

COVID 19 - Lutte contre l'isolement des personnes vulnérables

Département de la manche



COVID 19 - Informations générales

Les dispositifs médicaux

Vous avez des symptômes (toux, fièvres) ?

Vous avez besoin d'un médecin ?

Vous avez des difficultés respiratoires ?

Vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap ?

ars Agence Régionale de Santé Normandie

ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES

Afflux important de patients en raison des épidémies (bronchiolite, gastro-entérite, grippe...) → **Engorgement des urgences** → **Délais d'attente élevés**

Contactez en priorité votre médecin traitant en semaine de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h
Ne vous rendez pas directement aux urgences

Lorsque les cabinets médicaux sont fermés les jours fériés, le week-end à partir du samedi 12h jusqu'au lundi 8h, **et la nuit** de 20h à 8h
Composez le 116-117 (appel gratuit)

Vous pourrez :

- recevoir des conseils médicaux
- être orientés vers un médecin généraliste ou une maison médicale de garde
- être pris en charge sans délai par le SAMU si nécessaire

En cas d'urgence vitale
Composez le 15 (numéro d'urgence)

Pour les habitants des agglomérations de Caen, Cherbourg et Rouen, SOS Médecins est joignable au **36 24** (numéro national)

Pour limiter la circulation des épidémies, **adoptez les gestes d'hygiène !**

- 1. Se laver les mains régulièrement** avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydroalcoolique.
- 2. Se couvrir le nez et la bouche** quand on tousse ou éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) et transmettre ce réflexe aux enfants.
- 3. Se moucher dans un mouchoir à usage unique** et le jeter.
- 4. Éviter de se toucher le visage** en particulier le nez et la bouche.
Et quand on est atteint par les virus de l'hiver :
- 5. Limiter les sorties**
- 6. Limiter les contacts directs et indirects** (via les objets)
- 7. Porter un masque** (notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles)

Un numéro d'urgence réservé aux sourds et malentendants en cas de forte fièvre ou de difficultés pour respirer : le 114, ou rendez-vous dans l'hôpital le plus proche.

Pour plus d'information rendez-vous sur : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>

COVID 19 - Informations générales

Les dispositifs d'information

Plateforme téléphonique nationale

Besoin d'information sur le Coronavirus COVID 19 ?

Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19, en permanence 24h/24 et 7j/7 :

0 800 130 000

Attention, la plateforme téléphonique n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux

Si vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap une page de contact, ouverte 24h/24 et 7j/7, dédiée aux personnes sourdes, malentendantes ou aveugles est disponible :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>

Plus d'informations sur : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Plus d'informations en français simplifié : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>

Dispositifs de lutte contre l'isolement

5

Quelques liens utiles

Liens nationaux et régionaux

- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- <https://www.normandie.ars.sante.fr/>
- <https://www.handicap.fr/>
- <https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- <https://Jeveuxaider.gouv.fr/>
- <https://www.cnsa.fr/>

Liens départementaux

- <http://www.manche.gouv.fr/>
- <https://www.manche.fr/conseil-departemental/>
- <https://www.manche.fr/senior/>
- <http://www.monalisa50.fr/>
- <http://www.maia-manche.fr/>

6

COVID 19 - Mes contacts sur l'accès au droit

7

Les centres médico-sociaux

Besoin d'information, d'écoute, d'aide au niveau départemental ?

Secteur nord :

Veille téléphonique

Territoire de solidarité de Cherbourg Val de Saire :

- Le lundi de **13h30 à 16h30**, du mardi au vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30**
02.33.88.77.10

Territoire de solidarité de Cherbourg Hague :

- Le lundi de **13h30 à 16h30**, du mardi au vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30**
02.33.10.01.50

Territoire de solidarité du Valognais :

- Le lundi, mardi, mercredi, vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30** et le jeudi de **13h30 à 16h30**
02.33.21.74.00

En dehors des heures d'ouverture, pour toute urgence, vous pouvez contacter le 02.33.055.550 **jusqu'à 18h30.**

Les centres médico-sociaux

Besoin d'information, d'écoute, d'aide au niveau départemental?

