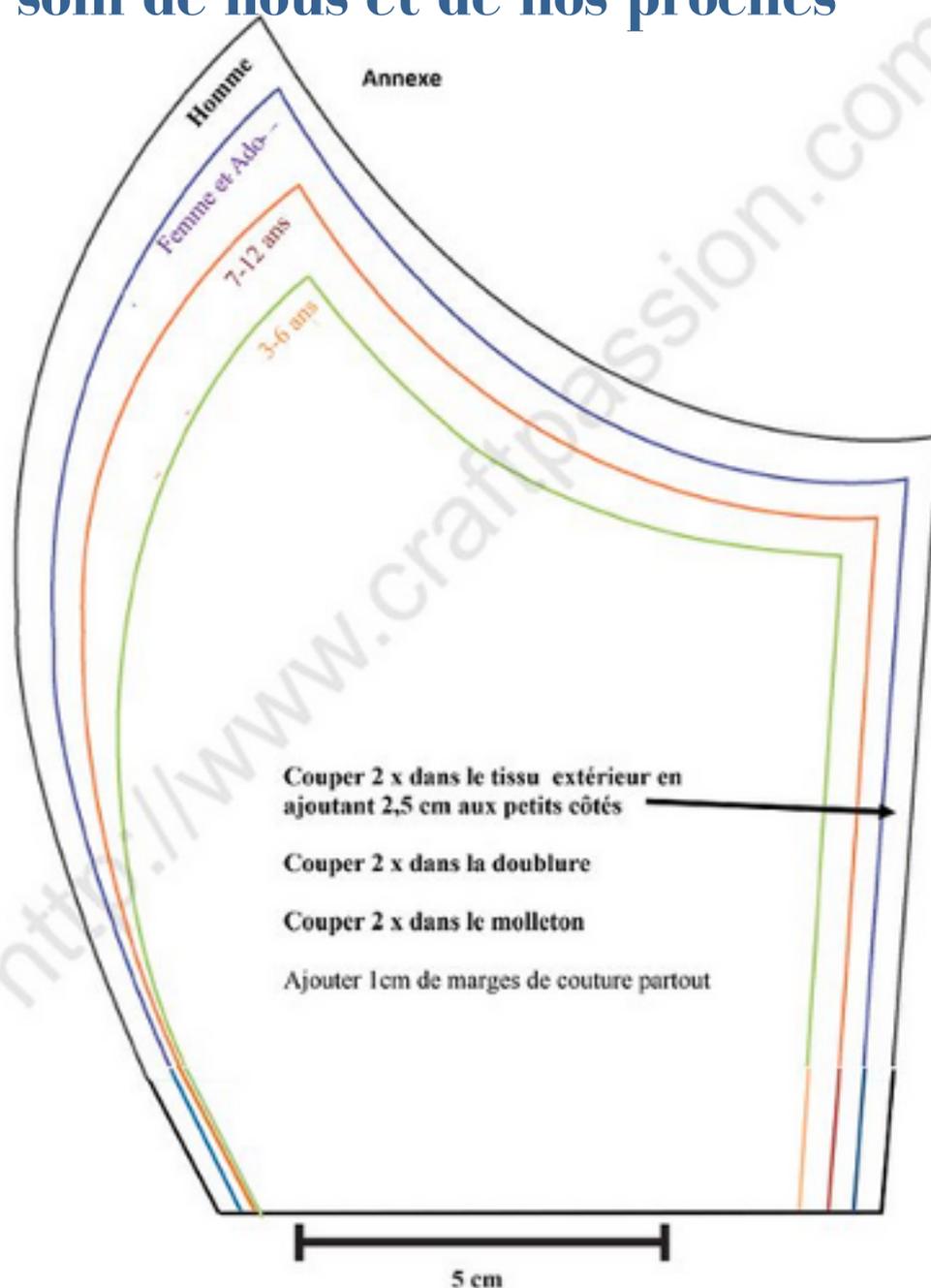
Seule la boîte aux lettres située à la Mairie est relevée par le facteur.

COVID-19

Vous pouvez vous tenir informé des informations officielles sur **www.gouvernement.fr** › **info-coronavirus**

Un numéro vert répond à vos questions en permanence, 24h/24 et 7j/7 : **0 800 130 000**.

