

**CONSEIL MUNICIPAL**

- ❖ **Mardi 2 juin**
séance d'installation du
nouveau Conseil municipal

MAIRIE**PERMANENCE & PLAN DE
SOLIDARITÉ COMMUNAL :**

☎ **022 722 12 12**
ou info@meinier.ch
(détails : www.meinier.ch)



**Réouverture le 11 mai
aux horaires habituels.**

TPG → Dès le 27 avril, les
transports publics ont repris
à un rythme plus soutenu.

Renseignez-vous sur les
horaires en vigueur.

**FERMETURES &
ANNULATIONS
jusqu'à nouvel avis**
(directives COVID-19) :

- **BÂTIMENTS COMMUNAUX**
- **BIBLI-O-BUS**
- **MANIFESTATIONS**
- **Promotions scolaires ANNULÉES**
- **Dictée de Pierre**
- **Boîte à livres**

MESURES COVID-19

L'arrêté du Conseil d'Etat a fixé un déconfinement partiel dès le 27 avril. Vous trouverez ci-après les détails correspondants.

ATTENTION : Les règles de distanciation sociale (2 mètres), d'hygiène et d'interdiction de rassemblement (5 personnes maximum) restent valables jusqu'à nouvel avis.

Les personnes à risque doivent rester chez elles, sauf pour aller chez le médecin si nécessaire.

Garder à l'esprit que le déconfinement doit se faire progressivement et en respectant ces règles, pour éviter une seconde vague de la pandémie.



**Infos récentes
et mises à jour :**

<https://ofsp-coronavirus.ch/>

www.ch.ch/fr/coronavirus

www.ge.ch/nouveau-coronavirus-covid-19-ex-2019-ncov

REPRISES DE CERTAINES ACTIVITÉS

(selon directives COVID-19) :

- **CRÈCHE :** reprise depuis le 27 avril
- **MAIRIE :** réouverture dès le 11 mai
- **SERVICE SOCIAL :** reprise des permanences dès le 11 mai (Ma 9h30-11h + Jeudi 14h-15h30) et joignable au ☎ **076 679 13 42**
- **ECOLE :** reprise dès le 11 mai
- **PARASCOLAIRE :** idem, dès le 11 mai
- **MARCHÉ de Meinier :** reprise dès le 14 mai.
→ Les sacs réutilisables sont en vente au Tea-room « Au fil du temps » et dès le 11 mai à la Mairie.
- **ENCOMBRANTS :** reprise dès le 17 juin



En plus des repas à domicile, **l'imad** propose également une prestation « **panier petit déjeuner** » conçus par des diététiciennes, au prix de **Fr. 10.- pour 7 petits déjeuners**, pour les personnes recevant des repas à domicile.

Pour toute commande : ☎ **022 420 23 00** de 7h30 à 18h du lundi au samedi (repas du lundi au dimanche).



VIOLENCES À LA MAISON?

**Vous êtes victime de violences domestiques?
Vous êtes un voisin ou une voisine?
Vous êtes un-e membre de l'entourage?**

**Vous pouvez obtenir de l'aide!
Ne restez pas seul-e!**

**Pour tout renseignement 24h/24h
T 0840 110 110
et www.violencequefaire.ch**

**En cas d'urgence :
contactez la Police au 117**

**Le réseau de prise en charge maintient
ses prestations.**

ÊTRE SOLIDAIRES

- Respecter les autres en **suivant les règles de comportement**
- **Aider** son entourage qui est dans le besoin (ex: courses)
- **Prendre des nouvelles** de ses proches (ex: téléphone)
- **Donner des nouvelles**, soutenir les personnes isolées (ex: garder un lien)

S'INFORMER



- S'en tenir aux **informations officielles** (OFSP, canton)
- **Quantité**: limiter l'information à deux fois par jour
- Faire preuve de discernement: ne **pas transmettre** ou se laisser submerger par de **fausses informations**
- **Attention** aux arnaques et cyberattaques (ex: vérifier les liens frauduleux)

