

Ensemble Changeons d'air !

Fier d'être clapiérois
www.sibieude.org



Marie Noëlle
Sibieude
Citoyenne Ecologiste

Ensemble à Clapiers et depuis un mois déjà, nous vivons une période inconnue, un temps de confinement si particulier.... Un temps où l'on touche du doigt que l'humanité navigue sur le même bateau.....

J'espère que vous allez tous bien et vous avez trouvé les ressources pour vivre au mieux ces moments délicats.

Afin de vous accompagner dans votre organisation quotidienne, je vous propose ce petit guide compilant des informations qui pourraient vous être utiles.

N'hésitez pas à le partager autour de vous.

Profitons de ce temps pour nous ressourcer, nous émerveiller sur ce printemps naissant, nous recentrer sur l'essentiel....

Pour tisser des liens de solidarité, d'entraide et de fraternité.

« Le bourgeon apparaît, l'arbre renaît. Ainsi, ensemble, nous nous relèverons et nous ressortirons grandis.....

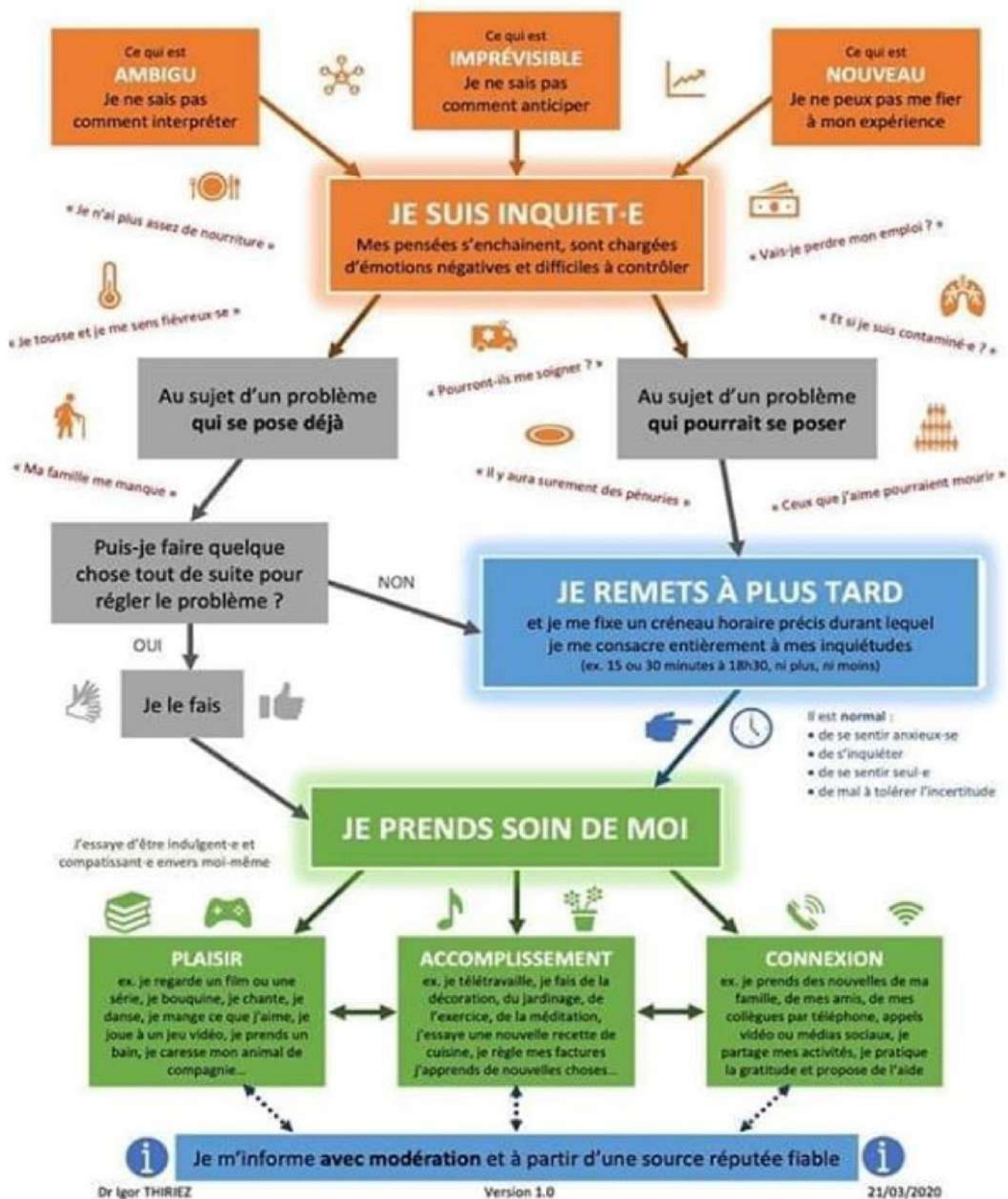
Prenez soin de vous, prenons soin les uns des autres.

