

# CONFINÉS OU DECONFINÉS, PRIVILEGIONS LES ACTIVITÉS À LA MAISON !

## CATALOGUE D'ACTIVITES A FAIRE CHEZ SOI



La pandémie de Covid 19 a créé une crise sanitaire sans précédent, qui a subitement bouleversé nos modes de vie : vie personnelle, familiale, professionnelle, sociale... Pendant le confinement, nous avons dû adapter brutalement notre quotidien pour continuer à vivre le plus normalement possible à l'abri : l'école, le travail, les divertissements...

Aussi, des Udaf nous ont demandé de travailler ensemble un catalogue d'activités « *Confinés mais occupés* », pour aider les habitants des « Familles-Gouvernantes » et autres dispositifs d'habitat inclusif à faire face à cette période compliquée.

Il s'est avéré que ce support pouvait également être utile à d'autres professionnels et aux bénévoles des Udaf, qui sont eux-mêmes sollicités régulièrement par les personnes et les familles accompagnées.

**Le déconfinement progressif** est une phase de transition vers une vie plus habituelle. Cette perspective est à la fois source d'impatience et d'espoirs, mais elle pose aussi beaucoup de questions et peut provoquer de l'inquiétude. En effet, cette étape **va s'opérer avec prudence et méthode** car les risques de contamination restent bien réels. Les scénarii multiples évoluent très rapidement et sont différents d'un département à l'autre. Même si les attestations ne sont désormais plus systématiquement obligatoires pour sortir, **les déplacements restent conditionnés et encadrés**. L'isolement demeure d'ailleurs la règle pour les personnes à risque et pour celles contaminées.

**Il est donc vivement recommandé de continuer à limiter les contacts et de sécuriser les activités extérieures.**

C'est pourquoi nous avons sélectionné des activités variées qui permettent de continuer à s'occuper, seul ou à plusieurs. **Vous trouverez différentes rubriques dans ce « catalogue » qui peut aider chacun à se distraire, à s'évader un moment et gratuitement, à la maison ! Vous pouvez diffuser intégralement ce document, ou bien l'utiliser à bon escient lors de vos contacts.**

Une connexion internet est cependant nécessaire. Cette crise a mis en lumière combien la fracture numérique est réelle, car le confinement s'avère encore plus rude et risqué pour ceux

qui n'ont pas d'ordinateur, de téléphone portable et de connexion internet. Dès lors que les publics les plus fragiles n'y ont pas accès, le facteur d'exclusion est encore plus saisissant. En ce cas, nous recommandons donc aux professionnels et aux bénévoles des Udaf de voir avec les personnes quels sont leurs centres intérêts et de leur soumettre des propositions d'occupations sous la forme la plus adaptée : par téléphone, en format papier ou en animation d'ateliers dans les lieux d'habitats partagés par exemple.

**Le confinement a intensifié l'usage du numérique en suppléance des possibilités physiques, et nous sommes résolu à en tirer des leçons pour un meilleur usage à l'avenir. Notre démarche se veut constructive et dans l'immédiat, elle a vocation à aider les publics accompagnés à gérer au mieux cette période de transition.**

**Un seul mot d'ordre pour tous : se faire plaisir et faire plaisir ! N'oubliez pas qu'il est aussi essentiel de rester en contact avec ses proches !**

Si vous êtes à court d'idées, pour fuir l'ennui, éviter la peur inutile, prendre le large, il y en a pour tous les goûts ! C'est l'occasion de s'occuper de soi, mais aussi se rendre utile facilement, en soutenant d'autres personnes qui souffrent du confinement, par exemple :

**Participer à l'opération « 1 lettre pour 1 sourire », <https://1lettre1sourire.org/ecrire-une-lettre/>**



Vous pouvez écrire un poème ou faire un dessin aux **personnes âgées dans les maisons de retraite** pour leur redonner le sourire. Vous pouvez envoyer vos réalisations gratuitement via le site. Elles sont ensuite imprimées sur place et lues par le personnel soignant. Cette initiative

pourra même se poursuivre au-delà de la crise sanitaire.

