

Famille en confinement

Le kit de survie pour les parents réalisé par les acteurs de la parentalité du Val d'Oise

Informations nationales et départementales /	<ul style="list-style-type: none">• Toutes les consignes et le point sur la situation du Covid 19 sur le site du gouvernement (y compris les attestations dérogation de sorties à télécharger) : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus• Actualités de la préfecture du Val d'Oise : http://www.val-doise.gouv.fr/• Versement automatique des aides sociales : https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/coronavirus-versement-automatique-des-aides-sociales
Ecoute et soutien pour les parents	<ul style="list-style-type: none">• Les locaux de L'Espace Ressources Adolescence Parentalité (ERAP) sont fermés. Mais l'équipe de psychologue propose une écoute et un accompagnement téléphonique. N'hésitez pas à orienter les personnes avec lesquelles vous êtes toujours en contact par différents moyens, si vous avez le sentiment d'avoir besoin de parler de votre situation, de vos difficultés, angoisses, de vos enfants, de vos adolescents, des relations pas toujours faciles au sein de la famille en ces temps de confinement. Contact : 06 25 63 30 76 (laisser un message si le numéro ne répond pas, avec leurs coordonnées, pour être rappelé (lundi, mardi, jeudi, vendredi, 9h-17h00).• Guide santé mentale de l'est du Val d'Oise avec les coordonnées de cellules d'écoute pour les soignants ou familles de malades atteints du Covid 19, pour les parents, pour les personnes isolées et précarisées, pour les victimes de violence conjugale http://www.reaap95.org/wp-content/uploads/2020/03/Annuaire-veille-santé-mentale.pdf• Les Ecoles des parents et des éducateurs (EPE) proposent des permanences et/ou des rendez-vous téléphoniques avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental pour que les services de soutien et d'accompagnement à la parentalité – plus que jamais nécessaires dans ce contexte – se poursuivent. La liste dans le lien ci-dessous https://www.ecoledesparents.org/30795/la-fnepe-et-son-reseau-pour-les-familles-pendant-le-confinement/• La Croix-rouge a mis en place une ligne d'écoute chaleureuse et rassurante et propose un service de livraison de courses pour les personnes vulnérables dont les parents solos par ex : https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356?fbclid=IwAR29qBKq7SqcSI0WmVMfszEFzeCMRsOhRoOkxXg5woJl8OeaMcJRB43wZY• Des ressources pour les parents d'enfants autistes https://gncra.fr/covid-19-ressources-familles/?fbclid=IwAR1bz90m6SyglHcc3fytfEX9-y31EIQht1Ow3UJ9Lh3zqtAaySDGw38yo8I ainsi que là : https://www.craif.org/coronavirus-aides-et-idees-247?fbclid=IwAR27F_K7U1SNjuN45GjA4pVQ9kxr44Fvvlpx6wBYnAHs4UaPRz16pXlWdh4#.XnDRG3r9jvw.facebook <p><i>Vous pouvez trouver du soutien près de chez vous en contactant les structures membres du Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents (liste 2019)</i></p> <p>http://www.reaap95.org/wp-</p>

