



### **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**

<b>Restez informé-e, mais pas trop...</b>	<b>Maintenez (ou commencez) des habitudes saines</b>	<b>Restez en contact avec les autres</b>
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

- 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

### **Attestation (janv 2021)**

Attestation de déplacement pendant le couvre-feu : ICI

### **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 : <https://www.jeveuxaider.gouv.fr/>