

COVID-19

GUIDE PRATIQUE DU CONFINEMENT





SOMMAIRE

1. SOLITUDE & DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE | p.4

2. PRENDRE SOIN DES SÉNIORS | p.5

3. CONFLITS FAMILIAUX & VIOLENCES

4. ACCIDENTS DOMESTIQUES | p.7

5. LES BONS GESTES DANS LE LOGEMENT & DANS LA RÉSIDENCE | p.8

6. LES GESTES BARRIÈRES | p.9

7. BIEN MANGER & BIEN BOUGER | p.12

8. ASTUCES SCOLAIRES | p.16

9. ACTIVITÉS LUDIQUES | p.17

10. ASTUCES CULTURELLES | p.20

11. ASTUCES TÉLÉTRAVAIL | p.21

12. LES + DE MON TERRITOIRE | p.22



Une production de la direction
de la communication de Clesence



Chers locataires,

Nous vivons une crise sanitaire sans précédent. Dans ce contexte, Clésence reste à votre écoute et s'efforce de vous offrir un service de qualité.

Depuis le 16 mars, nos collaborateurs poursuivent leurs activités en télétravail, les équipes du Centre de Relation Client restent mobilisées pour gérer les urgences techniques* tandis que nos agents de proximité supervisent la poursuite du traitement des containers.

En complément, l'entreprise a fait le choix de sous-traiter l'entretien des parties communes.

Nos commissions d'attribution logements se poursuivent désormais en visioconférence. Nous veillons également sur nos clients les plus fragiles grâce à l'engagement de plus de 80 collaborateurs volontaires qui appellent et prennent le temps de l'écoute.

Aujourd'hui, en complément des démarches engagées, nous vous proposons ce Guide Pratique du Confinement.

Services de proximité, associations à votre écoute, accompagnement face aux accidents de la vie, ce guide recense de la manière la plus exhaustive possible, des aides et contacts pour faciliter votre quotidien au sein de votre logement.

Notre promesse, « Entre nous, c'est bien plus qu'une histoire de logements », n'a jamais eu autant de sens.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Efraïm BALCI

Directeur Général de Clésence

**problèmes techniques mettant en risque les biens et/ou les personnes.*

1. SOLITUDE | DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Le confinement peut être difficile à vivre psychologiquement, en particulier lorsque l'on est seul(e). Pour rompre l'isolement en cette période de solitude, il existe des solutions de soutien par téléphone :

FONDACTION
PETITS FRÈRES
DES PAUVRES
Reconnue d'utilité publique



Solitud'écoute
0 800 47 47 88

(appel anonyme et gratuit)

La ligne d'écoute et de soutien téléphonique des Petits Frères des Pauvres, **destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude et d'isolement est ouverte tous les jours y compris les week-ends et jours fériés de 15h à 20h.**

croix-rouge française



Croix-Rouge Ecoute
0 800 858 858

La Croix-Rouge française a mis en place un dispositif exceptionnel de conciergerie solidaire : « Croix-Rouge chez vous ». Toute personne confinée en situation d'isolement social peut aussi appeler 7j/7, de 8h à 20h, le **09 70 28 30 00**.



2. PRENDRE SOIN DES SÉNIORS

Les personnes âgées font partie des personnes fragiles susceptibles d'être en danger avec le Covid-19. Pour les protéger, il convient de respecter les recommandations gouvernementales qui permettront d'endiguer l'épidémie. **Avec le confinement, les personnes âgées se retrouvent aussi fragilisées et parfois isolées.**

Voici quelques conseils pour prendre soin d'eux :

GARDER LE LIEN MAIS À DISTANCE !

Prenez régulièrement des nouvelles par téléphone de vos proches.

Pour les plus digitaux des séniors, encouragez-les à communiquer via les outils numériques : Facebook, WhatsApp, Messenger, ...

Les numéros de soutien par téléphone sont aussi recommandés si besoin :

Solitud'écoute au **0 800 47 47 88** (appel anonyme et gratuit) ou la Croix-Rouge Ecoute, **0 800 858 858**

En cas de difficultés pour la gestion des repas et des courses, il faut prendre contact avec le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou le service social de la ville.

Ces deux organismes ont pour mission d'accompagner les habitants dans leurs problématiques sociales, notamment liées à l'âge.

Ils peuvent aussi fournir une liste des associations qui agissent sur le territoire.

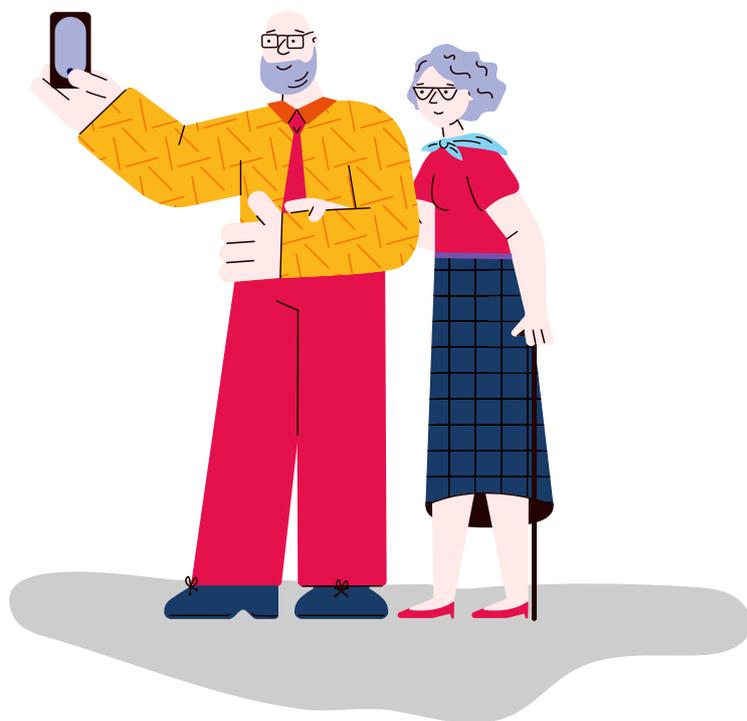
Vous pouvez aussi prendre contact avec les assistants sociaux du conseil départemental qui peuvent aider et orienter.

Si vous aidez vous-même une personne âgée, prenez toutes les précautions pour la protéger : gestes barrières, masques ou écharpe autour de la bouche et du nez ...

ÉCRIVEZ-LEUR !

Ce moment de confinement est peut-être l'occasion de prendre sa plume. Cela peut toucher particulièrement l'ancienne génération et ça peut aussi être l'occasion d'occuper les enfants ...

Si vous êtes vous-même âgé(e), protégez-vous. Certains supermarchés ont des plages horaires dédiées aux plus fragiles. N'hésitez pas à contacter vos commerçants pour connaître les horaires les plus calmes.



3. CONFLITS FAMILIAUX

Vase clos, alcool, ... pour certaines familles, le confinement peut avoir des conséquences tragiques.

Que faire lorsque l'on subit, ou que l'on est témoin de violences ?

Vous êtes victimes et/ou témoins, appelez POLICE SECOURS en cas d'urgence : **composez le 17.**

Vous êtes une personne en situation de handicap et/ou confiné(e) avec votre agresseur vous pouvez donner l'alerte par texto : un numéro d'urgence par SMS le **114** pour une intervention des forces de l'ordre.