	<p>content/fichiers%20evolutifs/liste%20des%20projets%20labellis%C3%A9s%20REAAP%202019.pdf</p>
Parler du coronavirus à son enfant	<p>Articles pour les parents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/03/16/est-ce-que-papy-et-mamie-peuvent-mourir-comment-parler-du-coronavirus-aux-plus-jeunes_6033324_3224.html?fbclid=IwAR3r1hGwIK3mLfXV_xl9s8-Z-U2KOoJAKeS2Fzr2seW52jckX8cmm2OowXc • https://www.mpedia.fr/art-parler-coronavirus-enfants/ • https://www.journaldesfemmes.fr/maman/enfant/2623341-conseils-expliquer-coronavirus-confinement-enfants/ • http://biblio-jeunesse.over-blog.com/2020/03/coronavirus.comment-en-parler-aux-enfants.html • Parler du coronavirus à ses enfants + quelques conseils (CHU de Lille) http://www.infomie.net/IMG/pdf/que-dire-aux-enfants.pdf • Parler du covid19 aux enfants et gérer les impacts psychologiques http://www.reaap95.org/wp-content/uploads/2020/03/Covid-enfant-gerer-les-impacts-psychologiques-Canada.pdf <p>Médias pour les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le covibook par Mindheart : https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_7ad9668fc9a24ceba57e1da4d36dfaa.pdf • Vidéo : Titeuf et le coronavirus https://youtu.be/nmBBkYicX4M <p>Journaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus,101199 • https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/13/que-sait-on-sur-le-coronavirus_1781567 • Les numéros de mon quotidien consacré au coronavirus : https://lepetitquotidien.playbacpresse.fr/dossiers-actualite/lepg/general/coronavirus • Les gestes barrières expliqués aux enfants : https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/coronavirus-et-gestes-barriere-expliques-aux-enfants/?fbclid=IwAR3-TipOQsnXLZIVNklASryELOtIjRNqr014c5K5Mmjn_WC38lZNYiwkjF8 •
Ecole à la maison	<ul style="list-style-type: none"> • CNED : https://www.cned.fr/maclassealamaison/ • Réseau Canopé (1^{er} et 2nd degré) https://www.reseau-canope.fr/actualites/actualite/covid-19-des-ressources-pour-assurer-une-continue-pedagogique-a-la-maison.html • Continuité pédagogique pour les collégiens du Val d'Oise https://www.valdoise.fr/actualite/1118/373-covid19-continue-pedagogique.htm • La chaîne de télé France 4 (canal 14) modifie ses programmes à partir du 23/03. Des cours donnés par des professeurs : 9h - 10h pour les CP - CE1 : 30 min de lecture & 30 min de maths 11h - 12h la maison Lumni pour les 8-12 ans et plus spécifiquement pour les CM1 - CM2

	<p>14h - 15h pour les collégiens : 30 min de français & 30 min de maths 15h - 16h pour les lycéens (notamment les premières et les terminales) : 1h de Français, Maths, Histoire-Géo, Anglais ou Philo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.lumni.fr • https://www.maxicours.com • Arte a annoncé la mise à disposition gratuite de ses ressources pédagogiques pour les enseignants et leurs élèves. La plateforme Educ'Arte leur est donc entièrement ouverte. www.educarte.fr • Les éditeurs scolaires du groupe Hachette proposent un accès gratuit à leurs manuels en ligne : https://monespace-educ.fr/feuilleter?utm_source=mesmanuels&utm_medium=redirect&utm_campaign=mesmanuels • Netprof : des vidéos de formation, des cours magistraux, des exposés de toutes sortes. (collèges, lycées) • Des activités maths sur le blog hoptoys : https://www.bloghoptoys.fr/des-fiches-dactivites-mathematiques-a-telecharger?fbclid=IwAR2vp2BSg2IxbCA8RY0NHJnuJxx61JUCFL52KBNrO0totcln4PzOxFRrYI • Réviser les maths : https://calculatice.ac-lille.fr/spip.php?rubrique2 • 40 jeux pédagogiques en français du CP au CM2 https://apprendre-reviser-memoriser.fr/40-jeux-pedagogiques-en-francais-classes-du-cp-au-cm2-lecture-orthographe-grammaire/?fbclid=IwAR0Pc630Ia5hAQpMtCQ34JKoxJgXgMEnyfic1ASh7FiDogHZ0F6YJ03e7co • Cahiers de vacances gratuits + coloriages... : https://lululataupe.com/602-cahiers-de-vacances?fbclid=IwAR25a6W9oJa1jvZb_kd9KgCk81OudnJ7YFrj3tvG2fPBL9p9YgM8NLBfjBs • Encore plus de ressources sur cette liste : https://cursus.edu/ressources/17675/repertoire-des-videos-educatives?fbclid=IwAR3YzOVGhNaHKkEtotMzYyhDQr1Qge9bNYSANtkuxelrfHybNr8Zk6FJ00w#.XmtnxxHp3Ao.facebook • Structurer sa journée pack outils de structuration pour enfants autistes mais pas seulement (4€) https://www.tasolutionautisme.com/product-page/pack-outils-de-structuration?fbclid=IwAR2n9BB6MnQeLL2OkYumoLymBY756kEfdhb865Nx9klpWDZD0ZHNZ4ZHU4M • Organiser la vie familiale pendant le confinement : mettre en place une charte : https://www.terrafemina.com/article/confinement-une-charte-pour-eviter-de-peter-les-plombs-avec-ses-enfants_a352978/1 • Se former pendant le confinement : https://www.actualitte.com/article/patrimoine-education/se-former-pendant-le-confinement-une-selection-de-mooc-et-de-cours-en-ligne/99793
<p>Progresser en langue</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'application Duolingo propose d'apprendre plus de 30 langues grâce à des courtes leçons quotidiennes et une option audio permet de se familiariser avec la compréhension orale et la prononciation. • Vivaling propose des cours en visioconférence, session de 15, 20, 25, 40 mn avec un coach. Anglais, espagnol, mandarin, allemand, français. • Babbel : Niveau débutant ou avancé, des leçons sur-mesure sont créées par une équipe de linguistes. Apprenez les bases ou choisissez les sujets qui vous intéressent entre voyage, culture, travail...