A très bientôt

Marie Noëlle SIBIEUDE
Conseillère municipale

LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT





VOS DEPLACEMENTS

Lors de vos déplacements autorisés professionnel, achats de première nécessité, consultations médicales, déplacements pour motif familial impérieux, 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) et afin d'en justifier le motif, vous devez détenir une pièce d'identité et une attestation de sortie dûment complétée à présenter en cas de contrôle.

Attestation à imprimer en pièce jointe

Une version numérique sécurisée est également disponible sur le site > www.interieur.gouv.fr

NUMEROS UTILES

Face à cette situation exceptionnelle de confinement, la Ville de Clapiers vient de mettre en place un dispositif d'appel téléphonique, avec pour objectifs de :

- Recenser les personnes vulnérables,
- Répondre à vos questions sur la gestion quotidienne de cette crise,
- Recenser les personnes bénévoles souhaitant aider les personnes vulnérables.

Contact : cyrille.triozon@ville-clapiers.com - 06 88 82 24 72

Infos Covid-19 0 800 130 000	Obtenir des informations sur l'épidémie de coronavirus
SAMU 15	A contacter en cas de symptômes graves, uniquement Difficultés respiratoires et signes d'étouffement 7j/7, 24h/24
POLICE SECOURS 17 ou 112	A contacter en cas de danger immédiat, que l'on soit victime ou témoin.... Vous pourrez être mis en relation avec la gendarmerie...7j/7, 24h/24
POMPIERS 18	A contacter en cas d'incendie, fuite de gaz, brûlure, accident domestique et accident de la route 7j/7, 24h/24
FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE	39 19 - du lundi au samedi de 9h à 19h 114 – accessible le temps du confinement 7j/7, 24h/24 Egalement possibilité de se signaler dans une pharmacie https://stop-violences-femmes.gouv.fr
URGENCE SOURD/MALENTENDANT	Envoyer un message au 114 7j/7, 24h/24
ENFANCE EN DANGER 119	A contacter pour toute situation d'enfant en danger, que l'on soit victime ou témoin 7j/7, 24h/24



MÉDECINS GÉNÉRALISTES •

Le 15 ne doit être composé qu'en cas d'apparition de symptômes graves. En cas de symptômes légers ou pour tout autre problème médical, il est recommandé d'appeler votre médecin traitant.

CABINET DR BOISSIN - ROLLAND	7, Rue des Moulières	04 67 59 22 02 www.doctolib.fr	Téléconsultations avec le Dr ROLLAND Sur rendez-vous avec le Dr BOISSIN
CABINET DR CRESPIEN	33, Centre Cial La Croisée	04 67 55 99 66 www.doctolib.fr	Téléconsultations
CABINET DR FAUGOUIN	1, Grand Rue Marie Lacroix	04 67 59 22 22	Prise de rendez-vous par téléphone
CABINET DR HOWALDT	3, Rue Condorcet	04 67 20 47 19	Prise de rendez-vous par téléphone ou sur https://rdv.l-agenda.net/drhowaldt
CABINET DR MARTIN	3, Rue Condorcet	04 67 59 48 10	Sans rendez-vous, un patient à la fois. Attente à l'extérieur

PÉDIATRE

CABINET DR FULLAGAR, ICHAY, JOUCK, GRAS : Centre Commercial La Croisée 04 67 59 45 51 Fermé au public, téléconsultation pour les urgences sur rendez-vous.

VÉTÉRINAIRE

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE Docteurs GARDEUX François et LAGRANGE Corinne
1830 Boulevard de la Liberté, 04 67 59 18 54

Consultation sur rendez-vous, avec attente à l'extérieur.

Uniquement pour les urgences. Une seule personne en consultation par animal, aucun enfant accompagnant

Délivrance des médicaments et aliments uniquement sur rendez-vous, avec attente à l'extérieur

PHARMACIES

La pharmacie du centre (place Max Leenhardt) :
ouverte du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et 14h30 à 19h30 et le samedi jusqu'à 19h.
Les

PHARMACIE DU CENTRE	Place Max Leenhardt	04 67 59 42 15 Fax 04 67 55 93 05 Phieducentre.clapiers@orange.fr	Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 14h30 à 19h30 Samedi jusqu'à 19h	Possibilité livraison à domicile Matériel médical
PHARMACIE DE L'ESPLANADE	5, Rue Frédéric Bazille	04 67 59 10 20	Du lundi au samedi de 9h à 13h 15h à 20h	Possibilité livraison à domicile

Les cabinets dentaires sont fermés au public, en cas de besoin, il est demandé de contacter votre dentiste par téléphone ou par tout autre moyen qu'il vous indiquera pour réaliser une téléconsultation. Les cas d'urgence dentaire identifiés seront dirigés vers les services d'urgence, seuls équipés pour les traiter en toute sécurité.



