



Lettre d'information « Confinés et Solidaires »

Mairie de Plougonven

N°3 - 15 avril 2020

Cette troisième lettre d'information « confinés et solidaires » complète les deux premières éditions, avec des informations nouvelles. Nous vous invitons tous, et particulièrement les responsables d'associations, à la diffuser largement à vos contacts qui la trouveront aussi en version numérique sur le site internet de la commune et en version papier dans les commerces.

Information : le confinement est prolongé jusqu'au 11 mai 2020



Vie économique

Les commerçants et artisans poursuivent leur activité et peuvent nous contacter par mail (secretariat@plougonven.fr) pour figurer dans la prochaine lettre d'information :

- **Sonia Quémeneur** - Livraison gratuite à domicile d'alimentation et soins naturels pour chiens, chats et chevaux (06.72.90.84.91 ou soniaqmn@gmail.com).
- **Taxi Philippe Plusquellec** (06.89.93.23.69 ou pplusquellec@wanadoo.fr).
- **La pharmacie de Marie-Annick Ollivier** (02.98.78.60.78) : ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 14h à 19h.
- **Le Point Vert** - produits pour le jardin potager et aliments pour les animaux (02.98.78.61.21) : ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé le samedi et le lundi. Pas de drive.
- **Spar** (02.98.78.71.56) : ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h15 et de 14h30 à 19h15 et le dimanche de 9h à 12h.
Possibilité de passer les commandes par téléphone et livraison possible en cas d'incapacité majeure de déplacement.
- **Le Tito** - tabac et presse (02.22.55.35.93) : ouvert lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 13h et de 18h à 20h et le samedi de 8h30 à 13h.
Fermé le mercredi et le dimanche.



Résidence de l'Argcoat (Guervenan)

La lettre de Mme Brigitte Constant, Directrice adjointe

Les services de la mairie :

La mairie est fermée au public mais la continuité des services est assurée :

- **Mairie**, le matin, du lundi au vendredi :
02.98.78.64.04 ou
mairie@plougonven.fr
- Urgences en dehors des heures de permanence :
06.87.33.89.81
- **CCAS**, aide à domicile et service de portage des repas, signaler des personnes isolées :
02.98.78.69.04 ou
ccas@plougonven.fr
- **Service enfance** :
clsh@plougonven.fr

Morlaix Communauté :

Accueil téléphonique des particuliers et entreprises au 02.98.15.31.31 du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 (16h30 le vendredi).

www.morlaix-communaute.bzh

La fermeture de l'EHPAD aux visiteurs extérieurs pour une durée aujourd'hui indéterminée est une mesure de protection indispensable pour nos aînés que nous avons mise en œuvre tôt. Nous avons parfaitement conscience, pour le connaître aussi, du désarroi dans lequel cette décision laisse les proches.

Chacun à son niveau de responsabilité est engagé auprès des résidents dont il s'occupe pour l'accompagner dans des moments individuels. Les journées s'organisent, de nouveaux repères s'installent et les résidents font preuve d'une capacité d'adaptation et d'un courage magnifique. Ils sont capables de s'inquiéter pour leurs proches et sont préoccupés de les savoir dans l'attente de nouvelles. Ils se sentent protégés à la résidence et comprennent le pourquoi de ce que nous avons mis en place. Nous continuons bien sûr les sorties individuelles dans le parc, qui sont particulièrement appréciées avec le beau temps.

Les équipes aussi font preuve de courage et d'adaptation et redoublent d'effort pour répondre au mieux aux sollicitations de chacun.

Les échanges téléphoniques sont nombreux et les animatrices consacrent une grande partie de leur temps à maintenir ce lien. Les séances SKYPE sont particulièrement appréciées mais la couverture réseau de la résidence ne nous permet qu'une connexion dans l'espace central et un tour de rôle doit être appliqué. Nous disposons pourtant de tablettes, offertes par la Fondation Boulanger, qui pourraient permettre de multiplier les temps d'échange mais nécessiterait la mise en œuvre de plusieurs box et de plusieurs abonnements ce qui n'est aujourd'hui pas finançable par le budget de la résidence.

Il est également possible aux familles de nous envoyer photos, courrier, dessin par la poste ou par mail sur les adresses mails de la résidence et c'est avec plaisir que chacun peut être le facteur de ces moments de joie pour les résidents.

Solidarité :

Depuis le début de la période de confinement, les services sociaux du territoire se sont organisés afin d'apporter leur aide et leur soutien aux personnes fragilisées.

Ainsi, le centre communal d'action sociale (CCAS) travaille en étroite collaboration avec l'assistante sociale du Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS) de Morlaix, la Conseillère de la Mission locale et les bailleurs sociaux. Ces derniers effectuent une veille téléphonique auprès de leurs locataires les plus âgés et relayeront les situations préoccupantes au CCAS.