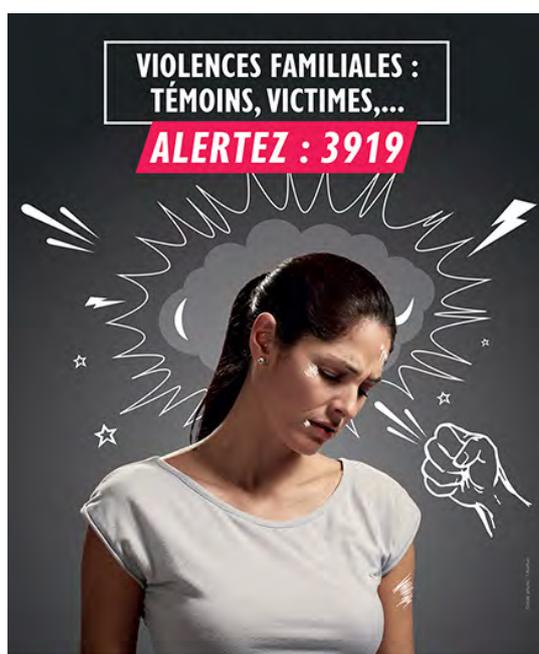
Pour recevoir de l'aide anonymement et gratuitement, il existe un numéro d'écoute national : **composez le 3919.**

Ce service est ouvert 6 jours sur 7, de 9h à 19h du lundi au samedi, et les jours fériés. Une plateforme permet également aux victimes de violences de dialoguer avec les forces de l'ordre de manière anonyme : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

Malgré la fermeture des tribunaux pour les contentieux « non-essentiels », les situations de violences conjugales continuent à être traitées, puisque considérées comme essentielles. Les audiences pour éviction du conjoint violent ou celles pour le placement d'enfants en danger sont donc maintenues.

Pour la protection de l'enfance, un numéro : **ALLO ENFANCE EN DANGER le 119**

Poursuivons la lutte contre les violences familiales d'autant plus durant cette période de confinement.



VIOLENCES CONTRE LES FEMMES. LA LOI VOUS PROTÈGE : APPELEZ LE 3919
ENFANTS EN DANGER : DANS LE DOUTE, AGISSEZ EN APPELANT LE 119

ActionLogement
AGENCE D'UTILITÉ SOCIALE

DISPOSITIF D'ALERTE EN PHARMACIE

Pour permettre aux victimes de violences familiales d'appeler à l'aide, le gouvernement a décidé, en accord avec l'Ordre national des pharmaciens, de mettre en place un dispositif au sein des pharmacies pour alerter les forces de l'ordre.

Dans l'hypothèse où le mari serait avec la femme violentée, le ministre de l'Intérieur a évoqué la possibilité que celle-ci utilise un «code», «par exemple: masque 19». L'utilisation d'un code est un système déjà mis en place en Espagne.

4. PRÉVENTION ACCIDENTS DOMESTIQUES

UN ACCIDENT PEUT VITE ARRIVER ...

Bricolage, incendie, défenestration, empoisonnement ... les accidents domestiques augmentent avec le confinement.

Avec le beau temps, on ouvre les fenêtres, on bricole à l'extérieur, on en profite pour faire des travaux de décoration, le ménage de printemps, mais il convient de rester vigilants et de ne pas encombrer davantage les urgences.

Pour éviter que cela ne vous arrive, prenez des précautions :

- **Anticipez les chutes.** Applaudissements à 20H pour le personnel soignant, fenêtre ouverte pour faire entrer les rayons du soleil : faites attention à vos enfants. Évitez par exemple les chaises à proximité d'une fenêtre ouverte. Ne laissez jamais sans surveillance un enfant sur un balcon.
- **Prévenez les brûlures et les incendies.** Restez attentif lorsque vous cuisinez.
- **Attention aux empoisonnements** : produits ménagers, peintures, ne les laissez pas à la portée des jeunes enfants.
- **Gare aux blessures** : outils, couteaux ... Veillez à ce qu'ils soient bien rangés loin du regard des petits curieux.
- Vous aussi, adultes, restez prudents dans la manipulation des outils divers.

Retrouvez tous les conseils pour protéger votre entourage des accidents domestiques sur le site du Ministère de la Santé :

solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/risques-de-la-vie-courante/article/accidents-domestiques

CHIFFRES

Chaque année, les accidents de la vie domestique sont à l'origine de **5 millions de recours aux urgences** et de **plus de 20 000 décès en France.**



5. LES BONS GESTES DANS LE LOGEMENT & DANS LA RÉSIDENCE

LES GARDIENS ET PRESTATAIRES CONTINUENT DE SORTIR LES BACS À ORDURES MÉNAGÈRES

Attention, le ramassage du tri et des encombrants est interrompu dans certaines communes.

Merci de ne rien entreposer dans les communs ou sur les espaces extérieurs pour la sécurité incendie et les règles d'hygiène.

NETTOYAGE UNE FOIS PAR SEMAINE DES LOCAUX COMMUNS ET DÉSINFECTION DES SURFACES DE CONTACT

ex : poignées de portes, mains-courantes, interrupteurs, boîtes aux lettres, couvercles de conteneurs, boutons ascenseurs (si existants).

Pendant l'intervention des agents de nettoyage, merci de rester chez vous.

Lors de cette visite, le contrôle de l'éclairage des communs sera réalisé.

Merci également de veiller à maintenir autant que possible les parties communes propres.



SOYONS SOLIDAIRES

Nous vous demandons de veiller au **respect des parties communes**, par respect pour votre gardien et votre voisinage.

ASCENSEURS

Nous vous invitons à laisser un **accès prioritaire aux personnes âgées et à mobilité réduite**. Pour respecter les gestes barrières, merci de **limiter le nombre de personnes dans l'ascenseur**, quitte à prendre l'ascenseur suivant.

INTERVENTIONS TECHNIQUES

LES INTERVENTIONS TECHNIQUES SONT LIMITÉES AUX URGENCES METTANT EN PÉRIL LA SÉCURITÉ DES BIENS ET DES PERSONNES

ex : fuite de gaz, panne d'ascenseur, panne de chauffage, coupure d'eau et d'électricité, éléments de sécurité,....

Toutes les autres interventions techniques seront traitées après la crise sanitaire.

EN CAS D'URGENCE GRAVE UNIQUEMENT

Le Centre Relation Clientèle est à votre écoute

03 23 50 70 70 ou 03 44 921 921 (ex-locataires Picardie Habitat)

6. GESTES BARRIÈRES



Se laver les mains
RÉGULIÈREMENT
(savon ou gel hydro-alcoolique)



Tousser ou éternuer
dans son coude



Supprimer embrassades
et poignées de mains



Respecter la
distanciation sociale



Ne pas se toucher le visage



Utiliser des mouchoirs
à usage unique

RENOUVELER L'AIR INTÉRIEUR DE VOTRE LOGEMENT

En ventilant, on amène de l'air neuf qui permet d'apporter de l'oxygène. Le développement des virus est également limité lorsque le logement est bien ventilé.

Toutes les pièces avec des points d'eau sont équipées de bouches d'extraction de ventilation (là où l'air sera aspiré). L'évacuation de l'humidité est primordiale pour éviter l'apparition de salpêtre et donc de maladies respiratoires, ou la dégradation du bâti. Il est important de ne pas obstruer ces bouches d'extraction.