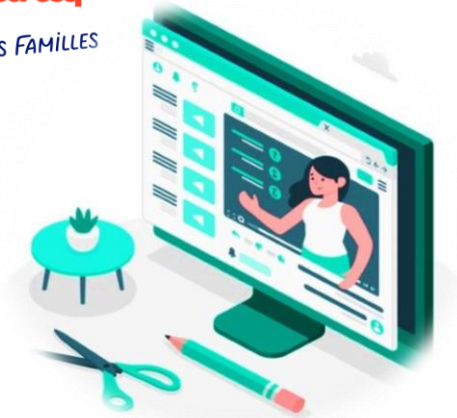


## AU PROGRAMME



Source : par pch.vector sur freepik.com

<b>ACTIVITES LUDIQUES</b>	<b>5</b>
<b>SPORT &amp; DETENTE</b>	<b>6</b>
<b>LECTURE &amp; MUSIQUE</b>	<b>7</b>
<b>CUISINE</b>	<b>8</b>
<b>ART &amp; CULTURE</b>	<b>9</b>
<b>SUIVI DE L'ACTUALITE &amp; DEMARCHES</b>	<b>11</b>
<b>PODCASTS &amp; RADIOS</b>	<b>12</b>
<b>SORTIES PRES DE CHEZ SOI</b>	<b>13</b>
<b>ACTIVITES AVEC LES ENFANTS</b>	<b>15</b>
<b>ANNEXE 1</b>	<b>17</b>
<b>ANNEXE 2</b>	<b>18</b>



# Activités ludiques

Source : par Stories sur freepik.com

## IDEES D'ACTIVITES ET JEUX EN LIGNE

- Des activités faciles à comprendre (manuelles, sensorielles, sportives, ludiques) réalisables avec peu de moyens pour les personnes ayant un handicap mental : <http://handiy.fr/>
- Des coloriages pour adultes à imprimer. Le coloriage n'est pas une activité réservée aux enfants : les adultes y ont droit également. C'est une activité reconnue pour ses vertus relaxantes, pratiquée depuis des siècles : <https://www.justcolor.net/fr/>
- Des idées de bricolage : <https://www.trucsetbricolages.com/bricolages>
- Plus de 1000 jeux et activités faciles, pour se défouler, se détendre, en plein air ou en intérieur : <http://www.auxpetitesmains.net/>
- Faire des puzzles en ligne : <https://www.jspuzzles.com/indexfr.php>
- Entraînement cérébral : <https://www.notretemps.com/entrainement-cerebral>
- Faire sa propre BD, pour petits et grands : <https://bdnf.bnf.fr/bibliotheque-pedagogique.html>
- Jeux en ligne, le magazine « Notre temps » met à disposition gratuitement des activités de loisirs ainsi que des jeux cérébraux : <https://www.notretemps.com/jeux>

## COURS D'INFORMATIQUE

- Pour vous familiariser avec l'informatique : <https://www.francenum.gouv.fr/comprendre-le-numerique/cours-dinformatique-gratuits-en-ligne-pour-debutants>



Source : par Studiogstock sur freepik.com

# Sport & Détente

## UN PEU DE SPORT POUR GARDER LA FORME

- Plein de vidéos avec un coach : <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>
- Astuces et conseils pour faire du sport à la maison : <https://www.doctissimo.fr/forme/garder-forme-confinement-fitness-nutrition>
- Des exercices faciles en vidéo avec des champions sportifs : <https://www.rtl.fr/sport/autres-sports/coronavirus-x-exercices-de-sport-pour-garder-la-forme-pendant-le-confinement-7800346225>
- Des jeux sportifs à faire en famille : [https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ\\_0TQOI](https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI)
- Le ministère des Sports propose de nombreux liens pour faire du sport chez soi facilement : <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

## GYMNASTIQUE DOUCE

- Des séances pour tous et adaptées aux séniors : souplesse, équilibre... : <https://www.sikana.tv/fr/sport/50-gym-exercices-for-seniors>
- Des vidéos de 2 minutes avec Véronique (« Véronique et Davina ») que l'on peut facilement suivre : <https://twitter.com/RtlSoir>

## MEDITATION

- **Application pour téléphone « Petit bambou »** : le programme « Sourire à l'anxiété » est ouvert à tous, en accès libre.  
<https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse> : le site internet avec des séances pour débutants ou confirmés, enfants, adolescents...
- **Une séance de méditation pour « lâcher prise » avec Cédric Michel** : <https://www.youtube.com/watch?v=5bxBcbkSrtY>
- **Une méditation pour les enfants** : <https://www.youtube.com/user/27RUEJACOB>

# Lecture & Musique



Source : par Studiogstock sur freepik.com

## LECTURE

→ Des ebooks gratuits sur le site de la Fnac et Cultura :

<https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits>

<https://www.cultura.com/ebook/ebook-gratuits-183.html>

## MUSIQUE

→ Des musiques françaises sur Youtube :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcsF2yXOMjK-nfdafvV3pNPY6Va28y5p1>

