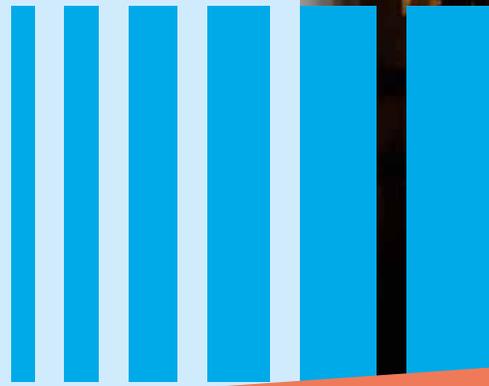


Le journal du quartier de l'Esplanade

ARES

FLASH / #558

Association des Résidents de l'Esplanade
Centre socio-culturel de l'Esplanade



NUMÉRO SPÉCIAL **SOLIDARITÉ ENTRE VOISINS** DU 19 MARS 2020

Le mot du Président

En raison de la crise que nous traversons actuellement, nous avons dû interrompre nos activités et fermer nos locaux.

Au mois d'avril, et pour la première fois depuis la création de notre association, l'ARES flash ne sera pas distribué dans les boîtes aux lettres de l'Esplanade. Les restrictions de circulation mises en place nous ont contraints à cela. Nous nous sommes résolus de bonne grâce, car il est essentiel que nous limitions au maximum nos déplacements afin de juguler autant qu'il soit possible l'épidémie.

Nous avons tenu tout de même à conserver ce lien mensuel que nous avons avec les résidents de l'Esplanade. Ce sera cette fois exclusivement par voie numérique et pour un ARES Flash spécial « solidarité entre voisins de l'Esplanade ».

Il est important de ne pas oublier les personnes les plus fragiles ou rencontrant des difficultés. Dans ce numéro nous vous proposons une action et des outils faciles à mettre en œuvre. Ce n'est évidemment qu'une proposition que vous pourrez, selon votre créativité, modifier.

Il va de soi que toutes les actions que vous pourriez mener doivent être réalisées dans le respect le plus strict des règles de sécurité et d'hygiène.

Nous exprimons également notre solidarité avec les professionnels de santé que nous remercions aussi chaleureusement, qu'il est possible, de l'engagement dont ils font preuve actuellement. Nous nous associons d'ailleurs à l'initiative lancée sur les réseaux sociaux depuis mardi dernier qui invite chacun de nous à 20 heures chaque soir sur nos balcons ou fenêtres à applaudir. C'est l'occasion de manifester notre gratitude collectivement. Dans ces moments où nous restons isolés, confinés dans nos appartements, c'est le moyen de créer un instant quotidien de fraternité.

L'urgence d'aujourd'hui est de respecter les consignes des autorités et de rester les prochains jours chez nous.

Mais nous pouvons aussi faire en sorte que ce confinement ne soit pas un repli sur soi. Nous pouvons rester ouverts au monde et solidaires. ♦

FRÉDÉRIC DUFRÈNE, PRÉSIDENT

Face au coronavirus, organisons les gestes de solidarité entre voisins

L'ARES se propose d'organiser avec vous une chaîne de solidarité en direction de nos voisins les plus fragiles mais aussi de celles et ceux qui rencontrent des difficultés d'organisation du fait du confinement des enfants à domicile.

Aller faire les courses, troquer, échanger, autant de gestes qui peuvent nous permettre tous ensemble de faire face à cette grave crise sanitaire tout en respectant les mesures de confinement et d'hygiène imposées par les autorités.

Nous savons que pour éviter la propagation du coronavirus, le confinement reste la meilleure des solutions. Les personnes âgées de plus de 70 ans et celles qui ont une santé fragile sont particulièrement encouragées à se calfeutrer. Il faut donc les tenir à l'écart des bousculades dans les supermarchés. Chacun d'ailleurs doit impérativement respecter les consignes de sécurité à l'extérieur du domicile. Il se protège mais protège aussi les autres (porter un masque si c'est possible, garder une bonne distance avec ses voisins, ne pas toucher de surfaces telles que barre de caddie), se laver les mains au savon et à l'eau chaude dès le retour à la maison.

Pour vous faciliter les choses, L'ARES s'est appuyée sur les outils proposés par l'association « Voisins Solidaires »

www.voisinssolidaires.fr

↔ Nous vous adressons un tract que vous pouvez imprimer et glisser sous la porte de voisins que vous connaissez et qui sont potentiellement en difficultés. En échangeant vos coordonnées téléphoniques et mails vous pourrez organiser vos actions de voisins à voisins.

↔ Nous vous proposons d'imprimer « le panneau des voisins », que nous vous adressons avec ce numéro spécial d'ARESflash. Il vous suffit de l'afficher dans le hall ou dans les étages pour recueillir les besoins et/ou proposer des coups de main.

Il est nécessaire de respecter les consignes de confinements, il vous appartient donc

de définir entre voisins des règles de bon sens et adaptées à la situation, notamment pour limiter les contacts si vous assurez par exemple des livraisons de courses. L'ARES s'engage également à mobiliser son réseau de bénévoles et de collaborateurs pour aider à organiser les solidarités, pour cela une seule adresse contact@ares-actif.fr



Rappel des gestes barrières à adopter au quotidien pour éviter la propagation du virus

- 1. Se laver les mains fréquemment et correctement**
minimise le risque d'être contaminé après avoir touché une surface qui a été préalablement contaminée par une personne malade, puis de se toucher le visage, la bouche ou les yeux.
- 2. Avoir du gel hydroalcoolique sur soi,**
dans la mesure où il n'est pas toujours possible de trouver un point d'eau et du savon en sortant d'un lieu public
- 3. Maintenir une distance «sociale» d'un mètre entre soi et toute autre personne** (qui tousse ou qui éternue, même si elle ne tousse ni n'éternue car chacun peut potentiellement être « porteur sain »).
C'est la distance qui permet de ne pas être touché par les gouttelettes du nez ou de la bouche susceptibles de contenir le virus.
- 4. Ne pas se serrer la main ou de se faire la bise pour se saluer.**
- 5. Ne pas se toucher la bouche, le nez et les yeux :**
nez, yeux et bouches sont autant de «portes d'entrées» possibles au virus. En période d'épidémie, il est préférable d'éviter au maximum de se toucher le visage avec les mains, potentiellement contaminées.
- 6. Pratiquer une bonne hygiène respiratoire :**
dans le doute que nous soyons nous-même porteur du virus : tousser et éternuer dans le pli de son coude ou dans un mouchoir qui sera immédiatement jeté, limite une potentielle exposition de virus à notre entourage.
- 7. Limiter au strict nécessaire ses déplacements.**
- 8. Toutes les visites de personnes extérieures sont suspendues dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) et les unités de soins de longue durée (USLD).**
- 9. Enfin les personnes de plus de 70 ans doivent limiter leurs sorties et rester à leurs domicile le plus possible de même que celles souffrant de maladies chroniques, troubles respiratoires, de handicap.**

Solidarité

Tous aux fenêtres pour dire notre solidarité avec les soignants !

Avez-vous entendu tous ces clap-clap dans notre quartier dès mardi dernier et la musique en fond sonore avec ce message d'espoir chanté par Jean Ferrat «*Que c'est beau la vie*»?

Chaque soir à 20h, retrouvons-nous!
Pour remercier soignants, médecins, infirmiers, brancardiers...

Il sont en 1^{re} ligne pour nous tous...

