

Don de sang : laissez-vous guider... ...et découvrez comment se passe un don.

Le don de sang permet de prélever en même temps, et en 10 minutes seulement, tous les composants du sang : globules rouges, plasma et plaquettes, qui sont séparés à la suite du prélèvement. C'est le type de don le plus courant.

🔥 Avant

Votre auto-évaluation en ligne : pratique et rapide, le test vous permet de vérifier en moins de 5 minutes avant votre rendez-vous que vous ne rencontrez aucune contre-indication au don de sang.

C'est parti !

🔥 Votre rendez-vous

Vous souhaitez donner votre sang ? En quelques clics, réservez un créneau pour donner !
https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte?type_don=S

🔥 Votre préparation – Jour J

- Vous vous sentez en forme ? Parfait, c'est donc le moment idéal !
- Prenez un bon petit-déjeuner ou un déjeuner équilibré avant de venir.
- Hydratez-vous : buvez de l'eau ou des jus de fruits avant, pendant et après le don. Évitez les boissons alcoolisées durant les heures qui précèdent le don.

🔥 Pendant

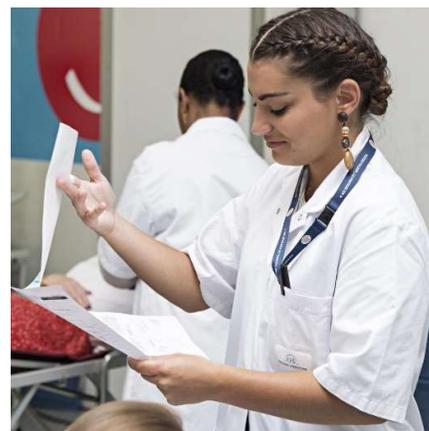
Un accueil personnalisé (8 à 10 min)

À votre arrivée, notre équipe vous accueille et vérifie votre identité. Le questionnaire préalable au don vous est alors remis. Il est à compléter avant votre entretien médical.

Votre entretien médical (5 à 6 min)

Il s'agit d'un moment d'échange privilégié entre un médecin ou un infirmier et vous. Cet entretien confidentiel nous permet de garantir votre sécurité et celle des personnes qui recevront les produits sanguins issus de votre don.

S'il y a des contre-indications à votre don, la discussion continue ! Notre équipe vous explique pourquoi ce n'est pas possible cette fois. Rassurez-vous, dans 90% des cas, vous pourrez revenir donner prochainement.



Un prélèvement rapide et adapté (8 à 10 min)

Le don de sang est réalisé en position allongée et sous surveillance. Le volume prélevé est adapté à chaque personne : il varie donc entre 420 et 480 ml, en fonction du poids et de la taille du donneur.

Un moment convivial à la Pause A+ (20 min)

Pour repartir du bon pied, prenez le temps d'apprécier notre collation en compagnie d'autres donateurs et bénévoles et de vous détendre sous l'œil bienveillant de notre équipe médicale. À noter : Bien que le volume sanguin se reconstitue rapidement après un prélèvement, ne pratiquez pas d'effort physique intense dans les heures qui suivent le don.

🔥 Après

Nous restons à votre écoute. Si jusqu'à 15 jours après votre venue, vous ressentez de la fièvre ou tout autre signe d'infection, contactez-nous sans attendre par téléphone. Ce suivi est important pour votre sécurité et celle du receveur.

Pour donner son sang à Argentré du Plessis (salle Plessis Sévigné) ou à La Guerche de Bretagne, renseignez-vous des prochaines dates et prenez rendez-vous via internet :

<https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr>



Zoom sur...

Chaque année, le relais petite enfance choisi une thématique et propose différentes actions. De septembre 2023 à juin 2024, les animatrices du RPE ont choisi la thématique de l'autonomie du tout-petit. Seront au programme : partage d'articles, soirées échanges, conférences.

L'autonomie du tout-petit

À sa naissance, le bébé est entièrement dépendant de ses parents. Puis, l'autonomie fait doucement son apparition notamment grâce à ses compétences motrices : ramper, marcher à 4 pattes, saisir un objet... Accompagné par l'adulte, cette quête d'autonomie se poursuit pendant plusieurs années. Mais en tant qu'adulte, comment pouvons-nous l'accompagner ?