L'activité humaine, avec la cuisson des aliments ou l'utilisation de bombes aérosols, provoque le rejet de polluants qu'il est vital d'évacuer. Le CO par exemple (monoxyde de carbone) est rejeté lors d'une combustion incomplète et s'il n'est pas évacué rapidement, les risques d'intoxication et de mort sont élevés (plusieurs centaines de personnes en France meurent chaque année d'une intoxication au CO !).



Lavez vos fruits et légumes à l'eau et/ ou enlevez la peau avant de les consommer.

Attention, pas d'eau de javel ni de gel hydro-alcoolique !

Après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage

Entreposez vos courses quelques heures sans les toucher avant de les ranger. Retirez les emballages cartons.

Ne portez pas de gants ils vont vite contaminer votre environnement.

Utilisez vos sacs et vos boîtes personnels pas ceux des commerçants qui potentiellement ont été en contact avec des matières infectées.

N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage, si c'est le cas mettez-les à laver à 60° minimum.

Ecrans tactiles en libre-service

Désinfectez-vous les mains immédiatement après usage.

Désinfectez les poignées de portes et interrupteurs avec des produits ménagers désinfectants.

DURÉE DE VIE DU VIRUS SUR LES SURFACES

24H SUR DU PAPIER

4H SUR DU CUIVRE (pièces de monnaie)

3H SUR DU PLASTIQUE

24H SUR DU CARTON

3J SUR DE L'ACIER INOXYDABLE (ascenseur)

**NOUS VOUS RAPPELONS QU'IL EST
STRICTEMENT INTERDIT DE SE RÉUNIR
DANS LES HALLS D'IMMEUBLES.**



7. BIEN MANGER & BIEN BOUGER

Il est nécessaire d'adopter des comportements favorables au maintien de notre santé. Cela s'avère d'autant plus vrai pour nos enfants.

Le confinement peut être l'occasion de retrouver une alimentation plus saine et équilibrée pour toute la famille. Cuisiner permet également un moment de partage avec les enfants.

PETIT DÉJEUNER

- Apport hydrique : eau + thé ou café
- Laitage : fromage, lait, légumes riches en calcium
- Fruits : fruits, jus de fruits pressés, fruits secs (muesli)
- Sucres complexes : pain complet, céréales, ...
- Gras & plaisir : chocolat, beurre, confiture ou miel par exemple

COLLATIONS ET REPAS

(Attention, tout est une question de dosage) :

- Apport hydrique AVANT le repas : eau
- Crudités (micro-nutriments)
- Légumes (eau, fibres, ...)
- Sucres complexes : féculents complets (la dose dépend de votre activité physique sur la journée)
- Protéines : l'apport en protéines est primordial, à chaque repas mais attention il ne s'agit pas d'une pièce de bœuf de 400 grammes à chaque fois !
- Huile & matières grasses
- Laitages (attention, il faut équilibrer sur la journée, surtout si le matin vous consommez du fromage)
- Fruits (attention il vaut mieux consommer le fruit avant, en apéritif)

LA LISTE DE COURSES

- Légumes (de préférence de saison)
- Légumineuses (haricots, lentilles, fèves, pois et soja ... richesse énorme en fibres et protéines)
- Légumes en boîte (pour les cas d'urgences et selon les moyens dont vous disposez pour vos achats)
- Légumes surgelés (car il y a toujours un moment où le frigo est vide et il faut des réserves)
- Viandes maigres (bœuf, veau, poulet, dinde et gibier), poissons gras (sardines, maquereaux, ...) et œufs (0 ou 1 - premier chiffre sur la coquille devant FR : œufs bio ou plein air)
- Fruits de mer & crustacés
- Fromages (emmental, feta, parmesan, mozzarella)
- Fruits
- Fruits surgelés (framboises, myrtilles, ...)
- Fruits secs & oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
- Herbes & épices
- Ail et oignons
- Huiles
- Eau minérale (attention à varier !)
- Jus de fruits bio
- Café & thé

Vin & alcool : à limiter fortement voire supprimer de préférence !



A RETENIR

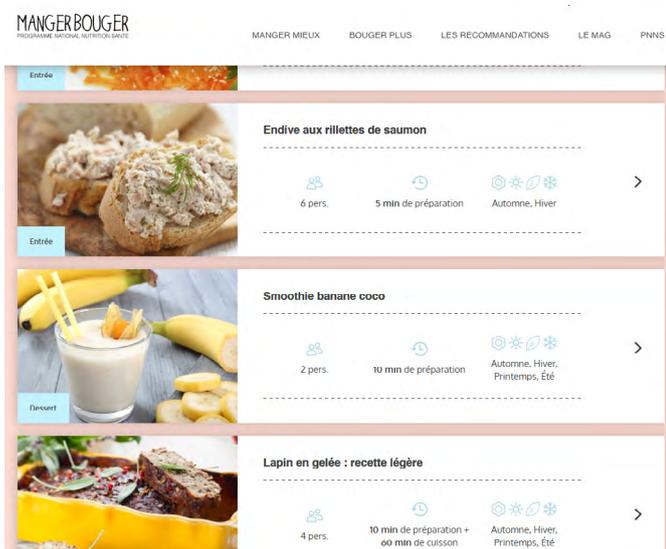
- Gardez un bon rythme alimentaire à base de 3 repas par jour,
- Diversifiez votre alimentation et en particulier les féculents,
- Plus de fruits et légumes pour booster l'immunité et éviter la constipation liée au manque d'activité physique,
- Du poisson et des huiles végétales pour leurs oméga 3,
- Des protéines grâce aux viandes et produits laitiers pour éviter la perte musculaire,
- Mangez oui, mais pas tous les jours devant la télé,
- Un goûter oui, mais évitez de grignoter.

**ET RETROUVEZ SUR LE SITE
+ DE 660 RECETTES !**

NOTRE CONSEIL

RDV sur le site :
<https://www.mangerbouger.fr/PNNS>

Le PNNS c'est quoi ?
le Programme National Nutrition Santé
Vous y retrouverez plein de conseils pour
votre alimentation, celle de vos enfants ou
des ados ...



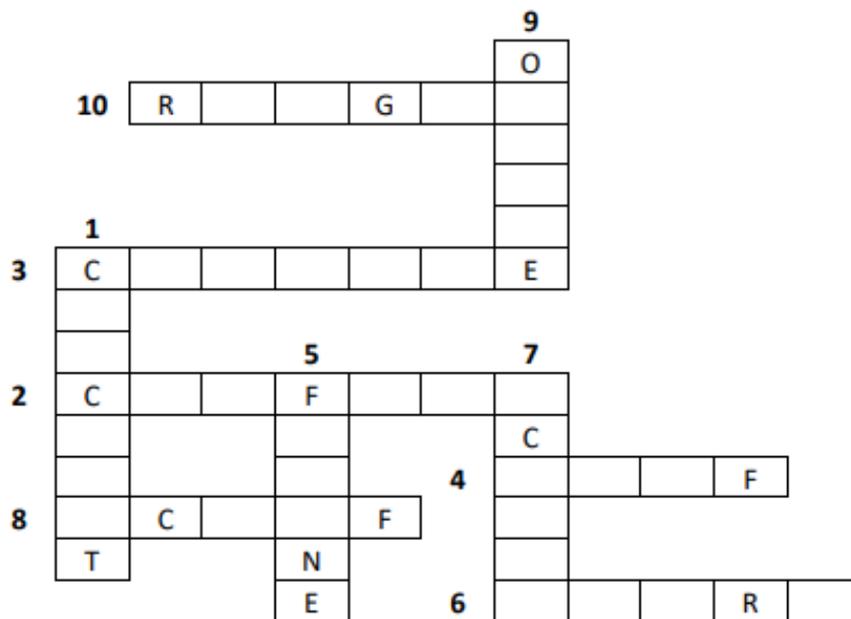
CE N'EST QUE POUR LES ENFANTS !



