



Le Réseau Main dans la Main (RMDM) met en place des tables rondes virtuelles pour soutenir tous les francophones pendant cette période de crise due au COVID-19. Le confinement, l'isolation sociale, l'inquiétude et l'incertitude pèsent beaucoup sur notre santé mentale. Le réseau d'entraide RMDM vous permet d'échanger et de permettre à chacun de se sentir écouté et entendu.

Les tables rondes virtuelles suivantes sont libres d'accès et actives sur Zoom dès aujourd'hui:

- *Pour que confinement ne rime pas avec isolement* – Un lieu pour se rencontrer, se déposer et être écoutés, dans la bienveillance et sans jugement - Du lundi au dimanche de 14h à 15h (PST) [Zoom meeting 325 566 224](#)
- *Couples et adultes isolés - vivre mieux le confinement* - Le mercredi de 19h à 20h (PST) [Zoom meeting 503 810 707](#)
- *Gérer le quotidien de la famille sans perdre la tête* - Le jeudi de 21h à 22h (PST) [Zoom Meeting 443 004 400](#)

-

Vous pouvez télécharger Zoom : [Zoom download](#)

Merci de faire passer l'information à votre communauté francophone et n'hésitez pas à nous contacter:

San Francisco et Bay Area : 650-720-7636 ou rmdm.san francisco@gmail.com
Los Angeles : 818-583-7723 ou rmdm.losangeles@gmail.com
Salt Lake City: 385-324-1783 ou rmdm.saltlakecity@gmail.com
Seattle : 971-213-5783 ou rmdm.seattle@gmail.com

[Réseau Main dans la main](#)

[Linkedin: Réseau Main dans la Main](#)

[Facebook: Réseau Main dans la Main](#)