Secteur centre :

Veille téléphonique

Territoire de solidarité des Marais du Cotentin :

- Le lundi, mardi, mercredi, vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30** et le jeudi de **9h30 à 12h00**
02.33.89.27.60

Territoire de solidarité du Coutançais:

- Le lundi de **9h30 à 12h00**, du mardi au vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30**
02.33.17.40.40

Territoire de solidarité du Val de Vire :

- Le lundi, mardi, mercredi, vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30** et le jeudi de **13h30 à 16h30**
02.33.77.25.30

En dehors des heures d'ouverture, pour toute urgence, vous pouvez contacter le 02.33.055.550 **jusqu'à 18h30.**

Dispositifs de lutte contre l'isolement

9

Les centres médico-sociaux

Besoin d'information, d'écoute, d'aide au niveau départemental?

Secteur sud :

Veille téléphonique

Territoire de solidarité de la Baie du Mont Saint Michel :

- Le lundi, mardi, mercredi, vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30** et le jeudi de **9h30 à 16h30**
02.33.71.63.63

Territoire de solidarité du Granvillais:

- Le lundi, mercredi, jeudi, vendredi de **9h30 à 12h00** et de **13h30 à 16h30** et le mardi de **13h30 à 16h30**
02.33.91.14.00

Territoire de solidarité du Mortainais:

- Le lundi, mardi, mercredi, jeudi de **9h30 à 12h30** et de **14h00 à 16h30** et le vendredi de **9h30 à 12h30**
02.33.69.28.00

En dehors des heures d'ouverture, pour toute urgence, vous pouvez contacter le 02.33.055.550 **jusqu'à 18h30.**

Dispositifs de lutte contre l'isolement

10

COVID 19 -Lutte contre l'isolement des personnes vulnérables

11

I) Les dispositifs d'information, d'écoute, d'aide

Vous avez besoin de connaître les mesures préventives prises par votre commune ?

Vous avez besoin de connaître les mesures préventives prises par votre CCAS?

Vous avez besoin de connaître les acteurs de prévention ?

Vous avez besoin de connaître les actions de prévention sur votre territoire ?

Vous avez besoin d'une autre information sur votre territoire ?

12

Les mairies

Besoin de connaître les mesures préventives prises par votre commune ?

Vous pouvez chercher le numéro de téléphone de votre mairie en renseignant son code postal, à l'aide du site internet ci-dessous :

<https://lannuaire.service-public.fr/>



Dispositifs de lutte contre l'isolement

13

Les centres communaux d'action sociale (CCAS)

Besoin de connaître les mesures préventives prises par votre CCAS?

Je clique sur ma zone géographique :

Nord Manche : <http://www.maia-manche.fr/annuaire/services-sociaux-et-de-sante-du-cotentin/ccas-du-cotentin,1287,1235.html>

Centre Manche : <http://www.maia-manche.fr/annuaire/services-sociaux-et-de-sante-centre-manche/ccas-centre-manche,1797,2139.html>

Sud Manche : <http://www.maia-manche.fr/annuaire/services-sociaux-et-de-sante-sud-manche/ccas-sud-manche,1727,2066.html>

* *Annuaire des MAIA de la Manche* : <http://www.maia-manche.fr/>



Dispositifs de lutte contre l'isolement

14

La coopération départementale MONALISA 50

Besoin de connaître les acteurs de prévention ?

La coopération départementale MONALISA 50 vous oriente vers les acteurs de proximité :

02.33.17.40.75

06.11.56.67.80

Monalisa.manche@gmail.com

* Plus d'informations sur : <http://www.monalisa50.fr/>



Dispositifs de lutte contre l'isolement

15

Les centres locaux d'information et de coordination

Besoin de connaître les actions de prévention sur votre territoire ?

☎ CLIC ouest Cotentin (communauté d'agglomération du Cotentin – Ouest) : 02.33.01.00.00 / clic.ouest-cotentin@wanadoo.fr

☎ CLIC nord-est Cotentin (communauté d'agglomération du Cotentin – Est) : 02.33.43.46.32 / clic.cotentin-est@wanadoo.fr

☎ CLIC du Pays Saint Loïs (communauté d'agglomération Saint-Lô agglo) : 02.33.06.04.71 / clicsaintlois@wanadoo.fr

☎ CLIC du Marais (communauté de communes de la Baie du Cotentin et Côte-Ouest-Centre-Manche) : 02.33.42.17.60 / clicdesmarais@orange.fr