RECETTE

Il faut trouver les ingrédients de la recette :

1. Je suis noir ou au lait
2. Le fait d'être enfermé
3. Fruit  cras 
4. Caché dans le jardin à Pâques.
5. Souvent de blé
6. En excès, il fait grossir et abime les dents
7. Elles sont fermées en ce moment
8. Tu ne l'es pas trop en ce moment
9. Plus un zeste d'.....
10. Profiter de le faire dans ta chambre !



Si tu as tout trouvé, alors tu peux compléter la recette ...
Suis la recette en inscrivant les ingrédients manquants :

Pour 1 gâteau :

- 250 g de(n 1)
- 4(n 4)
- 2 pots desans sucre ajouté (n 3)
- 70 g de(n 5)
- 50 g de(n 6)
- Le jus d'une.....(n 9)

Les  tapes :

1. Faire fondre n  1 au bain marie
2. Mélanger le n  6 et n 4 (bien blanchir)
3. Ajouter n  1 et n 3 , bien mélanger
4. Ajouter n  5 et bien mélanger
5. Cuire pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 180 

BON APPÉTIT !

Réalisé avec l'aide du Relais Social d'Amiens

FAIRE DU SPORT MÊME CONFINÉS, C'EST POSSIBLE

De nombreuses vidéos existent sur la toile pour garder la forme dans le cadre du confinement.

Voici une petite sélection de ce qu'il y a et que nous apprécions particulièrement.

Pour nous aider à trouver des idées d'activités, le professeur d'EPS et coach sportif Matthieu Gandolfi partage quotidiennement sur son compte Instagram (@matthieugandolfi_athlete) et Facebook (www.facebook.com/matthieugandolfi/) des vidéos avec sa fille.

Retrouvez aussi sa chaîne YouTube :

<https://www.youtube.com/channel/UCkpNlqEVmuW1-E2bEEftc3A>



Notre partenaire l'APSL 80 propose aussi des exercices à retrouver sur sa page Facebook :

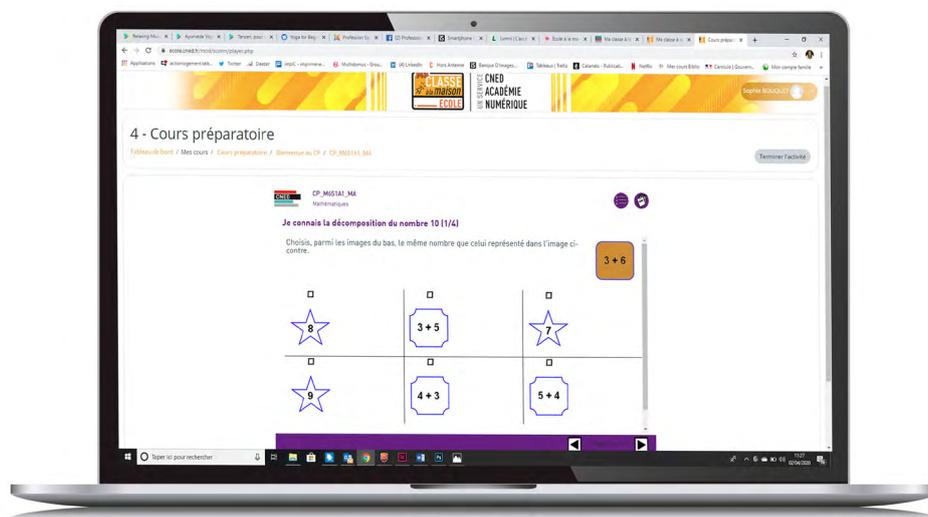
www.facebook.com/APSL80/



8. ASTUCES SCOLAIRES

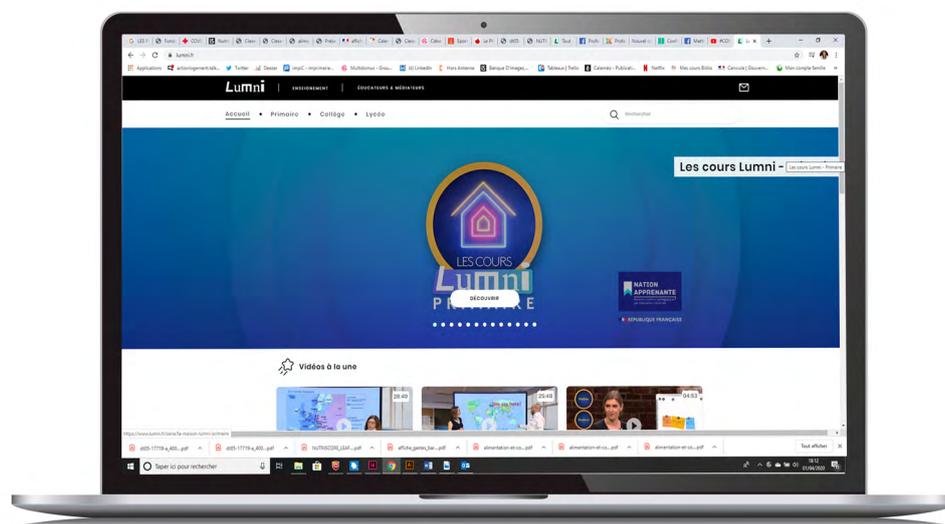
Les enseignants de vos enfants vous transmettent les devoirs à réaliser à la maison. Ce n'est cependant pas toujours évident de les faire travailler. En complément, nous vous proposons :

LE CENTRE NATIONAL D'ENSEIGNEMENT À DISTANCE (CNED) qui met à disposition sa plateforme et ses ressources, avec deux volets. Le premier permet aux élèves, de la grande section de maternelle à la terminale, de faire des exercices portant sur les programmes. Tous les jours, pendant plusieurs heures (fractionnées en plusieurs séances), il permet de réviser et d'apprendre. En outre, un questionnaire permet d'avoir des exercices adaptés au niveau de chacun.