<p>prévention des conflits en espace confiné/ Rester ou retrouver son calme</p>	<p>Pour les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exprimer ses émotions – kit d'après le livre « la couleur des émotions » https://www.bloghoptoys.fr/le-kit-des-emotions?fbclid=IwAR01eopmMnL_Kgg12EQhP7w_N2kTckzKHdRD_e0NeOPh4ASOYctVqgwtcWl • Garder son calme grâce à la méditation https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/?fbclid=IwAR2U78u0tCSLkQ5lxqEcwl-_AJTKDUH3S1UODfAf91NR3X2QLBsEm44tniQ • Yoga pour enfants : https://www.bouclette.ca/tele/ <p>Pour les parents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre soin de sa santé mentale http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale • Comment garder le moral en confinement : https://www.madmoizelle.com/confinement-conseils-survie-1045519 • 10 conseils pour parents confinés https://www.parents.fr/etre-parent/famille/psycho-famille/covid-19-10-conseils-pour-un-confinement-serein-avec-les-enfants-432815 • Prendre de la distance et garder le sens de l'humour (habileté parentale extrêmement importante en général !!!) • Le confinement d'une mère solo avec son ado, 1 dessin par jour : https://www.instagram.com/chroniques_angelo/ • Prendre un moment pour soi chaque jour : écouter de la musique au casque, lire un bon bouquin, faire la cuisine, méditer, faire un tour dans le voisinage en faisant des montées de genoux et en criant « j'en ai marre ! » puis rentrer...
<p>il/elle s'ennuie : idées d'activités à la maison</p>	<p>Des défis en famille :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La MELC de Courdimanche propose aux habitants de participer à la grande lessive du 26 mars depuis la maison. https://www.ville-courdimanche.fr/evenement/la-grande-lessive-0 Une initiative qui peut être facilement reprise ailleurs. • La maison de quartier du Val Sud à Argenteuil, située près de l'hôpital, vous propose de participer à une action collective de solidarité : " Coeur confiné ? A vos crayons !". Montrons aux personnes pouvant vivre difficilement l'isolement dû au confinement, aux malades ayant contracté le virus et aux personnels qui prennent des risques pour aider les autres que nous pensons à elles ! Réalisez votre œuvre sur le format que vous souhaitez. Prenez-la en photo et envoyez la par SMS au 06 37 55 44 69 ou par mail à val.argent.sud@ville-argenteuil.fr Votre dessin sera transmis. • Un défi par jour en famille : 24 cartes pour cultiver la créativité et la joie de vivre en famille à télécharger https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2020/03/défis-en-famille-confinement.pdf • Confinés mais aux aguets, le défi de la Ligue de protection des oiseaux https://www.oiseauxdesjardins.fr/index.php?m_id=21&a=N341#FN341

Des histoires à écouter :

une histoire et oli... https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli?fbclid=IwAR2PaHsabSoobn3DhrHkbHLkPR5PrevadO7m_ES_L9IF6wwEzW9YiA1osd0