☎ CLIC du Coutançais (communauté de communes Coutances mer et bocage) : 02.33.45.08.39 / CLICDUCOUTANCAIS@outlook.fr

☎ Service CLIC Granville terre et mer et Villedieu intercom (communauté de communes de Granville terre et mer et Villedieu intercom) : 02.33.59.49.49 / e.loslier@granville-terre-mer.fr

☎ CLIC du sud Manche (communauté de communes Mont-Saint-Michel-Normandie) : 02.33.68.21.35 / contact@clic-sudmanche.fr



Dispositifs de lutte contre l'isolement

16

Autres dispositifs de renseignement

Besoin d'une autre information sur votre territoire ?

Je clique sur le lien ci-dessous et recherche le lieu le plus proche de mon domicile (Espace France Services et Maison de Services au public de la Manche) :

<https://lannuaire.service-public.fr/navigation/normandie/manche/msap>

Annuaire des ressources du département de la Manche (dans le menu en haut à gauche, vous pouvez cliquer sur « annuaire » et choisir votre zone géographique):

<http://www.maia-manche.fr/>

Je contacte un lieu d'information et
d'orientation ou recherche mon information
par l'annuaire MAIA

Dispositifs de lutte contre l'isolement

17

II. Les dispositifs de lutte contre l'isolement

Vous souhaitez avoir des conversations téléphoniques, des échanges, des courriers, des mails, des appels visio... ?

Vous avez besoin d'un dispositif d'écoute et de livraison pour les personnes vulnérables ?

Vous avez besoin d'une écoute, d'un soutien psychologique par téléphone et en urgence ? (inquiétudes, angoisses...)

Vous êtes aidant et/ou proche malade et vous avez besoin d'un soutien psychologique ?

Vous êtes diabétique et inquiet(e) d'être considéré(e) à risque de complications du COVID 19 ?

Vous souhaitez participer à des ateliers audiovisuels pour entretenir votre mémoire, votre motricité, votre nutrition, ou bénéficier de tutoriels pour la pratique du numérique, de conseils de santé, d'un espace dédié aux aidants ?

Vous souhaitez participer à un programme d'activités à visée thérapeutiques (maladie d'Alzheimer ou maladie apparentées...) ?

Vous souhaitez pratiquer des activités culturelles, participer à des webconférences de chez vous, faire des exercices de respiration ?

18

Echanges téléphoniques avec des bénévoles et/ou des professionnels

Besoin de lutter contre l'isolement par des conversations téléphonique, des échanges, des courriers, des mails, des appels visio...?

MONALISA 50 vous oriente vers les réseaux existants (CCAS, secteurs d'actions gériatologiques (SAG), associations nationale, départementale, locale) : 02.33.17.40.75 / 06.11.56.67.80 / monalisa.manche@gmail.com

En cas d'absence de réponse, les CLIC de la Manche vous orientent vers les acteurs de prévention actifs sur votre territoire :

☎ CLIC ouest Cotentin (communauté d'agglomération du Cotentin – Ouest) : 02.33.01.00.00 / clic.ouest-cotentin@wanadoo.fr

☎ CLIC nord-est Cotentin (communauté d'agglomération du Cotentin – Est) : 02.33.43.46.32 / clic.cotentin-est@wanadoo.fr

☎ CLIC du Pays Saint Loïs (communauté d'agglomération Saint-Lô agglo) : 02.33.06.04.71 / clicsaintlois@wanadoo.fr

☎ CLIC du Marais (communauté de communes de la Baie du Cotentin et Côte-Ouest-Centre-Manche) : 02.33.42.17.60 / clicdesmarais@orange.fr

☎ CLIC du Coutançais (communauté de communes Coutances mer et bocage) : 02.33.45.08.39 / CLICDUCOUTANCAIS@outlook.fr

☎ Service CLIC Granville terre et mer et Villedieu intercom (communauté de communes de Granville terre et mer et Villedieu intercom) : 02.33.59.49.49 / e.loslier@granville-terre-mer.fr

☎ CLIC du sud Manche (communauté de communes Mont-Saint-Michel-Normandie) : 02.33.68.21.35 / contact@clic-sudmanche.fr

A destination des professionnels et/ou des bénévoles : **guide pour les entretiens téléphoniques élaboré par le COPIL MONALISA 50**
Cliquez ici : 

MONA
LISA 50

Les CLIC de
la Manche

Réseaux
existants

19

Echanges téléphoniques avec des bénévoles et/ou des professionnels

- **QUELQUES RESEAUX EXISTANTS SUR LE DEPARTEMENT** (Services gratuits - LISTE NON EXHAUSTIVE)

Besoin d'un dispositif d'écoute et de livraison pour les personnes vulnérables ?