Prenons soin de nous et de nos proches



Mesurer ce segment avant de découper le patron

1- Découper le patron (annexe)
2- Découper les pièces de tissus en coton nécessaire (voir patron) : nous obtenons 4 pièces de tissus
3- Découper le molleton (voir patron) : nous obtenons 2 pièces de molleton
4- Couper environ 2 élastiques de 30 cm pour le grand modèle (adapter la longueur à la taille souhaitée)
5- Assembler les 2 pièces de tissu « extérieur » endroit contre endroit » partie arrondie
6- Faire le même assemblage pour les 2 pièces tissu doublure
7- Assembler les 2 pièces de tissus obtenues « endroit contre endroit » en insérant les 2 pièces de molleton
Coudre uniquement en haut et en bas : ne pas coudre les petits côtés
8- Retourner l'ensemble sur l'endroit
9- Surpiquer la couture centrale (verticale)
10- Surpiquer le haut et le bas à quelques millimètres du bord
11- Replier les petits côtés (2 fois 1 cm) - repasser
12- Piquer à quelques millimètres du pli pour créer une coulisse
13- Faire glisser le nœud dans la coulisse pour le confort



Adoptez les bonnes pratiques

Règle n° 1 : après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage.

Temps maximal de survie sur différentes surfaces*

N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage
Dans le cas contraire, mettez-les à la machine (60° mini)

Privilégiez vos sacs et vos boîtes personnels chez les commerçants. Ils sont potentiellement moins en contact avec des matières infectées

Lavez vos fruits et légumes à l'eau et/ou enlevez la peau avant de les consommer. Pas d'eau de Javel !

Évitez les gants Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement

ACIER INOXYDABLE 3 jours

Ecrans tactiles en libre-service : continuez à les utiliser mais... désinfectez-vous immédiatement les mains

Désinfectez les poignées de portes, interrupteurs... avec un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus »

Pour payer, privilégiez la carte bancaire Même si le risque d'être contaminé par des pièces et des billets est infime

Entreposez vos courses quelques heures (sans les toucher) avant de les ranger. Et enlever les emballages en carton

PLASTIQUE 3 jours

CARTON 24 heures

Attention : même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant les risques d'être infecté en la touchant. * varie selon la température, l'humidité...

SOURCE: NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ DES ÉTATS-UNIS, MARS 2020. L'INFOGRAPHIE

PROCEDURE POUR SORTIR

LES GESTES CONTRE LE COVID-19

- Mettre un pull à manches longues**
- S'attacher les cheveux, pas de bagues ni boucles d'oreilles**
- Si vous avez un masque, le mettre juste avant de sortir**
- Éviter les transports en commun**
- Dehors, éviter le contact avec des surfaces extérieures**
- Avoir des mouchoirs pour toucher des superficies à l'extérieur**
- Jeter le mouchoir dans une poubelle fermée**
- Tousser dans son coude**
- Payer avec une carte bancaire**
- Se laver les mains après avoir touché une surface. Ou gel désinfectant**
- Ne pas toucher son visage avant de se laver les mains.**
- Respecter une distance avec les gens**

Source : GEOS

By Instinct-Voyageur.fr

Gérer le stress durant COVID-19



C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.



Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.

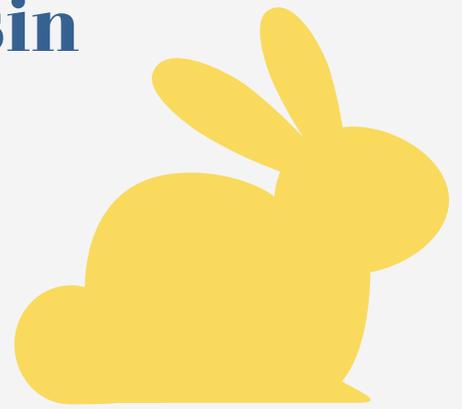
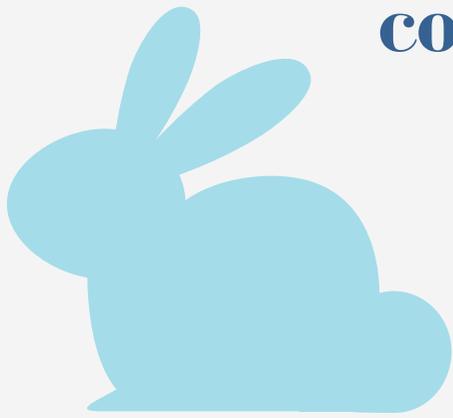


Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

Source: OMS

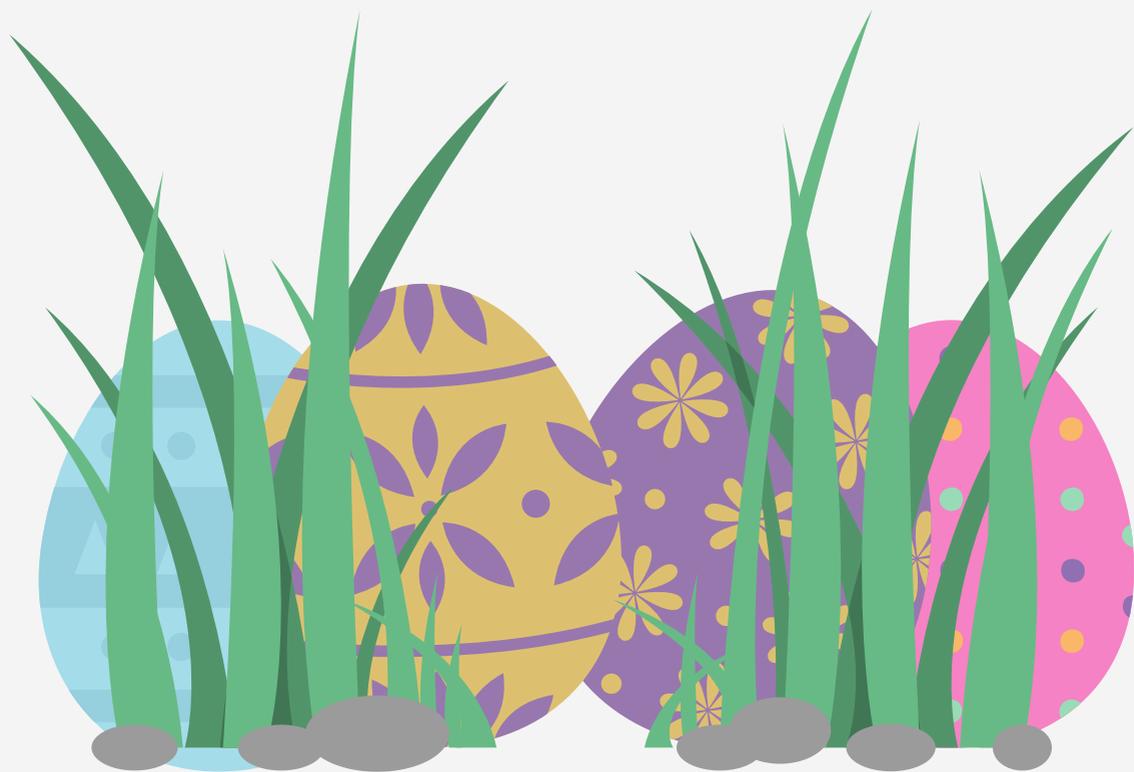
concours de dessin



Madame la Cloche invite tous les enfants de 2 à 12 ans du village à décorer leurs fenêtres de dessins

le **dimanche 12 avril 2020**

Une surprise vous attend...



Idées d'activités

Jeux

- gusandco.net/2020/03/30/confinement-asmodee-jeux-gratuit/ : pack de jeux à télécharger et imprimer gratuitement
- **Plato** : application contenant plus de 30 jeux de groupe
- www.facebook.com/Ludotheque-le-Petit-Poucet-210009379355615/ : site de la ludothèque alimenté régulièrement en idées ludiques

Educatif

- **France 4, La Maison Lumni** : le programme pour faire école à la maison **9h-10h** : CP et CE1, **10h-11h** : CE2 aux CM2, **14h-15h** : 6ème et 5ème, **15h-16h** : 4ème et 3ème, **16h-16h45** : Lycée
- csconnectes.eu/mon-centre-social-a-la-maison/ressources-educatives-et-de-loisirs/ : espace ressources éducatives et de loisirs libres d'utilisation et de diffusion

Culture

- www.geo.fr/voyage/coronavirus-10-musees-a-visiter-en-ligne-200242 : visites virtuelles gratuites de 10 musées à travers le monde
- **Fnac.com** : 500 ebooks mis à disposition gratuitement
- www.bnf.fr : des millions de ressources numériques de la Bibliothèque nationale de France disponibles gratuitement en ligne

Sport

- **Fit tonic FT Gym douce** : tous les matins sur La Deux ou à revoir sur www.rtbef.be
- **Gym Direct** : tous les matins du lundi au vendredi sur C8 ou à revoir sur www.canalplus.com › c8 › gym-direct