→ Découvrir des instruments de musique :

<https://collectionsdumusee.philharmoniedeparis.fr/>





Source : par Freepik sur freepik.com

# Cuisine

## DES IDÉES DE RECETTES FACILES À FAIRE ET PAS CHER

- <https://madame.lefigaro.fr/recettes/idees-menus/pas-cher/plat>
- [https://www.marmiton.org/recettes/selection\\_etudiant.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/selection_etudiant.aspx)
- <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/toutes-les-recettes/>
- <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Fiches-cuisine/Tous-les-themes/Recettes-de-plats-pas-chers>



Source : par Unitonevector sur freepik.com

# Art & Culture

## CINEMA, TELEVISION & VIDEOS

- Pour s'échapper du train-train quotidien grâce à une sélection de documentaires : évasion garantie : <https://www.france.tv/collection/1207791-osez-rever-d-aventure/>
- **Arte**, streaming et rediffusion à la demande en ligne des programmes (notamment films et documentaires programmés sur la chaîne) : <https://www.arte.tv/fr/>
- **France TV**, streaming et rediffusion à la demande en ligne : <https://www.france.tv/>
- **Emission « C'est pas sorcier »**. Frédéric et Jamy sillonnent la planète pour en faire découvrir les secrets et les trésors et les rendre accessibles au plus grand nombre : <https://www.france.tv/france-3/c-est-pas-sorcier/>
- **Le forum des images**, un site riche pour les plus assidus et passionnés. Vous pouvez visionner des Masterclass, cours de cinémas, débats, interviews... : <https://www.forumdesimages.fr/le-forum-numerique/videos/masterclass>
- Des concerts en tout genre sur Arte : <https://www.arte.tv/fr/arte-concert/>
- **Le ministère de la Culture vous propose un voyage artistique à travers toutes les richesses de la culture**, en réunissant dans un seul site l'offre en ligne de près de 500 acteurs culturels <https://www.culturecheznous.gouv.fr/>

## DES VISITES SANS SORTIR DE CHEZ SOI

### Musées, châteaux et monuments de France :

- Visitez la Tour Eiffel en réalité virtuelle à 360° : <https://www.youtube.com/watch?v=HNApvhvK1Hg>

- **Le Louvre, raconté aux enfants** : <https://petitlouvre.louvre.fr/>
- **Le château de Versailles en visite guidée virtuelle** :  
<http://www.chateauversailles.fr/decouvrir>
- **Découvrir les catacombes de Paris** : <http://catacombes.paris.fr/visites-virtuelles>
- **Le Musée de l'Orangerie** : <https://www.museeorangerie.fr/fr/article/une-oeuvre-un-regard>
- **Le Musée d'Art Moderne de Paris, les œuvres en ligne** :  
<http://www.mam.paris.fr/fr/collections-en-ligne#/artworks?filters=&page=1&layout=grid&sort=random>
- **Visitez les châteaux de la Loire depuis votre canapé !** : <https://www.my-loire-valley.com/2020/03/visites-virtuelles-chateaux-de-la-loire/>
- **La Maison de Claude Monet, située à Giverny** : <https://fondation-monet.com/visite-virtuelle/>
- **Découvrez l'abbaye du Mont Saint-Michel en 360°** : <http://www.abbaye-mont-saint-michel.fr/Explorer/visite-virtuelle>
- **« Secrets d'histoire » est une émission de télévision présentée par Stéphane Bern. Chaque numéro retrace la vie d'un grand personnage de l'histoire et met en lumière des lieux hautement emblématiques du patrimoine** :  
<https://www.france.tv/france-3/secrets-d-histoire/>.

#### **A travers le monde :**

- **Google Arts & Culture** : <https://artsandculture.google.com/partner?hl=fr>
- **Des visites de musées partout dans le monde** :  
<https://arts.konbini.com/artcontemporain/pour-survivre-au-confinement-du-au-coronavirus-les-musees-offrent-des-visites-virtuelles/>
- **Visitez les principales capitales européennes en vidéos à 360°** : <https://www.realite-virtuelle.com/capitales-europe-videos-360/>
- **Amsterdam, Musée Van Gogh** : <https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>