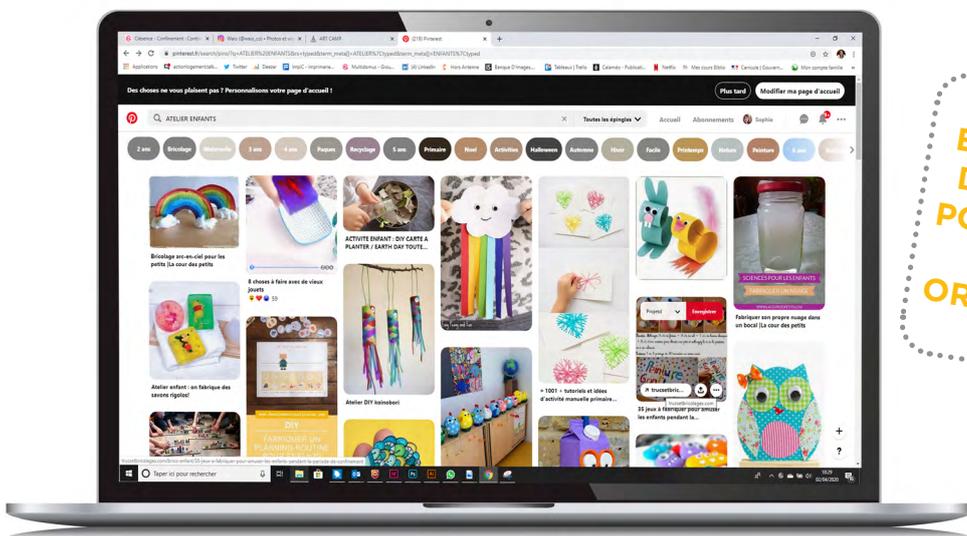
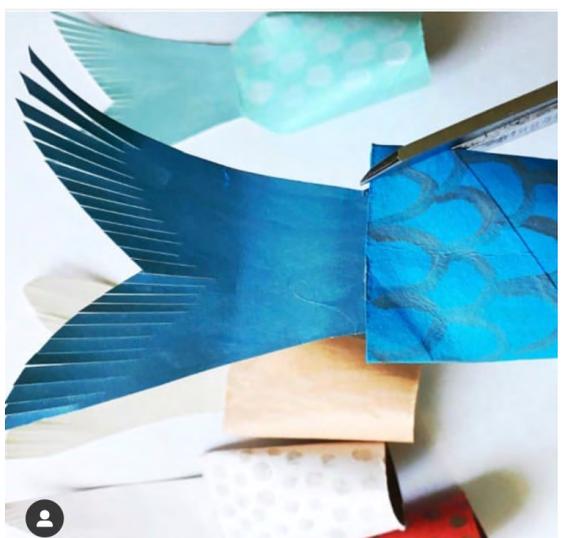
LUMNI SUR FRANCE 4 qui propose chaque matin un programme par classe à partir de 9H00.

Pour aller plus loin, le site internet Lumni propose tous les replays des émissions et de multiples outils : www.lumni.fr



9. ACTIVITÉS LUDIQUES

Les réseaux sociaux regorgent d'idées d'activités à faire avec les enfants. Quelques perles vous sont proposées ici :



LE SITE PINTEREST.FR EST IDÉAL POUR TROUVER DES IDÉES DE BRICOLAGE POUR LES ENFANTS OU DES PLANNINGS POUR ORGANISER VOS JOURNÉES EN 2 CLICS.



Le site web en-cavale.fr vous propose un programme d'espion en herbe à télécharger gratuitement.

Il peut occuper votre enfant pendant au moins 2 heures.

Il faut néanmoins pouvoir imprimer le jeu en PDF (pour les enfants à partir de 7 ans).



LA BOITE EN CAVALE

Vivez l'aventure à la maison avec le jeu d'enquête par courrier dont l'enfant est le héros (7 à 11 ans)

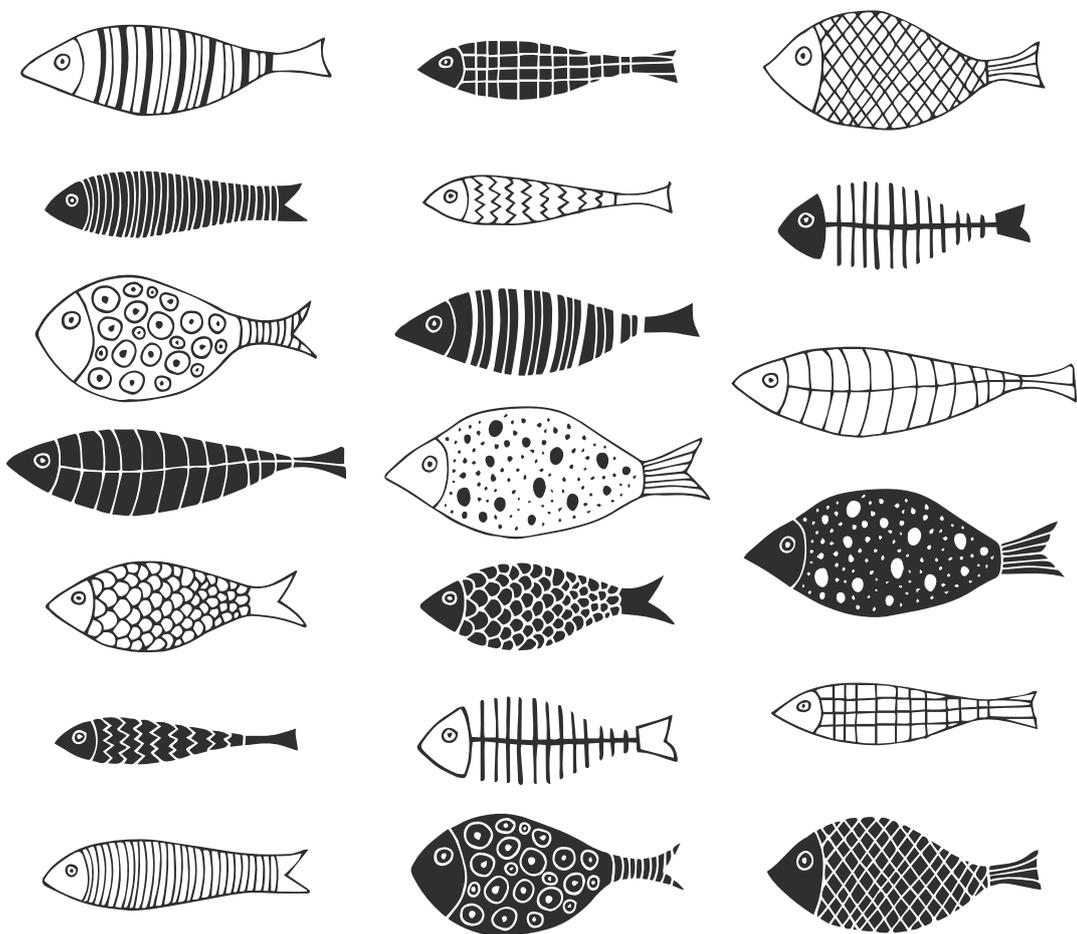
EN SAVOIR PLUS

Comment ça marche ? Notre Vision Activer ma Boîte L'offrir à un enfant Mon compte

PSSST ! ON A UNE ACTIVITÉ GRATUITE ET TOP SECRÈTE POUR VOTRE ENFANT !

Besoin d'aide ?

COLORIAGE





10. ASTUCES CULTURELLES

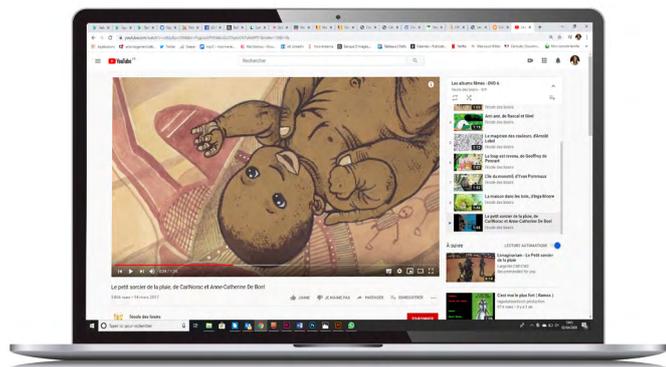
Les conseils confinement de Radio France

Des émissions comme **Les Barbatrucs**, **Salut l'info !**, **Mêmes trotteurs** permettent d'occuper les enfants sans les écrans et les initier à l'écoute de la radio.

Des podcasts comme **Une histoire et...**, **OLI**, **Les Odysées**, **Histoire de musique** Ou encore **VOIX** : Un espace pour apprendre à chanter et décrypter la musique et les vidéos, **Rap N Classe** pour réviser les cours en musique ...