- Les odyssees
<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssees?fbclid=IwAR2yMHOAuHtDNnEWmJjUV2cIV5g0x-Zkk99RwszCNogfNr1w0zgraL2kO8k>
- Une sélection de fictions jeunesse à écouter, de 6 à 16 ans (et plus)
https://www.franceculture.fr/creation-sonore/une-selection-de-fictions-jeunesse-a-ecouter?fbclid=IwAR1CU1F1_pFVQjsUf85UDfGBWJ0NtD5wE4BaSIUVZmhQ9JKwzcSKHgC-7Yg&utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1584721717
- l'application "Whisperies" qui propose plus de 400 livres interactifs et audio de qualité : https://papapositive.fr/une-application-avec-des-centaines-de-livres-interactifs-et-audio/?fbclid=IwAR1aQtQCFbPMQJhTAANxxHASvU4u_rpPmkdeKWCPdNfxU7B4JBtIwG13Qg4
- Lectures d'enfance sur France Culture
<https://www.franceculture.fr/emissions/lectures-denfance>
- 4 histoires de Tintin à écouter : https://www.franceculture.fr/bd-bande-dessinee/les-aventures-de-tintin-quatre-albums-a-ecouter?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR36bHVrJUaoyQphjHJPWjQ3rkcEMfi5RxxsMnr821-QfUYDkg_9Cm8fFmY#Echobox=1584523373

Idées d'activités :

- vous trouverez sur la liste [Taleming](#), une mine d'idées sur comment occuper ses enfants avec des contenus du Net : podcasts d'histoires à écouter, contenus audio pour apprendre et se cultiver, programmes télé intelligents, ressources scolaires, activités pédagogiques...certaines ressources sont reprises dans différentes catégories du tableau.
- 15 activités pour occuper ses jeunes enfants pomme d'api : <https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/15-activites-occuper-enfants-a-maison?fbclid=IwAR1DthuD1gj99u6v9yhW9um0HVvaPxCM-kC5480MQUtBQeBan6RhoVMJhNE>
- Coloriages : <https://papapositive.fr/82-coloriages-gratuits-pour-le-bonheur-de-nos-enfants/?fbclid=IwAR3fV7YPWBK34sgz0--2AyHFpQeHn6U7ts-nzN8vSjo2IAUvF6QN8uoQMU4>
- Cahier d'activités à télécharger : <https://papapositive.fr/joyeux-petit-cahier-dactivites-telechargement-gratuit/?fbclid=IwAR0QxVmkeTyTh1M9qRmpd9GEHZkhuoomXf5S0ezN63TbYJL6eZ6POXQdeTI>
- Liste d'activités par portail des profs des écoles : http://www.portailpe.com/index.php/2020/03/18/des-ressources-pour-occuper-les-enfants-a-la-maison/?fbclid=IwAR17f7Wl_dShLny6llcJ8noIvM5ga7kqpysm_Ue8NMdJQRqkCwu_c6TCt2o
- 35 jeux à fabriquer : <https://www.trucsetbricolages.com/brico-enfant/35-jeux-a-fabriquer-pour-amuser-les-enfants-pendant-la-periode-de-confinement>
- Les recettes créatives de l'association Graines de savoirs (Domont):

La pâte à modeler : <https://www.ville-domont.fr/content/download/4937/27351/file/Recette+de+p%C3%A2te+%C3%A0+modeler.pdf>

La peinture : <https://www.ville-domont.fr/content/download/4936/27346/file/Recette+de+peinture.pdf>

Peindre avec des ballons : <https://www.ville-domont.fr/content/download/4941/27365/file/Peindre+avec+des+ballons.pdf>

Peindre avec des glaçons : <https://www.ville-domont.fr/content/download/4942/27370/file/Peindre+avec+des+gla%C3%A7ons.pdf> et d'autres recettes publiées régulièrement sur le site de la ville de Domont : <https://www.ville-domont.fr/Actualites/Activites-a-la-maison>

- Des activités pédagogiques pour tous les jours de la semaine : <https://lespetitscitoyens.com/activites-confinement-coronavirus/>
- Des expériences scientifiques <https://www.wikidebrouillard.org/wiki/Accueil>
- Des activités ludiques pour apprendre par ex le codage informatique : <https://pixees.fr/quarante-activites-pour-la-quarantaine/>
- La boîte à je m'ennuie de my little kids https://www.mylittlekids.fr/uploads/images_articles/files/Je_M-ennuie_00%283%29.pdf
- Radio pomme d'api la radio des petits <https://www.radiopommedapi.com/>
- Tous à la maison avec Spirou, une activité par jour <https://www.spirou.com/blog/987-tous-a-la-maison.html>