Source : par SilviaNatalia sur freepik.com

# Suivi de l'actualité & Démarches

## L'ACTUALITÉ FACILE À LIRE

- **Pour mieux comprendre l'actualité** avec des mots simples, des phrases courtes et des dessins, en langue des signes, ou en version audio : <http://www.lilavie.fr/>
- **L'association CoActis** via son site SantéBD publie de nombreux supports en langage FALC (Facile à lire et à comprendre) sur le coronavirus : <https://santebd.org/coronavirus>
- **Santé publique France** publie des informations accessibles sur le coronavirus : <https://www.santepubliquefrance.fr/l-info-accessible-a-tous/coronavirus>
- **L'actualité officielle en temps réel du gouvernement** : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

## LES DEMARCHES EN LIGNE

- « **Mes droits sociaux** », un portail destiné à tous, que vous soyez en activité, sans emploi ou à la retraite. C'est simple, facile et rapide. Vous pouvez :
  - Visualiser et comprendre vos droits et prestations et retrouver rapidement vos organismes de rattachement (santé, retraite, famille, solidarité, emploi et logement,...)
  - Simuler vos droits sociaux : découvrir les prestations sociales auxquelles vous êtes éligible.
  - Effectuer vos démarches personnelles en ligne depuis les rubriques concernées.<https://www.mesdroitssociaux.gouv.fr/dd1pnds-ria/index.html>
- **Un site d'information fait par et pour des personnes en situation de handicap**, entièrement réalisé en FALC : <https://www.capacite.net/>
- **Cette plateforme** propose un centre d'aide pour les démarches essentielles en ligne : <https://solidarite-numerique.fr/>
- **Cette plateforme permet d'outiller les aidants** qui accompagnent des personnes en précarité numérique, pour les amener vers plus d'autonomie : <https://www.lesbonsclics.fr/fr/>



# Podcasts & Radios

**Un podcast c'est quoi ?** c'est un moyen qui permet de diffuser sur internet des fichiers audio ou vidéo (émissions radios par exemple) que vous pouvez télécharger et écouter où et quand vous voulez.

## TOUT PUBLIC

- Une sélection des meilleurs podcasts Français : <http://www.radio-en-ligne.fr/podcasts>
- **Radio France, une application gratuite à télécharger** sur téléphone portable. Vous y trouverez tous les podcasts Radio France (France Inter, France Culture etc.): <https://www.radiofrance.fr/application-mobile-radio-france>
- **Les aventures de Tintin sur France Culture**, tendez l'oreille, écoutez : <https://cutt.ly/UyyAnmH>
- **Radio Classique propose des histoires en musique.** Chaque mercredi, Elodie Fondacci raconte une histoire sur des musiques classiques connues :° <https://www.radioclassique.fr/podcasts/serie/des-histoires-en-musique/>
- **Podcast des visites** : <https://www.centrepompidou.fr/lib/Podcasts/Les-visites-du-Centre-Pompidou>
- **Podcast du cinéma** : [https://www.cnc.fr/cinema/actualites/les-podcasts-decinema\\_902964](https://www.cnc.fr/cinema/actualites/les-podcasts-decinema_902964)

## ENFANTS/ADOS

- **Enfants**
  - Mélodie et comptines (sans pub) : <https://www.radio.fr/s/radioenfant>
  - Radio de Pomme d'Api : <https://www.radiopommedapi.com/>
- **Ados**
  - Des ados s'expriment sur divers sujets : [https://blog.okapi.fr/folder/podcast-ma-vie-dado#\\_ga=2.250782598.1205503127.1584948827-1491780596.1584948826](https://blog.okapi.fr/folder/podcast-ma-vie-dado#_ga=2.250782598.1205503127.1584948827-1491780596.1584948826)



# Sorties près de chez soi

Source : par Freepik sur freepik.com

## SORTIR PROCHE DE SON DOMICILE

### **A partir du 11 mai :**

- Toutes les informations, mises à jour régulièrement, sur les déplacements autorisés durant la crise sanitaire à partir du 11 mai sur :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/strategie-de-deconfinement>
- Retrouvez sous forme d'infographies le détail des mesures de déconfinement :  
[https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/cimages/infographie\\_deconfinement\\_-\\_020520.jpg](https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/cimages/infographie_deconfinement_-_020520.jpg)
- Une fiche en FALC pour aider à l'autodétermination des personnes face au confinement :  
[https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD\\_v2\\_0/files/coronavirus/covid\\_deconfinement\\_je\\_choisis.pdf](https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/covid_deconfinement_je_choisis.pdf)

