

# ÉDITION SPÉCIALE #3

## COMMUNE NOUVELLE DE DINAN

### La Vi(II)e entre parenthèses

## RESTEZ CHEZ VOUS

Ne relâchons pas les efforts et protégeons les autres en restant chez nous

#### LES GESTES BARRIÈRES



Se laver régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Si j'ai des symptômes

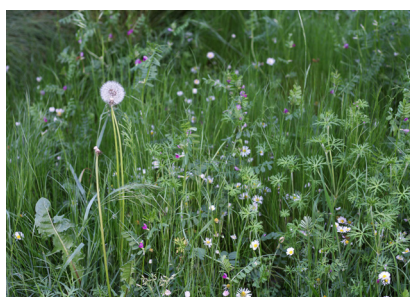
Je tousse et/ou j'ai de la fièvre.

J'appelle un médecin.  
Je reste à mon domicile, je m'isole.

Je tousse et j'ai de la fièvre. J'ai du mal à respirer et/ou j'ai fait un malaise.

J'appelle le 15.

#### Les espaces verts confinés



En ces temps de confinement, les jardins privés n'ont jamais été aussi entretenus. Les pelouses sont tondues, les haies taillées et les potagers sont prêts à produire quelques bons fruits et légumes.

En parallèle, les espaces verts municipaux et les rues habituellement méticuleusement entretenus par les agents municipaux accueillent herbes folles et fleurs sauvages.

Tous les interstices sont occupés et les pelouses sont fleuries, pour le plus grand plaisir des insectes, des oiseaux et de nos yeux.

La pression des Hommes a diminué et le foisonnement du printemps a fait le reste.

*Depuis combien de temps n'avions-nous pas aussi bien entendu les oiseaux ou vu d'orchidées sauvages en ville ?*

Les équipes municipales seront vigilantes, lors de leurs prochaines interventions, à perturber le moins possible ces nouveaux micro-écosystèmes.

La fauche tardive, mise en place depuis plusieurs années, permettra notamment de préserver ces îlots de biodiversité.

Cette situation est l'occasion d'une réflexion globale sur l'entretien de nos espaces publics et notre action en faveur de la biodiversité.



#### Des services publics de proximité à vos côtés

##### Hôtel de Ville

Questions relatives aux services publics de la Ville  
> [mairie@dinan.fr](mailto:mairie@dinan.fr)  
> 02.96.39.22.43

##### Atelier du 5 Bis

Garde d'enfants et scolarité  
> [atelierdu5bis@dinan.fr](mailto:atelierdu5bis@dinan.fr)  
> 02.96.39.38.21

##### CCAS

Aides, accompagnement social, portage de repas, etc.  
> [ccas@dinan.fr](mailto:ccas@dinan.fr)  
> 02.96.87.17.00

##### Police Municipale


Circulation, stationnement, sécurité  
> [police.municipale@dinan.fr](mailto:police.municipale@dinan.fr)  
> 02.96.39.57.57


##### Dinan Agglomération


Déchets, Dinamo !  
> [contact@dinan-agglomeration.fr](mailto:contact@dinan-agglomeration.fr)  
> 02.96.87.14.14


## Qualité du sommeil


L'institut National du Sommeil et de la Vigilance vous propose des conseils pour limiter les risques d'insomnie en confinement.


- 


1. Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever.
- 


2. Renforcer l'association lit-sommeil : Si je ne dors pas, je me lève.
- 


3. S'exposer à la l'ensoleillement ou une lumière forte garantit le fonctionnement de l'horloge biologique.
- 


4. L'activité sportive maintiendra le rythme veille/sommeil.
- 

5. Faire une sieste pas trop longue : 20 minutes c'est l'idéal.
- 

6. Modérer sa consommation d'excitants (thé, cafés, etc.). Pas après 14h !
- 

7. Pour éviter la somnolence, alternez activités physiques et manuelles.
- 

8. Ne pas sauter le dîner mais mangez léger.
- 

9. Se déconnecter des écrans 1h à 2h avant de se coucher.
- 

10. Aménager sa chambre : obscurité, silence et T° entre 18°C et 20°C

## Blog : La bibliothèque municipale de Dinan

Un contenu actualisé quotiennement pendant le confinement :  
<http://blog.bm-dinan.fr>

**Focus sur un article : "Partagez vos créations"**

Expression libre : écriture, dessin, peinture, musique, photo ... Envoyez-nous vos créations par mail : [bm@dinan.fr](mailto:bm@dinan.fr)

Nous vivons toutes et tous une expérience bien particulière.

Ne serait-ce pas une occasion de vous laisser tenter par une aventure de création : écriture, dessin, peinture, musique, photo ou autre ?

Les textes, les photos, les créations dessinées, peintes ou musicales pourraient être publiés sur ce blog. Qu'en pensez-vous ?

Prenons l'exemple de l'écriture d'un texte (d'une page maximum) :

Ecrire sur l'expérience personnelle du confinement ?

Ecrire sur un monde à venir ?

Ecrire sur des souvenirs d'enfance, de jeunesse ou autre ?

Ecrire sur le voyage ?

N'hésitez pas à partager ce message autour de vous.

Marie-Pascale et Maï.

## En bref

### Plateforme j'aime mon bistrot

<https://www.jaimemonbistrot.fr/>

« J'aime mon bistrot » est un fonds solidaire qui vous permet de soutenir financièrement votre/ou vos bistrot(s) préféré(s).

### Cagnotte solidaire de l'Association "Team Duguesclin"

Lien et informations sur le Facebook de la Ville de Dinan.

Cette cagnotte vous permet de contribuer à la livraison de repas pour le personnel soignant de la cellule COVID-19 de Dinan.

### Les marchés alimentaires sont maintenus

- Le jeudi, place du Champ Clos : de 8h15 à 12h30

- Le samedi, parking des Tennis, Léhon : de 9h00 à 12h00.

### Les masques de l'opération «Souffle d'espoir»

Suite à une vente aux enchères, l'Association à sollicité ITOHA, entreprise dinannaise, pour la fabrication de 300 masques. Ces masques sont distribués aux structures à vocation sociale, par le CCAS de Dinan.

## CCAS - Dispositif personne isolée

Isolé(e) ? Vous vous inquiétez pour un proche ou un voisin ?

Le CCAS peut vous aider (contacts téléphoniques réguliers, visites (si nécessaire), alerte des services de santé, aide à domicile, courses, etc.

> **Contact : 02.96.87.17.00**

## L'information officielle

Retrouvez toute l'information officielle sur le site du gouvernement :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

 @gouvernement.fr  @GouvernementFR

Sur le site de la Commune nouvelle de Dinan, vous trouverez une information actualisée et locale :

<https://www.dinan.fr>

 @MairiedeDinan  @villededinan

# RESTEZ CHEZ VOUS