



Ressources communes confinement

Depuis le 16 mars, nous vivons tous une période de confinement sans précédent. Cette situation, inconnue, nous a pris de court et nous demande de nous adapter à des conditions de vies inédites.

Pour ceux d'entre nous qui sont seuls, elle peut générer de l'angoisse liée au surcroît d'isolement qu'elle crée. Alors pour continuer à poursuivre notre mission, nous nous devons de dématérialiser notre maison (physiquement fermée) et de continuer à partager avec vous ressources, activités, contacts. Dans ce but la page Facebook de la maison de quartier a été réactivée et ce document dresse une liste non exhaustive de ressources et d'activités en tout genre pour nous aider à passer le temps le mieux possible.

Bonne lecture et surtout restez à la maison pour prendre soin de vous et des autres.

Santé

Les microbes et le lavage de mains expliqués aux enfants grâce aux paillettes : [accéder au site.](#)

Les **gestes barrières** à respecter pour se protéger et protéger les autres : [accéder au site.](#)

Fabriquer son propre masque de protection (ne remplace pas un masque FFP2 ni un masque chirurgical) : [accéder au site.](#)

Un site pour vous orienter si vous pensez être contaminé-e par le COVID-19, en partenariat avec l'institut Pasteur : [accéder au site.](#)

Des **outils pédagogiques** pour comprendre et parler de la santé : [accéder au site.](#)

L'attestation de déplacement dérogatoire : [télécharger l'attestation.](#)

Avec les enfants

- France 4 modifie son programme à partir du lundi 23 mars pour diffuser en direct des cours dispensés par des professeurs de l'Éducation nationale pour répondre à la mission « Nation Apprenante ».

La chaîne proposera ainsi des cours donnés par des professeur·e·s pour tous les scolaires du lundi au vendredi :

- o 9.00 - 10.00 pour les CP - CE1 : 30 min de lecture - 30 min de maths
- o 10.00 - 11.00 programmes ludo-éducatifs pour les pré-scolaires
- o 13.30-14.00 : C'est toujours pas sorcier notamment pour les 8-12 ans
- o 14.00 - 15.00 pour les collégiens : 30 min de français - 30 min de maths
- o 15.00 - 16.00 pour les lycéens (notamment les premières et les terminales) : 1h de Français, Maths, Histoire-Géo, Anglais ou Philo
- o 16.00 - 16.50 : La maison Lumni pour les 8-12 ans et plus spécifiquement pour les CM1 - CM2
- o Le mardi soir en prime time pour les collégiens et lycéens : ntrée en matière, une nouvelle case de documentaires historiques

- Un site de **ressources éducatives** : [accéder au site.](#)
- Des liens pour **occuper ses enfants à la maison** :
 - o [Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?](#)
 - o [200 films d'animation pour apprendre de façon ludique les notions fondamentales en français, en mathématiques, en instruction civique et en sciences.](#)
 - o ["Films pour enfants" : des courts-métrages pour continuer les activités scolaires à la maison.](#)
 - O [Pleins d'activité ludiques à faire avec ses enfants](#)
- **Recettes** pour fabriquer soi-même sa pâte à modeler, pâte à sel...: [accéder au site.](#)
- **Des articles de journaux** en accès libre: [à consulter ici](#)

S'occuper et s'ouvrir au monde

En plus de jardiner (pour celles et ceux qui le peuvent), écouter de la musique, dessiner, danser, faire du yoga ou autre sport d'intérieur, faire des jeux, cuisiner, voici quelques pistes quand on est à court d'idées:

- **Des conférences et ateliers pour les personnes âgées** par visioconférence, composés de jeux, activités culturelles, exercices : [accéder au site.](#)

- **Des liens pour voir et revoir des films :**

- o 700 films rares et gratuits en streaming : [pour accéder aux films.](#)

- o 1150 films mis à disposition sur le site Openculture : [pour accéder aux films.](#)

- **Des liens pour voir des spectacles, notamment de danse:**

- o Danse et documentaires sur Arte : [cliquez ici pour y accéder.](#)

- o Spectacles de l'Opéra de Paris : [cliquez ici pour y accéder.](#)

- o Culturebox sur France.tv : [c'est encore ici !](#)