Des ateliers cuisine pour les enfants :

- <https://www.c-monetiquette.fr/blog/category/les-recettes-du-ptit-chef/>
- et aussi là : <https://www.enfant.com/jeux/activites-enfants/recettes-sucrees-pour-petits-cuistots/>
- Des recettes sympas à base de conserves : <https://www.madmoizelle.com/3-recettes-conserves-1045275>

Faire du sport à la maison

- Le centre social Georges Brassens de Domont a créé une chaîne youtube avec des activités proposées par les animateurs (notamment gym, pilates...) : https://www.youtube.com/channel/UCJDiXu_57IWCmE5asdYYW_A
- 14 idées d'activités pour faire bouger les enfants : <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/?fbclid=IwAR2GUEc42apmkC089I78OBnX3P76bVFE0vcMiaU7abcKGoW9FbRGjghC1fc>
- Sur youtube, suivez les Véronique et Davina version américaine 2020 ! <https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM> : testé et approuvé !
- 5 applis gratuites pour faire du sport à la maison : <https://quefaire.paris.fr/104415/top-5-des-applis-gratuites-pour-faire-du-sport-a-la-maison>
- une coach sur instagram pour faire du sport en famille : https://www.instagram.com/lucilewoodward/?utm_source=ig_embed
- Yoga ventre plat 😊 : <https://100feminin.fr/postures-de-yoga-ventre-plat-abdos/>

Motricité pour jeunes enfants :

	<ul style="list-style-type: none"> • https://lesprosdela petiteenfance.fr/eveil-activites/ateliers-pedagogiques-et-fiches-activites/activites-special-confinement/activite-confinement-le-parcours-sensoriel?fbclid=IwAR19ppaU-j9zm-1V2OJ30PT50jtPFjrYFGL5zY2fLeQwAZ_VOFDRmu25ozs • L'association valdoisienne les Zigonez vous propose cette ressource : http://www.reaap95.org/wp-content/uploads/2020/03/Activit%C3%A9s-motrices-enfants.pdf
Pas trop n'importe quoi sur les écrans	<ul style="list-style-type: none"> • "Bayam" : l'application ludique et éducative pour les 3-10 ans, à télécharger https://www.franceinter.fr/emissions/barbatruc/barbatruc-17-mars-2020?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR2K6TWooZMr_i6Tpwa0RGDjHgEOyiozyz8ZSLPtUfNQQqdKlkJVOaNsMWM#Echobox=1584443416 • Vinz et Lou : dessin animé. Plusieurs thématiques : internet, citoyenneté, alimentation, environnement • Les émissions de « C'est pas sorcier » : https://www.youtube.com/channel/UCENv8pH4LkzvuSV_qHlclsg • « Il était une fois la vie » (certains passages sont sexistes 😬...) https://www.youtube.com/user/procidis • Journal « mon quotidien » https://monquotidien.playbacpresse.fr/ • Web serie sur les économies d'énergie https://www.energivores.tv/ • E book gratuits sur les sites du furet du nord https://www.furet.com/ebooks-gratuits Et de la Fnac https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits • Un site pour écouter les radios du monde : http://radio.garden/visit/teramo/WSwepPmI • Le Louvre Lens propose des idées d'activités artistiques en lien avec la collection https://lelouvrelenchezvous.tumblr.com/?fbclid=IwAR0ve9V-G3KbchK2UK6XS6CYD0ktaY-keEHSBZPlfOt_6WlIduSOMGI70Jqg <p>Culture :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visite virtuelle des collections des musées franciliens : château de Versailles, centre G. Pompidou, les catacombes de Paris, le Louvre... https://www.enlargeyourparis.fr/culture/les-musees-grand-parisiens-vous-ouvrent-leurs-portes-sur-le-web?utm_source=Enlarge+your+Paris&utm_campaign=b037be6020-weenbanlieue_99_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_981d21007d-b037be6020-451211373 • 10 musées à visiter en ligne : https://www.geo.fr/voyage/coronavirus-10-musees-a-visiter-en-ligne-200242?fbclid=IwAR16CUF7CnLuq2AoJt_3mVzP8g5Z8ENaq-ifSL-4FxFnEwPv_Rn4jOfZ9Gg • L'Opéra de Paris met en ligne gratuitement ses spectacles pendant le confinement : du 23 au 29/03: <i>Don Giovanni</i> (2019), du 30 au 05/04: <i>Le Lac des cygnes</i> (2019), du 06 au 12/04: <i>Le Barbier de Séville</i> (2014), du 13 au 19/04: <i>Soirée Robbins</i> (2018), du 20 au 26/04: <i>Les contes d'Hoffmann</i> (2016), et du 27 au 03/05: <i>Carmen</i> (2017). • films et expo gratuits http://www.vivelaculture.com • Découvrir des instruments de musique insolites : https://www.youtube.com/channel/UCSdQBjNDbYBnanpOfJMlyYw