Et pour les parents ?

Le conseil éducation d'Alexis Morel les samedis et dimanches sur Franceinfo.



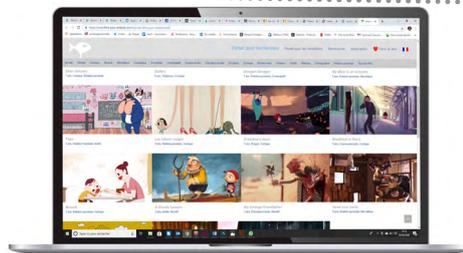
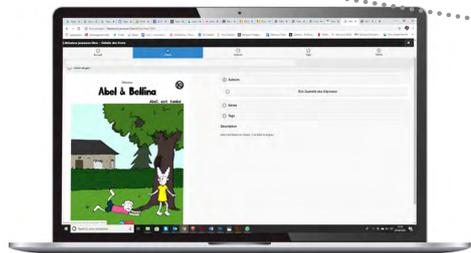
Chaîne YouTube de l'École des Loisirs



11 albums filmés de l'École des Loisirs viennent d'être mis en ligne gratuitement.

litterature-jeunesse-libre.fr

www.films-pour-enfants.com



ET POUR LES PARENTS AUSSI ...

Le ministère de la Culture a lancé l'opération **#CultureChezNous**, en référençant « toutes les initiatives permettant de faire venir la culture à domicile pendant le confinement ». Un moyen de se balader, sans bouger de son canapé et d'enrichir sa culture.

=> www.culture.gouv.fr/Culturecheznous

On vous conseille aussi la rubrique Art & Culture de Google pour aller explorer des contrées plus ou moins lointaines => artsandculture.google.com

Vous pouvez aussi vous balader au Louvre depuis votre ordinateur. En effet, **le musée d'Orsay**, **le musée du Louvre à Paris**, **le British Muséum de Londres**, **le MoMa (Museum of Modern Art)** sont **disponibles en visite virtuelle** depuis leur site web.



11. ASTUCES TÉLÉTRAVAIL

Le travail hors des locaux de l'entreprise demande aux salariés de faire preuve d'agilité tout en se montrant rigoureux.

Nous vous proposons un tour d'horizon des bonnes pratiques pour télétravailler en toute sérénité.

- 1. INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT**
Installez-vous un espace dédié pour pouvoir travailler tranquillement. Si possible, travaillez dans un bureau ou dans un espace séparé de votre salle de loisirs.
- 2. METTEZ-VOUS EN CONDITION**
Lorsque l'on sait que l'on ne va croiser personne, il peut être tentant de rester en tenue de détente ou pire... Même si cette tenue vous fait de l'œil, mieux vaut la délaissier au profit de vos vêtements de ville, qui vous mettront dans la dynamique adéquate pour être efficace.



- 3. FIXEZ-VOUS DES HORAIRES**
Evitez d'entrecouper votre journée, fixez-vous un rythme calé sur vos horaires de travail habituels.
- 4. FAÎTES DES PAUSES**
Des pauses régulières peuvent se révéler salvatrices et vous permettre de redoubler d'efficacité lorsque vous vous remettez à la tâche. En la matière, le mieux est encore de s'écouter.
- 5. MAINTENEZ LE CONTACT AVEC VOS COLLÈGUES ET CLIENTS/ FOURNISSEURS**
Attention à ne pas vous couper du monde. N'hésitez pas à échanger, par téléphone ou par visio avec vos collègues, prestataires ou clients.
- 6. CHOISISSEZ BIEN VOS MOYENS DE COMMUNICATION**
En fonction des informations à transmettre, choisissez les bons canaux de communication toujours dans une optique d'efficacité. Privilégiez le téléphone pour les messages urgents et importants.

12. LES + DE MON TERRITOIRE (OISE)

À MÉRU

Permanence téléphonique gratuite pour tous les Méruviens avec une psychologue clinicienne :

Mme MORIN

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi
de 16H00 à 18H00

07 64 26 62 27

Si le créneau horaire n'est pas compatible avec votre situation, envoyez un SMS à Mme MORIN en précisant des horaires qui vous conviendraient mieux, elle vous rappellera.

**Service de visites médiatisées
Point rencontre parents-enfants**

Permanence téléphonique **mardi, mercredi, vendredi toute la journée et jeudi après-midi**

06 83 88 68 25



FRANCE VICTIMES 60

Accueil téléphonique pour toute demande d'informations juridiques, pour un soutien psychologique :

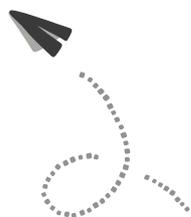
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et 13h à 17h

Entretien par appel visio.

Ressort judiciaire de BEAUVAIS

06 44 29 37 20

francevictimes60@orange.fr



#FiersDeNosEquipes

Madame Chéron, gardienne régisseuse chez Clésence, de la Résidence du Plateau Camard à Beauvais, a lancé spontanément des prises de commandes de légumes et de fruits de saison en collaboration avec un maraîcher local. Éluë meilleure gardienne de France en 2014-2015, elle témoigne : "En cette période de confinement, je recherchais un moyen d'accéder régulièrement aux produits frais pour ma famille, et si possible en évitant les déplacements. C'est alors que j'ai pu découvrir à proximité de mon domicile, la ferme Saint Jean".



À BEAUVAIS

L'association **IFEP** (éducateurs de rue) assure des permanences téléphoniques. Aucun accompagnement physique n'est possible mais ils peuvent orienter les jeunes et les familles en fonction des situations.

Secteur St Lucien

Mamadou BATHILY

06 17 38 31 06

ifepsaintlucienndt@gmail.com

Secteur Argentine

Kim DUPONT PASQUALINI

06 22 92 51 27

Sébastien PEREAUX

06 22 29 77 37

ifepargentine@gmail.com

Secteur Saint Jean

Youssef AIT BELQADI

06 22 92 51 22

ifepsaintjean@gmail.com

MANGER SAIN, MANGER LOCAL

Retrouver vos producteurs locaux ici :

www.oise.fr/reseau/article/view/125001/covid-19-soutenons-nos-producteurs-locaux

À COMPIÈGNE

L'association **Entr'Elles** du SAMU Social assure une permanence téléphonique pour les femmes victimes de violences.

06 68 53 37 72

Le service de **médiation social** reste disponible au téléphone.
Jules Bukasa

06 80 76 51 47

À CREIL

En partenariat avec le CCAS, l'association **24 Carats** et **Creil Futsal** proposent un service de livraison.

06 49 42 70 43

06 27 08 51 69

À SENLIS

La ville de Senlis a mis en ligne une plateforme d'initiatives individuelles qui recense toutes les actions proposées par les associations, personnes privées, ou par les commerces ouverts et qui livrent ... ainsi que celles des services municipaux, afin d'accompagner au mieux les Senlisiens, notamment les plus fragiles d'entre nous, durant l'épidémie de coronavirus. N'hésitez pas à la faire connaître autour de vous.

<http://www.ville-senlis.fr/Famille/Sante-Solidarite/Action-Coronavirus>



12. LES + DE MON TERRITOIRE (ÎLE-DE-FRANCE)

À ÉPINAY-SUR-SEINE & PIERREFITTE-SUR-SEINE

La Plateforme Jeunesse et santé mentale adolescents et jeunes adultes (12-25 ans)

Peut être jointe pour du soutien et/ou des prises de contact avec des jeunes, en vue d'assurer des consultations téléphoniques. Des consultations en présentiel peuvent être organisées pour les cas graves et après évaluation médicale. Les professionnels peuvent ainsi joindre l'équipe pour tout avis concernant la situation de jeunes ou les difficultés rencontrées.