COMMERCE DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

POISSONNERIE CHEZ SAUVEUR	3, Place Max Leenhardt	06 73 87 13 49	Du mardi au dimanche 9h/13h	
EPICERIE VIVAL	5, Grand Rue Marie Lacroix	04 11 75 54 68	7j/7 8h00/ 12h30 16h30 /19h30	
BOUCHERIE TRAITEUR MAISON RENAUD	3, Place Max Leenhardt	04 67 59 40 40 04 67 63 20 32	Du mardi au dimanche 9h/13h	Commandes Pas plus de 2 clients en même temps
LA GRANGE AUX LEGUMES	1 Avenue Charles de Gaulle	04 67 55 93 00	Du mardi au samedi 7h30/ 12h30 16h/18h Dimanche 7h30/12h30	Un client à la fois
PAYSANS DU COIN	1870 Boulevard de la Liberté	04 67 86 49 69	Du lundi au samedi 9h00/13h45 14h15/19h00	10 personnes en même temps
LE JARDIN CAMARGUAIS	1670, Bd de la Liberté	06 65 46 37 96	Du lundi au samedi 8h00/18h00	
BOULANGERIE PATISSERIE GUILLAUME FRANCE	Rue de Montferrier	04 67 66 04 73	Du mardi au dimanche 7h30/12h30	
BOULANGERIE MAISON WAUCHEL	12 Rue des Moulières	06 71 74 67 68	Du lundi au samedi 6h30/14h30 Dimanche 6h30/13h00	2 clients à la fois
MIEL ET CHOCOLAT	5 Bis Grand Rue Marie Lacroix	06 24 36 39 16	Du mardi au samedi 6h30/19h40 Dimanche 6h30/14h00	Possibilité livraison
BRIN DE FOLIE	1670 Boulevard de la Liberté	04 99 61 16 76	Vendredi, samedi, dimanche 18h00/21h30	
LES RENDEZ- VOUS DE L'ESPLANADE		06 77 42 29 56		Livraison de repas complets à domicile. Service traiteur
PIZZA LILLO	Parking Skate Park	06 42 31 58 00	Du mardi au dimanche 17h30/21h00	Commandes et retraits à l'extérieur du bus.
BRUNO PIZZA	Avenue de la Liberté	06 16 98 44 74	Du mardi au dimanche 17h00/21h00	
BOTANIC	Le Fesquet	04 99 62 22 50	Du lundi au samedi 9h30/13h00	Alimentation Plans et semences 1 personne par famille
POINT PRESSE CHEZ PHILIPPE	12, Grand Rue Marie Lacroix	04 67 59 15 46	7j/7 7h00/13h00 15h30/19h00	



UN LIVRE, UN JOURNAL, UN FILM, UN DOCUMENTAIRE

Le réseau des médiathèques de la Métropole vous offre un abonnement gratuit d'un mois...

Il permet d'accéder à toutes les ressources numériques du réseau des médiathèques : livres numériques, films et documentaires, presse en ligne, autoformation.

- ☒ 4 000 livres numériques
- ☒ 3 435 films et 2 317 documentaires
- ☒ 1 491 journaux et revues
- ☒ 1 208 cours en ligne
- ☒ 700 000 vues de documents patrimoniaux

En savoir plus : <https://urlz.fr/ccAT>

ACTIVITES AVEC LES ENFANTS

<https://www.hugolescargot.com/activites-enfants/bricolages/activites-manuelles/>

<https://www.lacourdespetits.com/activites-manuelles/>

<https://www.teteamodeler.com/dossier/bricolage/bricodeco-9.asp>

<http://www.momes.net/Bricolages>

<https://www.unjourunjeu.fr/activites-manuelles/>

ECOUTER LA RADIO AVEC LES ENFANTS

<https://www.radiopommedapi.com/>

FAIRE DU SPORT... SUR YOUTUBE RETROUVER GYM DIRECT

<https://www.youtube.com/watch?v=f8OV5LAmt2M>

TESTER LE YOGA

<https://www.marieclaire.fr/cours-yoga-sport-meditation-en-direct,1341416.asp>

PRENDRE LE TEMPS DE CUISINER

Comme moi, installez-vous à 18h45 devant "Tous en cuisine avec Cyril Lignac" sur M6, soit vous cuisinez en direct, soit vous profitez de l'émission et vous cuisinez le lendemain.

<https://mesmeilleuresrecettesfaciles.over-blog.com>

<https://www.femmeactuelle.fr>

<https://www.facebook.com/ChefLignac>

<https://cuisinezaz.com>

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/ M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

☐ 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 différés².

☐ Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr).

☐ Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins 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.

Fait à :

Le : à h

(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ 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.