Au niveau de la commune, une opération "coup de fil aux seniors" va être mise en place pour prendre de leurs nouvelles et répondre à leurs questions. Le cas échéant, nous les aiderons dans leurs difficultés du quotidien (courses, etc.). Cette action est complémentaire du registre déjà ouvert par le CCAS qui permet au seniors et aux personnes isolées de se signaler (ou d'être signalées) auprès de Caroline APRIOU, responsable du CCAS.

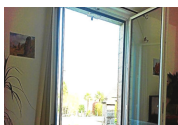
02.98.78.69.04 ou ccas@plougouven.fr



Mission Locale du Pays de Morlaix :

La Mission Locale du Pays de Morlaix s'est organisée pour assurer une continuité de service pendant le confinement. L'accueil téléphonique est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (16h le vendredi) :

02.98.15.15.50 ou contact@mlpm29.org.



Heol : en confinement, aérez votre logement !

En période de confinement, Heol vous conseille pour préserver la qualité de l'air intérieur de votre logement

En cette période de confinement, nous sommes nombreux à passer des journées entières dans notre logement. L'occasion de rappeler qu'une bonne qualité de l'air intérieur est primordiale et qu'il convient de la préserver pour rester en bonne santé et éviter de dégrader le bâti.

Ouvrir les fenêtres en grand dix minutes par jour : l'air de nos logements comporte de nombreux polluants que l'on peut classer en trois catégories : les polluants chimiques, comme les composés organiques volatils par exemple, les polluants biologiques (bactéries, moisissures, acariens, allergènes d'animaux domestiques etc.) et les polluants physiques (particules, fibres d'amiante, radon, produits d'entretien, etc.)

Pour maintenir une bonne qualité de l'air intérieur, aérez votre logement avec les fenêtres ouvertes en grand, pendant au moins dix minutes une ou deux fois par jour, et particulièrement pendant les activités qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, cuisson...). Ne fumez pas en intérieur.

Dépoussiérer les bouches d'aérations : assurez-vous que votre VMC fonctionne correctement, en plaçant par exemple une feuille de papier devant la bouche d'extraction d'air pour vérifier qu'elle est bien attirée par l'aspiration. Profitez-en pour dépoussiérer les bouches. N'obstruez jamais les entrées et sorties d'air qui sont nécessaires au bon renouvellement de l'air intérieur.

Enfin, favorisez le bricolage à l'air libre, les produits comportant des labels environnementaux et les produits d'entretien faits maisons, pour lesquels on trouve une multitude de recettes sur internet.

Pratique : Heol est l'agence locale de l'énergie et du climat du Pays de Morlaix. L'activité est maintenue par téléphone au 02 98 15 18 08 et par mail à contact@heol-energies.org. Plus d'infos sur www.heol-energies.org et les réseaux sociaux.



Pôle de Santé
DES RIVES DU JARLOT

Pôle de santé des rives du Jarlot :

Covid-19, faire face !

Les professionnels de santé des rives du Jarlot (Plougouven et Plourin-lès-Morlaix) se sont organisés pour faire face à cette nouvelle épidémie, selon les recommandations nationales.

- **Consultations médicales :** une filière « infections respiratoires » est dédiée aux patients présentant des signes pouvant évoquer un COVID-19 (toux, fièvres, courbatures, maux de tête, etc.) : Maison Médicale de Plougouven du lundi au vendredi, matin et après-midi, ainsi que le samedi matin, sur rendez-vous : 02.98.78.70.03.

- **Les cabinets infirmiers** ont adapté leurs tournées pour limiter le risque de contamination tout en maintenant les soins habituels indispensables aux patients par la priorisation des soins.

- **Les masseurs-kinésithérapeutes** restent disponibles pour les soins urgents et non reportables, et poursuivent leurs visites à domicile et à l'EHPAD de Ker An Déro pour les patients les plus fragiles, afin d'éviter la perte d'autonomie.

Plourin-lès-Morlaix :

02.98.72.60.28

ou kinesbourgpmlmx@orange.fr

Plourin St Fiacre et Plougouven :

02.98.88.12.04.

- **La psychologue** du pôle, Estelle FOULGOC propose des consultations par visioconférence et par téléphone, séances à durée variable en fonction des besoins de la personne. Pour les patients COVID et leur famille, ces consultations sont totalement gratuites et confidentielles le temps de la crise.

07.71.17.06.57

efoulgoc.psy@gmail.com

Le cabinet d'ostéopathie de Glen BEAUDOUIN est fermé tant que durera le confinement.

Coronavirus COVID-19

Patients

**PENDANT L'ÉPIDÉMIE, NE NÉGLIGEZ PAS
LES AUTRES PATHOLOGIES**

Même pendant le confinement, les professionnels de santé continuent de vous soigner dans des conditions sécurisées.

En cas de besoin, contactez votre médecin
En cas d'urgence, appelez le 15

ars

« Sans sortir, on va s'en sortir ! »