06 62 37 14 17
06 07 73 05 54



EN SEINE-SAINT-DENIS

Permanences téléphoniques pour les femmes victimes de violence :

le Lieu d'Accueil et d'Orientation POW'HER de l'association FIT maintien une permanence téléphonique.

01 71 29 50 02

le Lieu d'Accueil et d'Orientation **SOS Femmes 93**

effectue une écoute téléphonique quotidienne

du lundi au vendredi

de 10h à 13h et de 14h à 17h

01 48 48 62 27

le **CIDFF 93** reste à votre écoute pour toutes questions juridiques, violences, accès à l'emploi des femmes, égalité femmes / hommes

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et via leur page facebook.

01 48 36 07 56

www.facebook.com/cidff93/

À ÉPINAY-SUR-SEINE

Aide alimentaire

Permanence sur site le jeudi pour les urgences alimentaires
(sur évaluation sociale)

Françoise Lefebvre

01 49 71 98 55

Maintien à domicile des personnes âgées

Christine Veyrier

01 49 71 79 41

Service d'accompagnement des personnes âgées et handicapées

Kevin Judas

01 49 71 99 33

Accueil en crèche pour les enfants des personnels soignants

Agnès Dedieu

01 49 71 98 57

ECOUTE PARENTS CONFINEMENT

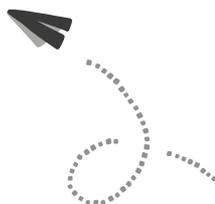
Stress du quotidien et de la situation particulière actuelle ?

Le confinement vous inquiète ?

Vous êtes parent spinassien et vous vous posez des questions sur votre rôle éducatif en ce moment ou vous souhaitez échanger sur le sujet ?

01 49 71 42 64

maisondesparents@epinay-sur-seine.fr



MOUSSY-LE-NEUF

Besoin d'aide ?

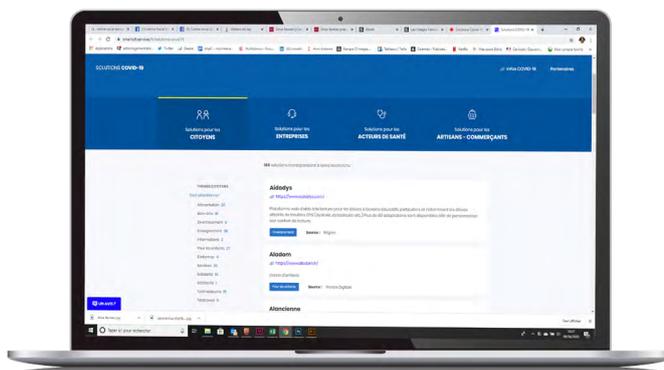
Contactez le **01 60 03 42 38**,

Laissez un message qui sera relevé par la permanence et vous serez rappelé par les agents de la Mairie.

EN ÎLE-DE-FRANCE

Retrouvez la plateforme **Solution COVID 19**, une plateforme solidaire pour tous les franciliens. Vous y trouverez des solutions dans tous les domaines : alimentation, enseignement, télémédecine ...

smartidf.services/fr/solutions-covid19

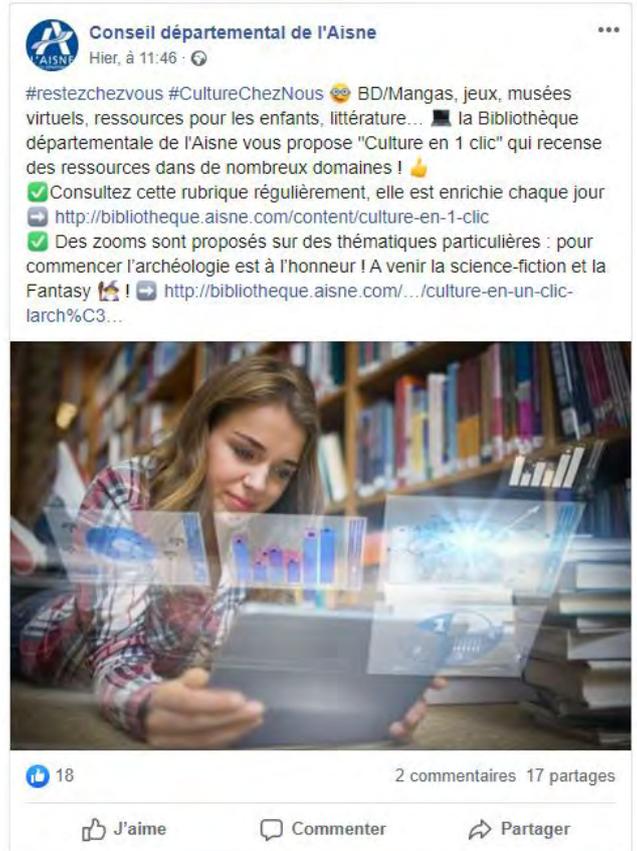


12. LES + DE MON TERRITOIRE (AISNE)

TERGNIER

Audrey Béguin, chorégraphe à Motiv'danse vous propose :

- des vidéos de chorégraphies à destination des parents et des danseuses, des fiches avec des exercices pour tous les niveaux. L'objectif est de garder le niveau durant la période de confinement.
[Motiv' Danse Tergnier](#)
- Passionnée également de contes et de philosophie, elle propose sur Youtube, ou le site malipueri.com, des coloriages gratuits à télécharger ou des livres à télécharger.



Conseil départemental de l'Aisne
Hier, à 11:46 · 🌐

#restezchezvous #CultureChezNous 🧐 BD/Mangas, jeux, musées virtuels, ressources pour les enfants, littérature... 📖 la Bibliothèque départementale de l'Aisne vous propose "Culture en 1 clic" qui recense des ressources dans de nombreux domaines ! 🙌

✅ Consultez cette rubrique régulièrement, elle est enrichie chaque jour
<http://bibliotheque.aisne.com/content/culture-en-1-clic>

✅ Des zooms sont proposés sur des thématiques particulières : pour commencer l'archéologie est à l'honneur ! A venir la science-fiction et la Fantasy 🧙‍♂️ 📖 <http://bibliotheque.aisne.com/.../culture-en-un-clic-larch%C3...>



18 2 commentaires 17 partages

J'aime Commenter Partager

#solidarité @chauny

Une livraison de paniers de légumes issus de producteurs locaux à Chauny !

Ce sont 87 familles, soit plus de 200 personnes, qui ont pu bénéficier de produits frais et locaux. Un horaire a été attribué à chaque famille pour la bonne organisation.

Une Belle initiative du Conseil Citoyen que nous cofinançons avec l'OPAL.



SAINT-QUENTIN

Sur le site de la ville de Saint-Quentin retrouvez toutes les solutions pour faire ses courses à distance et se faire livrer à domicile.

