

# AlterSoin 44

Centre Solidaire  
de thérapies  
complémentaires



## *Les Conseils des praticiens d'AlterSoin n° 9*

Administratrices et administrateurs, praticiennes et praticiens bénévoles, accueillantes bénévoles, salariées, nous restons mobilisés dans cette période post-confinement qui peut être difficile à vivre et fragilisante.

Cette newsletter "les conseils des praticiens d'AlterSoin" vous a été adressée régulièrement pour vous soutenir pendant la période de confinement.

Nous continuerons de vous proposer des conseils et de vous donner des outils à travers une newsletter saisonnière "**Les saisons d'AlterSoin**". Notre prochain envoi se fera à la fin de l'été pour vous aider à aborder l'automne dans de bonnes conditions...



## *Les consultations ont repris !*

Les consultations ont repris depuis jeudi 4 juin dans nos locaux. La reprise est partielle et accueillie chaleureusement !

Nous avons proposé en priorité les consultations aux bénéficiaires dont les rendez-vous ont été annulés pendant le confinement et espérons pouvoir rapidement accueillir un plus grand nombre de personnes...



## *Le Do In ou l'art de l'auto-massage !*

### *Un automassage pour s'endormir*

Parce que cette période post-confinement peut être compliquée à vivre et avoir des répercussions sur notre sommeil, nous vous proposons une courte séance d'automassage de la tête jusqu'aux pieds pour aider à s'endormir :

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw6OhFI5XTQ>

## *Que se passe t-il dans notre corps lorsqu'on médite ?*

Comprendre les vertus et les bienfaits de la méditation à travers ce documentaire proposé par Arte : <https://www.youtube.com/watch?v=wR-xDUx3788>

## *Vous partagez les valeurs de solidarité attachées à nos missions ?*

**Faire un don**

Pour vous inscrire à la newsletter, c'est [ici](#)

Pour retrouver les conseils des newsletters précédentes, c'est [ici](#)

## *Pour rappel, les numéros d'urgence*

### **15 - SAMU et numéro d'urgence COVID19**

si vous avez des difficultés respiratoires ou un autre problème de santé grave (danger vital) nécessitant une intervention rapide.

### **17 - POLICE**

si vous êtes victime ou témoin d'un cambriolage, de violences (dans le couple, entre colocataires / voisins...).

### **18 - POMPIERS**

si vous êtes témoins d'un départ de feu, d'une inondation, d'une fuite de gaz... ou d'une situation d'urgence grave (aussi support du 15).

### **114 - Numéro d'urgence par SMS**

si vous ne pouvez pas parler, juste écrire (mise en lien entre les numéros d'urgence automatique 15, 17, 18).

### **115 - SAMU SOCIAL**

si vous êtes témoin d'une personne sans domicile fixe en difficulté, hors cas de besoin de secours immédiat (sinon 15 ou 18).

### **119 - ENFANCE MALTRAITEE**

si vous êtes témoin d'un enfant battu, harcelé.

**3624 - SOS médecin**

si vous avez un problème de santé ne nécessitant pas l'appel au 15.

**3919 - VIOLENCE FEMMES**

si vous êtes victime ou témoin de maltraitance sur une femme.

**02 40 41 51 51 - Citad'elles**

Pour les femmes victimes de violence. Reste disponible 24h/24 et 7j/7  
Appelez avant de vous déplacer.

**0 800 019 000 - entraide@mairie-nantes.fr - NANTES entraide**

Coordonne les initiatives associatives et citoyennes.

Pour proposer ou demander de l'aide : [un formulaire en ligne](#).

**ecoute.confinement@mairie-nantes.fr**

plateforme d'écoute téléphonique, envoyer un mail pour demander un rendez-vous.

**0 800 130 000 - INFOS COVID19 et SARSCOV2**

Reste disponible 24h/24 et 7j/7, si vous vous posez des questions sur le COVID19. Ce n'est pas un numéro d'urgence.

AlterSoin Pour Tous 44  
4, Place de la Croix Bonneau  
NANTES 44100  
[altersoin@gmail.com](mailto:altersoin@gmail.com)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



© 2020 AlterSoin 44