TRAVAILLER



En respectant les **directives** de son employeur et de la Confédération suisse



- **Travail** (Employeur)
- **Hygiène** (Confédération)

GÉRER SA PEUR



...elle est **normale** et utile, **MAIS** elle peut provoquer:



Panique
inappropriée et de l'irrationalité

Minimisation
de la réalité et sentiment de toute-puissance

COVID-19

Nous avons tous des **RESSOURCES** pour trouver le bon équilibre et surmonter cette crise ensemble



HOTLINE COVID GENÈVE
0800 909 400 (9h – 21h)

S'OCCUPER CHEZ SOI



Le rythme social **ralentit**, il est important de **garder un rythme de vie**:

- Jouer et s'occuper de ses **enfants** (c.f. <https://www.mindheart.co/descartables> → multilingue)
- Prendre soin de ses **animaux**
- Faire des **activités manuelles et créatives**
- Faire des **activités culturelles**
- Faire des **activités ménagères**

En respectant **la distance sociale**

PRENDRE SOIN DE SON MENTAL



Ne **pas laisser** toute la place aux pensées tournées **vers la peur et la maladie**

- **Gestion du stress** (ex: respiration, méditation)
- **Être patient**, comprendre, respecter et accepter les mesures officielles
- **Tolérer l'incertitude** et être souple face aux changements de la situation
- **Relativiser** le présent et **se projeter** vers des jours meilleurs

PRENDRE SOIN DE SON CORPS



- **Alimentation** équilibrée et régulière
- **Sommeil** en suffisance à horaires réguliers
- **Faire attention à son corps** (ex: sport à domicile, mouvements, traitements usuels selon prescriptions)
- **Être à l'écoute de son corps** et identifier les potentiels symptômes
- **Se soigner** à la maison, observer l'évolution et respecter le temps de convalescence et de confinement

PRENDRE SOIN DE SOI



- Suivre scrupuleusement les **mesures de prévention** pour lutter contre la propagation du COVID-19
- **Prendre des précautions** et ne sortir qu'en cas de nécessité (ex: visite médicale)
 - Profiter des nombreuses **actions solidaires** mises en place **pour vous** préserver tout en restant **vigilant**

PROFITER DE SON TEMPS



- Accomplir chaque jour des tâches **fixes et planifiées**
- Faire ce que vous n'avez jamais le temps de faire ou avez toujours eu **envie d'entreprendre**
- Se divertir en pratiquant **des activités physiques, créatrices, manuelles** ou en se cultivant

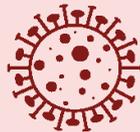
SE FAIRE AIDER



- **Demander de l'aide à vos proches et voisins** pour des services indispensables (ex: les courses, solution pour effectuer ses paiements)
- Si vous n'avez pas de proches, faites appel aux **infrastructures** mises à disposition partout autour de vous (HOTLINE COVID-19 0800 909 400)
 - ...ces aides sont présentes pour **VOUS** et n'attendent qu'à être utilisées

COVID-19

Que faire et comment le vivre en tant que personnes à risque?
Quelques pistes pour les +65 ans...



HOTLINE COVID GENÈVE
0800 909 400 (9h – 21h)

S'APPUYER SUR SES FORCES



- Se rappeler des situations de crise **déjà vécues** et relever ce qui avait aidé à les surmonter
- Faire la liste **des ressources internes et externes** dont vous disposez déjà
- Restez positif et rappelez-vous que **cette situation est temporaire**

COMMUNIQUER



- Donner de vos nouvelles et en prendre
- Garder le **contact avec les proches et faire part de ses envies et besoins** (ex: écriture, téléphone)
- **Entretenir les liens** avec les voisins de l'immeuble / du quartier (ex: se réunir aux fenêtres)

GÉRER SES EMOTIONS



- Accueillir et accepter les émotions qui sont normales et nombreuses en ce moment
- Les exprimer par la parole, l'écriture ou toutes autres activités créatrices
- Contacter les lignes **téléphoniques gratuites** qui offrent du soutien psychologique (HOTLINE COVID-19 0800 909 400, Main Tendue 143)