

Bonjour à toutes et tous,

Ces quelques mots pour vous dire qu'en cette période difficile de confinement, nous vous espérons en bonne santé.

Que cette période compliquée vous permette de profiter de vos familles et de prendre soin de vous.

Vous n'êtes pas seuls, si vous avez besoin d'aide ou de réponses.

→ **Besoin d'un soutien psychologique** pour vous ou vous connaissez une personne qui souffre d'angoisse, d'isolement, tristesse, deuil... :

- l'unité médico psychologique pour les enfants et les adolescents est joignable au [05 49 65 07 81](tel:0549650781) ou le centre médico psychologique (pour les +18 ans) [05 49 68 49 68](tel:0549684968)
- une plateforme est en place dans la région avec la Croix Rouge au [0 800 130 000](tel:0800130000) (7jours/7, 24h/24)

→ **Violences au sein de la famille** et vous êtes en danger, en risque de l'être ou si vous connaissez un camarade dans ce cas. Voici des numéros d'urgence gratuits et anonymes.

- Le [119](tel:119) est le numéro d'Enfance en danger accessible 24/24h et 7/7j.
- Le [3919](tel:3919) est le numéro dédié aux violences au sein du couple accessible de 9h à 19h du lundi au samedi.

→ **Des questions** sur la sexualité, la contraception, les addictions, la santé...

- Agora Maison Des Adolescents, vous répond :
au [05 49 28 41 55](tel:0549284155) du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h et par mail AGORA@deux-sevres.fr

→ **Interlocuteurs du Collège Gérard Philipe**, par mail, en cas de besoin :

- Mme Bernard (assistante sociale) : Julie.Bernard1@ac-poitiers.fr
- Mme Teillet (infirmière) : genevieve.teillet@ac-poitiers.fr

----- *Petits conseils pour votre Santé* ---- *Petits conseils pour votre Santé* -----

- Au moins 30 minutes de sport par jour
- Manger sainement (équilibré)
- Dormir suffisamment
- Lire, écouter de la musique, se relaxer, gérer ses émotions

Ne pas trop s'angoisser pour le DNB ou les évaluations. Tous les élèves de France sont concernés, une solution adaptée sera trouvée.

Continuer d'appliquer les **gestes barrière et RESTEZ CHEZ VOUS...**

Alors encore un peu de patience et vous retrouvez vos amis et vos proches.

Bon courage et au plaisir de vous revoir ! Prenez soin de vous.

L'équipe médico-sociale