- o Ou pour en faire : Une minute de **danse** par jour avec Nadia Vagori-Gauthier ([plus d'info ici](#))

- **Faire le plein de musées:**

- o Visiter virtuellement des musées célèbres : [c'est par ici.](#)

- o Découvrir une exposition virtuelle dédiée à Frida Kahlo : [pour accéder au site.](#)

- **S'évader dans les livres :**

- o Plus de 37 000 livres gratuits proposées par La bibliothèque de Montréal : [c'est ici.](#)

- o 10 ouvrages des éditeurs La Fabrique : [c'est par là.](#)

- o Un livre du moment: *Chez soi. Une odyssée de l'espace domestique* de Mona Chollet: [consulter.](#)

- o Dargaud offre 10 albums en lecture gratuite : [accédez au site.](#)

- o L'adaptation radiophonique de la bande dessinée du "Chat du rabbin" de Joan Sfar : [à écouter ici.](#)

- **Découvrir de la musique**, il y en a pour tous les goûts: radio en ligne [Fip](#), [Radio Sympa](#), etc.

- Pour les **jardiniers et jardinières des jardins partagés** et au-delà : [MOOC botanique gratuit](#) pour mieux connaître les plantes

Garder le moral et la forme

- **Permanence d'écoute:**

- o Croix rouge : 7j/7 de 8h à 20h ; 09 70 28 30 00

- o **Numéro vert national** : 0800 130 000 (24/24h, 7/7j) : demandez la cellule d'aide psychologique

- o Violences femmes info : numéro national et gratuit au 3919

O **Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS – Rue Palestro) de Romans** est joignable par téléphone au 04 75 71 37 23 les lundis, mardis, jeudis et vendredis matins, de 8h30 à 12h00.

O **L'Épicerie sociale (rue Guillaume)** continue de fonctionner pour ses inscrits.

O **Le CMS de la Pavigne continue d'accompagner les personnes mais uniquement par téléphone** au 04 75 05 82 19

O **Des maraudes sont effectuées par la Croix Rouge** du lundi au vendredi, de 17h00 à 18h30

O Durant toute cette période, Maxime, écrivain public des maisons de quartier continue de vous informer. Il est joignable tout les jours au 07 74 58 98 17

O **La CESF de la maison de quartier St Nicolas** soit directement sur la page facebook

« Maison de quartier Saint-nicolas » soit par mail conseillere-cs-stnicolas@orange.fr

- Pour les personnes âgées spécifiquement :

Mise en place d'une veille téléphonique par le CCAS : Un registre recensant les personnes âgées, handicapées et isolées, permet au CCAS d'assurer cette veille. Les personnes âgées souhaitant s'inscrire sur ce registre peuvent le faire par mail à l'adresse suivante bbertrand@ville-romans26.fr ou par téléphone au 06 37 26 00 35. Les familles ayant un père ou une mère âgée isolée peuvent également les inscrire par ce même biais.

Portage de repas à domicile Villa Boréa : Possibilité de portage de repas à domicile pour les seniors : se renseigner au 04 75 71 37 26 ou par mail à seniors@ville-romans26.fr.

Service dépannage pharmacie

La Croix Rouge met en place d'un service dépannage pharmacie à destination des personnes âgées et handicapées 09 70 28 30 00.

Il s'agit là de renouvellement d'ordonnance ou de première ordonnance pour les personnes identifiées ne pouvant se déplacer.

Petits frères des pauvres : Veille téléphonique 0 800 47 47 88.

L'aide aux courses alimentaire pour les personnes âgées est effectué par l'ADMR sur prescription du CCAS de Romans. Pour plus d'informations merci de les contacter.

- **Service d'entraide de la croix rouge:** Panier à 57€ pour 4 jours environ (féculent, légumes, fruit, œuf, laitage, sucre, condiment, produit d'hygiène.)
09 70 28 30 00.
- Quelques conseils pour **éviter le burn-out parental** : [accéder au site](#).
- « Confinement et parentalité » : [conseils et astuces pour les parents](#).
- Les **consultations psy gratuites** de Terra Psy: [accéder au site](#).
- Des **exercices physiques à faire chez soi**:
 - O Avec le Ministère des Sports, faire du sport facile : [lien vers le site](#)
 - O Renforcement musculaire, cardio, yoga, danse...: [accéder au site](#)