



On est vigilant, on prend soin de soi

- Ecoute et soutien psychologique : 0800 071 000 , numéro vert mis en place par le centre hospitalier spécialisé de Sevrey. 7/7 de 8h à 18H.
- Attention aux fraudes et malveillances : les arnaques de la part de sociétés et d'individus malveillants se multiplient. Plus d'info : [ICI](#)
- Parlez aux enfants : comment leur parler du coronavirus ? [ICI](#)
- Stress : comment le gérer ? [ICI](#)
- Sport et activités chez-soi : pas facile mais nécessaire. Info : [ICI](#)
- Tél. lignes d'écoutes et d'entre-aides (violences intra-familiales, écoute..) [ICI](#)
- Pas de fausses informations : une information vous interpelle ? Vérifiez qu'elle vienne uniquement d'une source institutionnelle ou d'un média reconnu. Au moindre doute, ne la véhiculez pas : contribuez à la diffusion d'une information de qualité. Guide de conseils : [ICI](#) et lien dédié de l'AFP : [ICI](#)
- Les écrans en confinement : 5 règles d'hygiène : [ICI](#)
- Télétravail et vie perso : quelques conseils : [ICI](#)
- Prenez soin de vos proches :
On se voit de loin ! Plusieurs outils de web conférences possibles sur téléphone ou ordinateur : Whatsapp, Skype, Whereby, Zoom... Demandez à votre adolescent, il saura !
On téléphone ! régulièrement à nos parents et grands-parents.

Prendre soin de sa santé mentale en période de pandémie

Restez informé-e, mais pas trop...	Maintenez (ou commencez) des habitudes saines	Restez en contact avec les autres
Trop de temps sur les réseaux sociaux peut être une source d'anxiété	L'alimentation saine, de l'activité physique et du sommeil réguliers contribueront à prévenir les problèmes de santé mentale	En parler avec quelqu'un-e peut aider à réduire l'inquiétude ou l'anxiété

On se cultive - on s'évade : quelques idées qui nous ont plu !

- #Culturecheznous :
Le ministère de la Culture vous propose de nombreux contenus numériques gratuits (expositions virtuelles, livres numériques, films, concerts, podcasts, contenus ludiques et éducatifs pour les enfants et leurs parents) pour que la vie culturelle continue. Rendez-vous : [ICI](#)
- La Bibliothèque de Saône-et-Loire :
Vous offre la possibilité de consulter une sélection de films, histoires pour enfants, vidéos d'auto formation :

ICI

- Envie d'opéras ? L'Opéra de Paris vous propose la diffusion en ligne de ses spectacles : ICI

- Envie de théâtre ? La Comédie continue ! La Comédie Française se mobilise et propose une programmation à la fois familiale et pédagogique, poétique, divertissante et toujours théâtrale : ICI

- Comment occuper les enfants ?

* La liste collaborative Taleming : ICI

* France Culture se mobilise pour informer - éduquer - divertir : ICI

* Opération "Nation Apprenante" : France TV vous accompagne dans ce confinement. Pour la jeunesse, France 4 bouleverse ses programmes : De 09h00 à 11h30 des programmes dédiés aux plus petits, de 13h00 à 16h40 des programmes dédiés aux plus grands : ICI

* Une ressource média pour les enfants : ICI

* Des jeux de sociétés en ligne : l'application PLATO pour smartphones : pour que vos jeunes puissent découvrir les grands classiques des jeux de notre enfance !

- Place aux oiseaux !

Envie d'en savoir plus sur les oiseaux et la biodiversité ? Retrouvez la Ligue de Protection des Oiseaux sur facebook : ICI

- Presse locale :

Journal de Saône et Loire : ICI

La Renaissance : ICI

Brionnais TV : ICI

Emission Radio Cactus : ICI Radio Cactus propose tous les jours à 7h30, 11h, 15h, 18h une émission "Cactus Solidarité" qui rassemblera des interview d'acteurs locaux face à la crise du coronavirus. Fréquence : 92.2FM

- Concours "Ma sculpture 100 % recyclée !"