La Croix Rouge

Pour répondre à la crise de Covid-19, la Croix-Rouge française a suspendu certaines de ses activités pour se concentrer sur la réponse à l'urgence sanitaire et sociale (secours, maraudes, centres d'hébergement pour sans-abri, distribution alimentaire). Elle complète sa réponse avec "Croix-Rouge chez vous", un dispositif qui s'adresse aux personnes vulnérables confinées en situation d'isolement social.

09 70 28 30 00 disponible 7J/7 de 8h à 20h

Besoin d'une écoute et d'un soutien psychologique par téléphone et en urgence ? (inquiétudes, angoisses...)

Terra Psy :

Plateforme d'écoute psychologique : consultations gratuites de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi au :

0 805 383 922

Aidant et proches malades, besoin d'un soutien psychologique?

France Alzheimer

Conscient que la situation sera difficile pour les aidants et leur proche malades, l'association propose le maintien :

- des **permanences téléphoniques** les lundis et mardis après-midi de 14h à 17h et le vendredi matin de 10h à 12h.
- des **entretiens individuels téléphoniques** ou **Skype** assurés par les psychologues de l'Association.

07.71.17.86.79

20

Echanges téléphoniques avec des bénévoles et/ou des professionnels

- **QUELQUES RESEAUX EXISTANTS SUR LE DEPARTEMENT** (Services gratuits - LISTE NON EXHAUSTIVE)

Besoin d'un dispositif d'écoute sur le Centre Manche ?

CCAS de Saint Lô :

La Ville et le CCAS de Saint-Lô mettent en place le dispositif "A votre écoute" en cette période d'épidémie COVID-19, à compter d'aujourd'hui. Cette période de confinement peut en effet être source d'anxiété, notamment pour les personnes les plus fragiles. En ce sens, une ligne téléphonique est proposée aux Saint-Lois qui souhaitent obtenir une écoute attentive, réconfortante et bienveillante. Pour cela, nous vous invitons à appeler au **02 33 77 60 71** du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - prix d'un appel local.

* D'autres CCAS / mairies ont mis en place des réseaux d'écoute, merci de contacter le CCAS ou la mairie le/la plus proche de chez vous (section 2) pour être orienté(e) vers le réseau le plus proche de votre domicile.

Besoin d'un dispositif d'écoute sur le sud Manche ?

Centre hospitalier de l'Estran :

Vous vous sentez isolé(e) ou en difficulté en lien avec l'épidémie de COVID 19 ? Nous vous proposons un accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 et si besoin nous pourrions vous rendre visite.

06.27.81.72.58 / pass.empe.monsaintmichel@ch-estran.fr

Vous êtes diabétique et inquiet(e) d'être considéré(e) à risque de complications du COVID 19 ?

CoviDIAB

Rejoignez CoviDIAB, et bénéficiez d'un accompagnement personnalisé, d'information et d'éducation dédiés aux patients diabétiques. Ce programme est animé par des médecins et soignants hospitaliers, et soutenu par l'AP-HP et des équipes de recherche INSERM (service gratuit)

<https://covidiab.fr/>

21

Echanges téléphoniques avec des bénévoles et/ou des professionnels

- **QUELQUES RESEAUX EXISTANTS SUR LE DEPARTEMENT** (Services gratuits - LISTE NON EXHAUSTIVE)

Information sur le coronavirus en français simplifié : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>

Besoin d'un dispositif d'écoute, de répit ou de livraison de courses de première nécessité pour personnes en situation de handicap ?