<https://www.saint-quentin.fr/actualite/1947/283-actualites.htm>

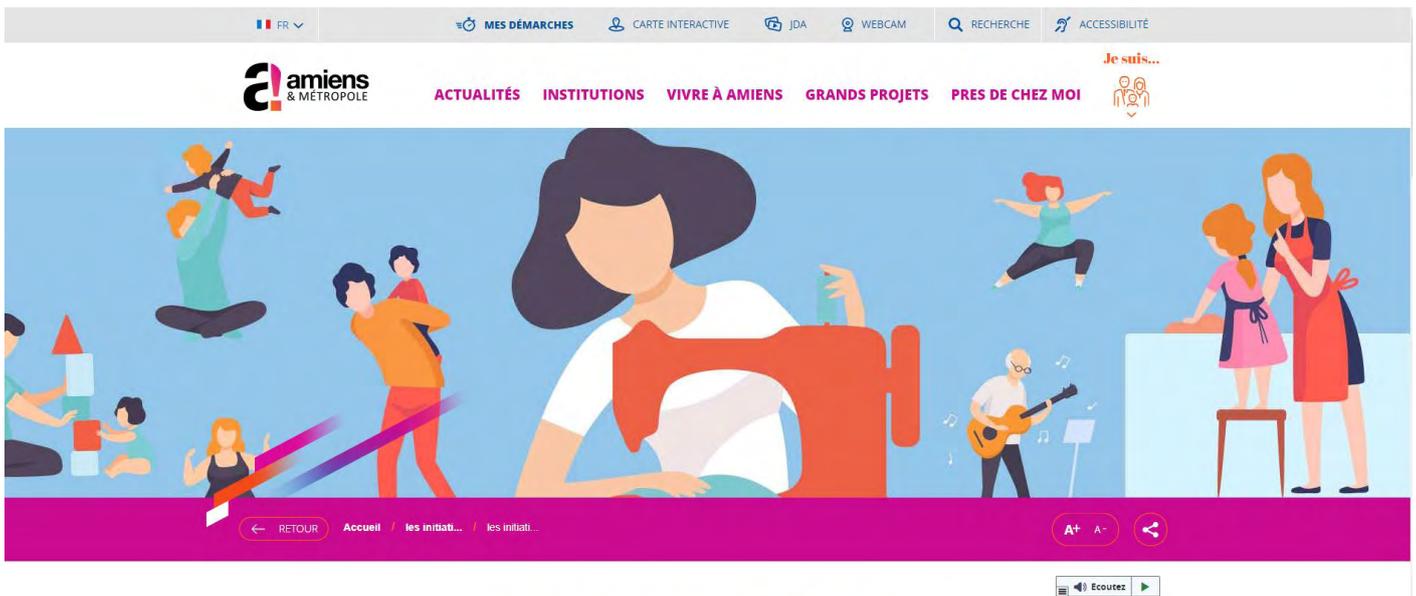
SOISSONS

La Ville de Soissons et la Compagny Acaly vous proposent "ALLO LES HISTOIRES".

30 minutes de lectures d'histoires, de contes et de chants pour passer un bon moment.

03 23 59 90 34 ou **35**

12. LES + DE MON TERRITOIRE (SOMME)



LES INITIATIVES SOLIDAIRES

Vous pouvez retrouver sur le site web de la ville d'Amiens toutes les initiatives solidaires du secteur classées par catégories : forme et bien-être, aide entre voisins, cuisine, ...
www.amiens.fr/Liens-utiles/les-initiatives-solidaires-formulaire/les-initiatives-solidaires

AMIENS

L'association Le Relais Social vous partage de nombreuses informations utiles également sur sa page Facebook :
www.facebook.com/relaissocial/



LA SOMME

À compter du 10 avril, trois collèges d'Amiens, Péronne et Abbeville se transforment en drives fermiers. Les Samariens souhaitant privilégier les circuits courts pourront y retirer des paniers de légumes les mardis et vendredis.

Dès le mardi 14 avril, une plateforme en ligne permettra aux intéressés de commander leurs paniers 48 heures à l'avance. Parmi les produits locaux disponibles : fruits, légumes, lentilles, jus de fruits ou encore laitages. Le client sera ensuite invité à retirer sa commande devant le collège de son choix sans sortir de sa voiture.

+ d'info :

www.somme.fr/drive-fermier/



CAMBRAI

Le centre social Martin Martine Guise propose sur sa page Facebook des bons plans autour des activités à faire en famille et des tuyaux pour bien vivre le confinement :

www.facebook.com/pg/Centre-Social-Martin-Martine-Guise-383049098744517/about/?ref=page_internal



La ville fait un appel aux enfants pour qu'ils dessinent ou écrivent aux seniors afin d'égayer un peu leur quotidien.

Comment ça marche ?

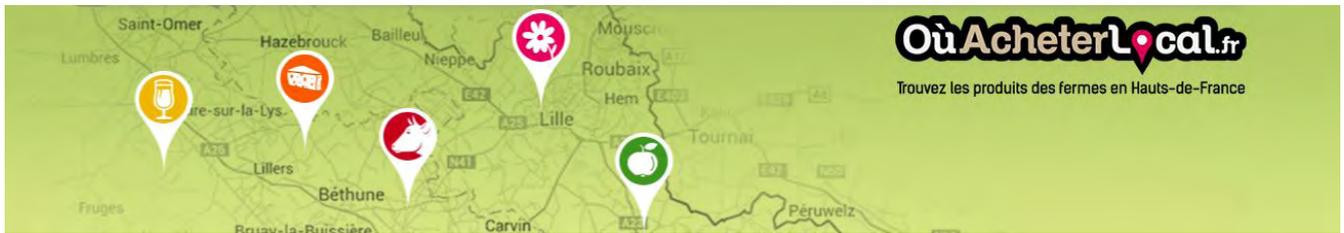
Chaque enfant réalise une lettre ou un dessin à destination d'une personne âgée.

=> Il l'envoie (par message Facebook) sur la page «Ville de Cambrai» en scannant ou photographiant avec la meilleure qualité possible.

=> La ville les publiera sur sa page, puis les imprimera et les distribuera avec toutes les mesures d'hygiène et de protection nécessaires.

LA RÉGION HAUTS-DE-FRANCE

Viande, poisson, fruits, légumes, produits laitiers... Pour soutenir les agriculteurs et manger de bons produits, la plateforme "ouacheterlocal.fr" vous aide à consommer au plus près de chez vous, même pendant cette période de confinement.



En achetant local, non seulement vous mangez de bons produits, mais vous soutenez les agriculteurs, durement frappés par la crise sanitaire. C'est l'objectif de cette plateforme, mise en place par la Chambre d'agriculture des Hauts-de-France et financée par la Région Hauts-de-France et la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF).

Plus d'info :

www.ouacheterlocal.fr



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

COVID-19



CLESENCE ACCOMPAGNE LES SALARIÉS EN DIFFICULTÉ



Vous êtes salarié(e) actuellement en situation de chômage partiel, locataire chez Clésence et vous souhaitez faire un point sur votre situation.

Pour vous accompagner au mieux dans cette période complexe, Clésence vous propose une ligne téléphonique dédiée. Onze conseillers et conseillères se tiennent à votre disposition sur l'ensemble du territoire pour faire un point sur votre situation et répondre à vos questions.

Notre objectif : Vous offrir un conseil individuel et une analyse précise des conséquences du confinement sur votre situation personnelle.
En complément, nos équipes identifieront avec vous les actions envisageables et les aides mobilisables (Aides Action Logement, orientations vers des structures externes ...).

Contactez-nous du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Locataires Clésence

03 23 62 86 85

aas1@clesence.fr

Locataires ex-Picardie Habitat

03 44 92 93 50

aas2@clesence.fr