Une activité-concours à faire chez toi, proposée jusqu'au 15 avril par le musée du Hiéron de Paray-le-Monial ! Le thème : ma sculpture 100 % recyclée ! L'artiste contemporain Didier Hays expose des oeuvres en matériaux naturels et de récupération au musée du Hiéron. Tu peux voir un aperçu des oeuvres : ICI Inspire-toi du travail de l'artiste pour créer ton oeuvre personnelle. Végétaux, bouchons, bouteilles, cartons, ... tout ce que tu peux trouver dans la nature ou dans tes déchets sont acceptés ! Ensuite, assemble, colle, attache, superpose ... et envoie-nous la photographie de ta sculpture par email à : musee.hieron@paraylemonial.fr. N'oublie pas de préciser le titre de ton oeuvre, ton nom, prénom, âge, adresse et numéro de téléphone. Les trois premiers prix de chaque catégorie (6-9 ans, 10-13 ans et 14-17 ans) recevront une surprise !

- Musée du Prieuré à Charolles :

Le musée vous propose de (re)découvrir ses collections via Facebook : ICI

- Le Patrimoine vient à vous !

Rendez-vous sur la page facebook de l'Office de tourisme de Paray-le-Monial pour (re)découvrir chez soi des éléments historiques et patrimoniaux de la ville : ICI

- Et si on jouait ? Place aux quizz avec l'Office de tourisme Sud Brionnais !

Rendez-vous sur la page du site internet de l'office Sud Brionnais : ICI ou sur sa page Instagram : ICI

Bien vivre le confinement

- Redécouvrez la Saône-et-Loire ! Suivez la page Facebook de Destination Saône-et-Loire ICI pour vous évader et (re)découvrir toutes les richesses du territoire.

- Espace Jeunesse de la Ville de Digoin vous propose L'Espace Challenge ! 15 jours pour réaliser et poster sur facebook les 10 défis que vous propose l'équipe ! Egalement plein de jeux et d'idées à faire seul ou en famille. Rendez-vous sur la page facebook de l'Espace Jeunesse de la Ville de Digoin : ICI

- Cours, tutos, et activités avec l'Espace-Arc-en-Ciel de la Ville de Gueugnon ! Rendez-vous sur sa page ICI avec au programme : des tutoriels chaque jour (jeux en famille, jardin, culture, activités manuelles, cuisine, etc.), des cours de couture et de danse, et plein d'autres activités. Vous pouvez envoyer un message privé à l'Espace, via la page Facebook, en laissant vos coordonnées téléphoniques, si vous souhaitez bénéficier et participer également à de l'accompagnement scolaire à distance ou à des groupes de discussion. Ces activités ne sont pas réservées strictement réservées aux habitants de Gueugnon ni aux usagers de l'Espace !

Rendez-vous sur la page Facebook du Centre social Municipal de Gueugnon : ICI

- L'Abise propose des activités (03 85 25 27 54 (mardi-vendredi, 8h30-13h)

Défis et activités sont proposées chaque week-end et vacances scolaires : ICI et ICI

Ecoute et soutien : l'association propose également un soutien et une écoute à ceux qui le souhaitent du mardi au vendredi, de 10h à 12h au 07 78 04 35 38 et de 14h à 16h au 06 20 23 54 84, ainsi que par mail ou skype (Abisefred).

- L'Espace socioculturel de Paray-le-Monial se mobilise aussi pour vous accompagner dans vos démarches administratives mais aussi pour vous donner des idées d'activités ICI . Chaque jour, sont publiées des idées d'activités manuelles, culinaires ou sportives, à faire seul ou en famille, afin d'aider à passer cette période de confinement.

- Aux fourneaux !

Des idées de recettes locales ! Vous nous excuserez, toutes ne sont pas de saison : ICI

crédits adobe stock : Halfpoint - julien leiv - goodluz - David Pereiras - javi - nito

Vous voulez aider ?

Vous souhaitez aider les plus démunis et vulnérables (liens, courses, aides alimentaires...) ? Le gouvernement lance la Réserve civique-Covid 19 avec le site : jeveuxaider.gouv.fr