	<ul style="list-style-type: none"> • Un podcast pour développer sa culture générale : https://fr-fr.radioline.co/podcast-petits-curieux • Baam, découvrir une oeuvre en 5 min : https://www.france.tv/enfants/neuf-douze-ans/baam-de-l-art-dans-les-epinards/replay-videos/ • Les concerts d'ARTE : https://www.arte.tv/en/arte-concert/ • 30 documentaires sur médiapart https://blogs.mediapart.fr/sophie-dufau/blog/150320/le-cinema-c-est-maintenant-sur-mediapart?utm_content=bufferf38f2&utm_medium=social&utm_source=Facebook_Page&utm_campaign=CM • Se cultiver de chez soi : https://quefaire.paris.fr/cultivez-vous-au-chaud-chez-vous • Concert de la philharmonie de Paris : https://live.philharmoniedeparis.fr/?_ga=2.127036228.836306038.1584697472-34189927.1584697472 • 6 documentaires : https://quefaire.paris.fr/104417/6-beaux-documentaires-a-voir-sur-bibliotheques-paris-fr • 10 podcast sur Paris : https://quefaire.paris.fr/podcasts-sur-paris •
Conciliation famille/travail	<ul style="list-style-type: none"> • 10 astuces pour télétravailler dans la joie et l'harmonie https://www.lemonde.fr/economie/article/2020/03/13/dix-astuces-pour-teletravailler-a-peu-pres-dans-la-joie-et-l-harmonie_6032945_3234.html • Quelles solutions pour télétravailler avec les enfants : https://www.maddyness.com/2020/03/17/coronavirus-teletravail-activites-enfant/ • Le guides des parents confinés recommandé par Marlène Schiappa https://drive.google.com/file/d/1XxpfuBKAERyUbpfKON5ArjAOadHAXILS/view?fbclid=IwAR1GpMOVVTwXzl-ZM3gqmJdFvftWkhrWky14RHWsRu-p3g_NPZUI_vLcxOE
Maintenir le lien avec la famille éloignée	<ul style="list-style-type: none"> • Des applications gratuites de vidéoconférence pour garder le contact avec ses proches : https://www.lesnumeriques.com/appli-logiciel/quelles-applications-de-videoconference-gratuites-utiliser-pour-garder-le-contact-avec-ses-proches-a148595.html • Envoyez des courriers papier si le facteur passe encore (devoir + lien avec la famille)
Solidarité de quartier, intergénérationnel	<ul style="list-style-type: none"> • Happy visio, des ateliers et des conférences pour les seniors : http://happyvisio.com/ • Pour s'inspirer, des initiatives solidaires dans les centres sociaux de France https://www.centres-sociaux.fr/coronavirus-la-fcsf-sengage-a-vos-cotes/ • 4 sites internet pour faciliter la solidarité entre voisins https://www.europe1.fr/societe/coronavirus-4-sites-internet-pour-faciliter-la-solidarite-entre-voisins-3955966

Si vous souhaitez compléter cette liste d'une nouvelle ressource, n'hésitez pas à m'envoyer un mail à : reaap95@orange.fr