



29 Me 2020

Chè Manm PLAN,

Mèsi pou yo te yon manm valè nan planifye tout lavi Asistans Rezo nou an (PLAN) nan Massachusetts ak Rhode Island.

Nou gen espwa lèt sa a jwenn ou byen pandan tan ensèten sa yo.

C aCOVID-19 pandemi te afekte tout lavi nou nan fason pwofon. Nou konnen ki jan difisil mwa sa yo sot pase yo te ka. Petèt ou santi ou poukont ou, tris, oswa tou senpleman soti nan kalite ak dezòd nan lavi nou. Petèt wap jere dyagnostik ou oswa ou gen enkyetid sou yon moun ou konnen. Ou ka menm gen eksperyans pèt la devaste yon moun ou renmen oswa zanmi. Nou pran yon poz pou gen gwo lapenn pou moun ki pase nan ravaj COVID-19. Kèlkeswa ka a ka, gen chagren ak pèt nan tout nivo. Emosyon yo w ap fè eksperyans yo reyèl, epi yo se pwòp ou yo. Nou voye panse pou geri moun ki ap lite COVID-19 nan divès fason.

Isit la nan PLAN, nou vle asire w ke ou santi sipò nou yo ak enfòmè ou nan kèk resous gwo disponib pou tèt ou oswa yon moun ou renmen. Tanpri pa ezite kontakte Kowòdonatè Sèvis ou avèk enkyetid oswa jis pale sou ki jan ou santi ou. Li enpòtan pou pran swen sante fizik ak emosyonèl ou pandan tan estrès sa a. PLAN se isit la pou ou! Rive jwenn nou nan 888-890-PLAN (7526).

Nou gen tou yon paj sou sit entènèt nou an dedye a resous nou kwè ki pi itil:

<https://www.planofma-ri.org/covid-resources/> Men kèk resous nan kominote a tou:

- **Samari** yoopere 24/7. Rele oswa tèks liy asistans 24/7 yo nenpòt ki lè nan 877-870-4673.
- **Asistans pou Katastwòf, 800-985-5990**, se yon liy telefòn gratis, 24/7, 365-yon-ane, gratis, ki pale plizyè lang, ak konfidansyèl, disponib pou tout rezidan ameriken; konsèy kriz imedya pou moun ki gen detrès emosyonèl ki gen rapò ak nenpòt dezas, ki gen ladan epidemi maladi.
- **Bay yon èdtan** (<https://giveanhour.org/coronavirus-resources/>): resous pou rete nan sante mantal tankou ti liv, postè ak zouti pou moun kap bay swen pwòp tèt ou pwòp tèt ou-, kòm byen ti liv aktivite pou timoun yo.

Kòm yon kominote PLAN, nou ta renmen travay sou ak reflekte ansanm nan plizyè sesyon sipò sou entènèt atravè 'Zoom'konfèrans videyo. Nou sensèman espere ke ou pral rantr nan nou pa videyo ak / oswa telefòn, tou depann de nivo konfò ou ak disponiblite nan teknoloji, sou youn oswa toude nan dat sa yo:

(sou)

- **Madi, 10 jen @ 6:00 pm EST**



- **Mèkredi, 17 jen @ 6:00 pm EST**

Pandan sesyon sa yo, nou espere pou ankouraje yon sans kominote, founi yon fowòm kote nou ka gen gwo lapenn, epi nou ofri pawòl ankourajman ak sijesyon pou debat ak avanse. Nou pral gen ladan li lekti soti nan powèm enspirasyon, bouji limyè ak pratik kèk egzèsis pou l respire ankouraje geri, kalme.

Sou sesyon yo:

- Li se chwa ou si wi ou non yo dwe wè / tandè sou ekran (tache yo se etap-pa-etap enstriksyon sou kòman yo jwenn aksè '**Zoom'reyinyon yo**).
- Planifye sou depans apeprè 45 minit sou apèl la, oswa pou toutotan ou ta renmen.
- Yon entèprèt lang siy ap disponib pandan chak sesyon.
- Sesyon yo GRATIS nan manm PLAN, men enskripsyon obligatwa isit la:

<https://bit.ly/2U3dbTK>

Si ou pa gen imèl, petèt yon zanmi oswa yon moun kap bay swen ka ede w. Senpleman ba yo lyen ki anwo a. Si ou bezwen plis asistans, tanpri rele Kowòdonatè Sèvis ou, ki moun ki ka enskri ou epi bay yon lyen oswa yon nimewo telefòn pou apèl la.

- Apre ou enskri, ou menm oswa moun k'ap ede ou ap resevwa yon imèl konfimasyon ak enstriksyon sou ki jan yo rantre nan reyinyon an. Ou ka chwazi yo rele nan oswa rantre nan via òdinatè (ou ka tou fè tou de). Tanpri rantre nan omwen 10 minit anvan lè a kòmanse rezoud nenpòt pwoblèm teknoloji.

Mèsi ankò pou ou te yon manm nan PLAN. Nou espere 'wè' ou pratikman vit!

Rete an sekirite, byen!

Direktè Egzekitif Joan McGrath