- ☞ **Encourager l'enfant** : dès le plus jeune âge, l'enfant explore son environnement à travers le jeu, les déplacements ou des petites tâches de la vie quotidienne. Grâce à cela, il commence à faire des choses par lui-même. Toutefois, dans cette quête de l'autonomie, l'enfant a besoin d'encouragements et de sentir que l'adulte croit en lui. Aussi, il est important de lui expliquer que l'apprentissage de l'autonomie se fait à coup d'essais, d'erreurs, de pleurs et de réussites. L'adulte est vigilant à donner à l'enfant des occasions d'exercer ses nouvelles habiletés à des moments opportuns (quand l'adulte est disponible pour l'accompagner, quand l'enfant n'est pas fatigué mais en forme pour apprendre...).
- ☞ **Rassurer l'enfant** : après avoir développé ses habiletés motrices, l'enfant explore davantage son environnement l'amenant à s'éloigner de l'adulte. Cette découverte peut créer de l'angoisse chez lui. Le rassurer lui permettra de renforcer sa confiance en lui et de gagner progressivement en autonomie.
- ☞ **Lui donner de petites responsabilités** : lorsque vous laissez l'enfant faire de petites choses par lui-même, il prend conscience de ses limites et de ses forces. Il construit ainsi son estime de lui et développe, peu à peu, son sens des responsabilités et son sentiment de compétence. Voici quelques idées de responsabilités à confier à un enfant. L'objectif est d'y aller progressivement et de le faire participer, même si la tâche n'est pas parfaitement bien faite.

Besoin d'informations, contactez le Relais Petite Enfance au 02 99 96 59 77 ou par mail relaispetiteenfance@argentre-du-plessis.fr

TELETHON 2023



Rendez-vous pour le TELETHON 2023 !

Cette année, c'est le chanteur et compositeur **Vianney** qui s'engage aux côtés des chercheurs, des familles et des bénévoles mobilisés partout en France contre les maladies rares, les **8 et 9 décembre 23**.

« Je suis fier d'être le parrain du Téléthon 2023. J'ai l'intention de tout donner pour mettre en lumière ces parents, ces enfants qui se battent au quotidien, et pour soutenir les chercheurs qui font un travail formidable. Je suis honoré de porter les espoirs des familles et des scientifiques, de partager les victoires et les défis du Téléthon. Je compte sur vous pour me rejoindre dans ce qui va être une superbe aventure ! »

Gennevilliers, les associations et les bénévoles se mobilisent une nouvelle fois pour le TELETHON. Le programme de cette édition est en cours de préparation. Une première réunion s'est déroulée le 16 octobre à la mairie. Vous souhaitez vous investir ou consacrer du temps au profit du TELETHON, rejoignez les bénévoles en contactant **Vincent Lamy et la commission « Animations »**.

Prévente au profit du TELETHON :



A l'occasion du Téléthon 2023, je vous propose la réalisation de :

- ♦ Boules de Noël personnalisées à 5 € (7 € avec sa boîte cadeau) ;
- ♦ Sacs tote bag de Noël personnalisés à 12 €.



L'intégralité des ventes sera reversée au profit de l'association AFM Téléthon. Vous pouvez passer commande jusqu'au 25 novembre 2023 et obtenir plus d'informations par mail : vledroff@yahoo.fr.

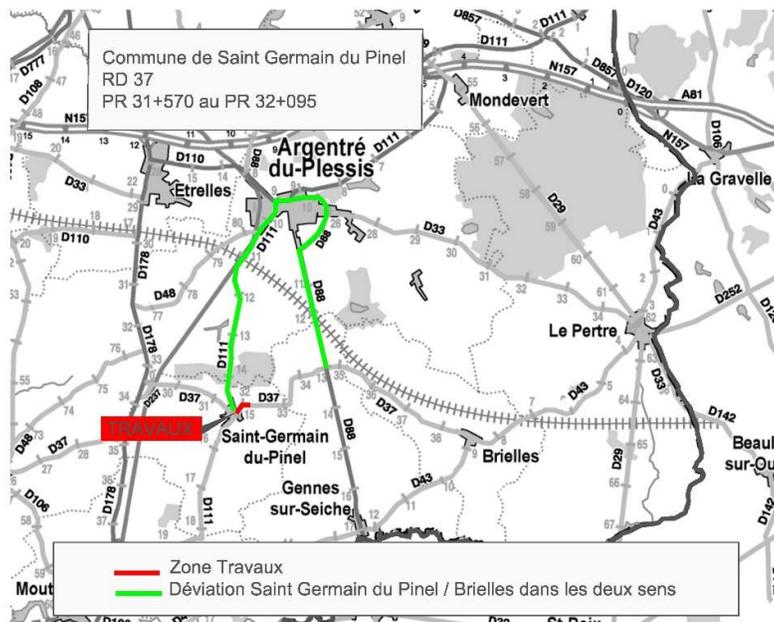


Découvrez également les diverses créations réalisées sur la page facebook « [ventes au profit du Téléthon 2023](#) » ou en flashant ce QR code :



Travaux - Accès à St Germain

Du 23 octobre 2023 au 05 avril 2024, la commune de St Germain réalise des travaux d'aménagement de voirie au niveau du lieudit « La petite pigeonnrière » et de la rue du stade. Durant toute la durée du chantier, l'accès au bourg ne sera pas possible via la RD 37. Une déviation sera mise en place pour la durée du chantier.