Plateforme téléphonique tous handicap - La fédération Grandir Ensemble a ouvert une plateforme gratuite au bénéfice des familles. Ces dernières peuvent contacter une équipe de dix éducateurs via un numéro vert du lundi au samedi, de 9h à 12h et de 14h à 17h, ou remplir un formulaire en ligne pour faire part de leurs besoins. Les familles ont ainsi la possibilité de demander des moments de répit avec l'intervention de professionnels habilités à leur domicile, l'aide de volontaires pour faire leurs courses de première nécessité ou encore un temps d'écoute ou de conseil éducatif à distance pour surmonter les phases plus difficiles (<https://www.grandir-ensemble.com>)

0 805 035 800

Besoin d'une plateforme téléphonique pour personnes familles et personnes adultes autistes?

Une plateforme d'écoute téléphonique renforcée est mise en place pour soutenir les familles et personnes adultes autistes pendant la période de confinement. Des professionnels répondent gratuitement à ces problématiques inédites via Autisme Info Service (<https://www.autismeinfoservice.fr>) :

0 800 71 40 40

Plus d'informations et de dispositifs sur : <https://informations.handicap.fr/a-handicap-coronavirus-contacts-utiles-12745.php>

22

Actions de lutte contre l'isolement à destination des personnes âgées

QUELQUES INITIATIVES SUR LE DEPARTEMENT (Services gratuits - LISTE NON EXHAUSTIVE)

Envie de participer à des ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation ?

Delta 7 (sans inscription et non payant) :

- Accès libre sur www.canaldelta7.org puis choisissez l'onglet *Restez en forme*

Envie de tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé ?

Delta 7 (sans inscription et non payant) :

- Accès libre sur www.delta7.org, puis cliquez sur le bouton Accès Campus

Envie d'un programme d'activités à visée thérapeutique pour les seniors atteints de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentées (ateliers audiovisuels de stimulation) ?

Delta 7 (sans inscription et non payant) :

- Accès libre sur www.canaldelta7.org puis choisissez l'onglet Casa en ligne).

Envie d'une trame de stimulation cognitive par téléphone à destination des professionnels (ateliers téléphoniques prêt à l'emploi) ?

Delta 7 (sans inscription et non payant) :

- Accès libre sur www.canaldelta7.org puis choisissez l'onglet Casa en ligne).

Cliquez ici :



23

Actions de lutte contre l'isolement à destination de personnes vulnérables

QUELQUES INITIATIVES SUR LE DEPARTEMENT (Services gratuits - LISTE NON EXHAUSTIVE)

Envie d'activités culturelles ? (consulter des expositions, découvrir des disciplines, l'histoire du département, archives sonores et audiovisuelles...)

Cliquez sur le message suivant : <https://www.manche.fr/handicap/details-actualites.aspx?card=17122599>

Envie de participer à des webconférence de chez vous, sur ordinateur ou tablette ?

Rendez-vous sur le site Happyvisio.com

Inscrivez-vous gratuitement en indiquant à l'inscription le code partenaire : **ASEPT50**

Choisissez les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités

Participez depuis chez vous aux activités sélectionnées

** Ce dispositif propose des thématiques (quizz, activités physiques adaptées, santé, bien être, numérique...) principalement à destination des personnes âgées, mais certaines peuvent également intéresser des personnes en situation de handicap*

Vous êtes angoissé(e) et/ou vivez très mal cette situation, et vous avez envie de parler ou de faire des exercices de respiration afin de retrouver un état de paix ?

Cliquez sur le lien suivant : <https://join.skype.com/invite/mvtszqYMUid8> et suivre les indications indiquées, rendez-vous par téléphone (appel ou texto) au 06.22.95.26.31

24

Actions de lutte contre l'isolement à destination des personnes vulnérables

QUELQUES INITIATIVES SUR LE DEPARTEMENT (Services gratuits - LISTE NON EXHAUSTIVE)

Besoin d'aide dans vos démarches en ligne ?

Solidarité numérique

L'ANCT ouvre une plateforme de mise en relation, par téléphone, de médiateurs numériques avec des usagers qui ont besoin d'être aidés dans leurs démarches en ligne, pendant la crise sanitaire du COVID 19

Rendez-vous sur : <https://solidarite-numerique.fr>

25

Ces informations ne sont pas exhaustives, elles ont uniquement vocation à donner des pistes d'orientation sur le département.

Si vous souhaitez qu'une communication soit effectuée sur un autre dispositif, une autre action, n'hésitez pas à nous en faire part :

lea.mathieu@manche.fr

06.17.29.83.67

26