La biodiversité dans tous ses états...

Blaireaux, renards, écureuils roux, grenouilles vertes ou encore hérissons... vous êtes nombreux à observer sur la commune – et parfois en des lieux insolites des animaux sauvages (nuisibles ou non, protégés ou non).

Véritable outil de sensibilisation et de connaissance de la biodiversité française, [INPN Espèces](https://inpn.mnhn.fr/accueil/index) vous permet de découvrir, depuis votre mobile, la diversité des espèces présentes autour de vous et de participer à l'inventaire de la biodiversité de votre commune.

<https://inpn.mnhn.fr/accueil/index>



Embellissement du bourg

Créé par nos agents il n'y a que quelques mois, le parterre à l'entrée du bourg s'exprime déjà pleinement...



LA BIBLIOTHEQUE

Comme annoncé lors de la précédente édition du Gennes info, un atelier lecture pour les enfants de 6 à 11 ans, animé par Annie, une des bénévoles de la bibliothèque, se déroulera le samedi 18 novembre à 10H30. En voici la présentation rédigée par Annie :

« Enfants de Gennes
Distraction certaine
Bientôt un atelier lecture
Venez vivre cette aventure
Votre bibliothèque vous l'assure.

Laissez vos tablettes
Sortez de la couette
Accourez à pied en voiture
A bicyclette
Jusqu'à notre bibliothèque.

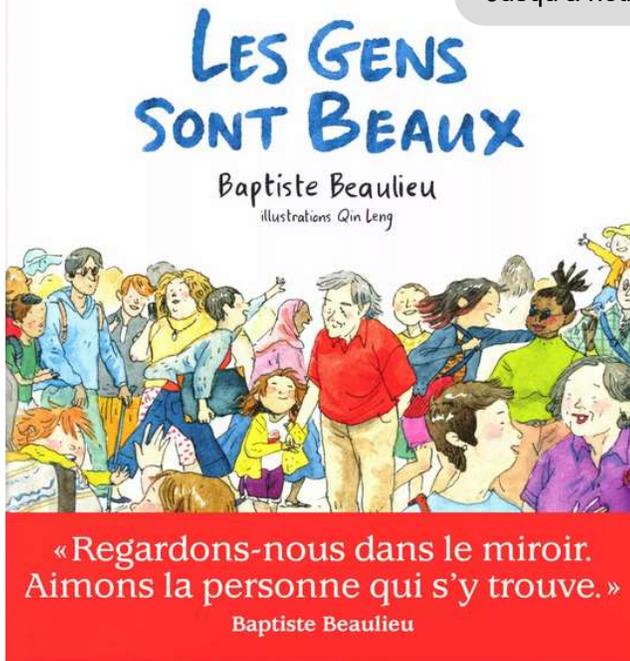
Venez-vous divertir
Pour votre plaisir
Venez découvrir

Le livre de **Baptiste Beaulieu**
Un auteur très talentueux.

Vous lirez
Vous apprécierez

Tous les gens sont beaux
Les zozos les clodos
Les rigolos les gros
Biscottos

Qu'importe nos différences
On a tous nos compétences
Nos intelligences
Venez discuter
Venez donner vos idées
En toute simplicité
En toute liberté »



Je vous attends le samedi 18 novembre à 10H30.
Venez nombreux découvrir ce livre de Baptiste Beaulieu...

Annie

(Inscription conseillée via la page Facebook de la bibliothèque ou messenger)

L'ETAT CIVIL

Souhaitons la bienvenue à...

Hélya BEGUIN (Allée Sévigné)

le 03 juillet 2023

Maël BENATRE (allée des Genettes)

le 03 août 2023

Lucas PEUROIS (allée des Genettes)

le 03 septembre 2023

Lily BERRUEL LEJEUNE (Le Grand Veau)

le 18 septembre 2023

Tous nos vœux de bonheur à...

Stéphane THOMAS & Karine BEGUIN

le 01 juillet 2023

Julien MARTIN & Adélaïde DUTEIL

le 08 juillet 2023

Gwenaël HASSAN & Sandy CERKIEWICK

le 04 août 2023

Noël BATTEUX & Fernande PANNETIER

le 09 septembre 2023

Nous regrettons le départ de...

Louis GEFFRAULT, 72 ans

le 07 juillet 2023

Lisa DROYAUX, 12 ans

le 28 juillet 2023

Pierre BEGUIN, 85 ans

le 11 septembre 2023

Publication : Mairie de Gennes Sur Seiche 35370

02 99 96 95 11 – gennes.info@gmail.com

Rédaction et mise en page : Anne-Marie, Antoine & Roland.

Illustrations : VLD.

Imprimé par l'imprimerie des Hauts de Vilaine sur papier recyclé.