## CONSEILS POUR FAIRE SES COURSES

- Des conseils pour comment faire ses courses et comment les ranger (en FALC) :  
[https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD\\_v2\\_0/files/coronavirus/coronavirus\\_courses.pdf](https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_courses.pdf)
- Les gestes à adopter quand on fait ses courses :  
<https://www.anses.fr/fr/system/files/COVID19LesgestescoursesA4.pdf>
- Adoptez les bonnes pratiques pour faire ses courses :  
<http://www.leparisien.fr/societe/coronavirus-les-bons-gestes-pour-faire-ses-courses-sans-prendre-de-risque-21-03-2020-8284893.php>

# L'Unaf accompagne les familles via des espaces numériques



- « **Prendre soin de ma famille** » : La crise sanitaire a bouleversé la vie des familles. Les experts de l'Unaf se mobilisent pour les aider. Conseils d'experts, ressources gratuites et utiles, chiffres clefs et questions-réponses sont rassemblés sur un compte Facebook : <https://www.facebook.com/prendresoindemafamille/>
- « **Mon enfant et les écrans** » :
  - Une aide pour trouver un équilibre familial autour des écrans : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>
  - Des astuces diverses pour occuper ses enfants à la maison : <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/astuce-occuper-ses-enfants-a-la-maison/>
- « **Lire et faire Lire** », est un programme éducatif qui a pour objectif le développement du plaisir de la lecture et de la solidarité intergénérationnelle à destination des enfants et des structures éducatives et culturelles (centres de loisirs, les crèches ou les bibliothèques) : <https://www.lireetfairelire.org/>
- « **PédaGoJeux** », un site pour expliquer le jeu vidéo aux parents et médiateurs éducatifs et leur apporter conseils et ressources utiles : <http://www.pedagojeux.fr/>



Source : par Unitonevector sur freepik.com

# Activités avec les enfants

## RESSOURCES POUR L'ÉCOLE A LA MAISON

- **Lumni** permet un accès à la culture, au savoir et à la connaissance : <https://www.lumni.fr/>
- **Des ressources pour permettre la continuité pédagogique** : <https://www.reseau-canope.fr/?fbclid=IwAR1Xjhi3u13RadvI6INSaPGB4fIYP5tZfZb4U2FBXY%20blpcgd5qH4RqBPgJA>
- **Jeux pédagogiques multiples et révisions des examens** : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/>
- « **1 jour, 1 question** » répond chaque jour à une question d'enfant en lien avec l'actu, en une minute et trente secondes : <https://www.lumni.fr/marque/1-jour-1-question>
- **Pour assurer la continuité pédagogique des enfants en situation de handicap**, le site de l'INSHEA propose des formations et des jeux : <http://www.inshea.fr/fr/content/ressources-en-ligne-pour-la-continuit%C3%A9-p%C3%A9dagogique>
- **La Bibliothèque SONDO met gratuitement à disposition des élèves collégiens**, un catalogue de livres, classiques et jeunesse, pour continuer à lire depuis la maison : <https://www.sondo.fr/>

## ACTIVITÉS MANUELLES & JEUX

- **Une centaine de petites histoires avec une liste collaborative d'activités** :
  - Liste collaborative d'activités pour les enfants : <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>
  - Des défis à faire en famille : <https://taleming.com/generateur-defis-enfants-famille/?rand>
  - Des histoires pour enfants à écouter partout, dès 6 ans : <https://taleming.com/>
- **Liste de 50 activités à faire avec les enfants** : <https://www.teteamodeler.com/jeux/jeux-pour-les-enfants/50-activites-a-faire-avec-les-enfants?fbclid=IwAR1TJKNMTakE3ouM20uG4ofBLbnVgwj1Opr1YsWTknpXDL1WcPadkC8jSPA>



- **La CAF propose plein d'idées d'activités** pour occuper son enfant :  
<https://www.monenfant.fr/web/guest/des-loisirs-pour-vos-enfants-pendant-les-vacances-scolaires>
- **Activités pour les enfants de 2 à 14 ans :**  
[http://www.milleetunefeuilles.fr/WebRoot/ce\\_fr/Shops/154876/4FE5/6171/7CDB/351B/8DDC/3EC1/CD0B/A48F/Activites-manuelles-enfants-ebook-1001feuilles-2014.pdf](http://www.milleetunefeuilles.fr/WebRoot/ce_fr/Shops/154876/4FE5/6171/7CDB/351B/8DDC/3EC1/CD0B/A48F/Activites-manuelles-enfants-ebook-1001feuilles-2014.pdf)
- **Pour les plus grands (ados/adultes), jeu de références cinématographiques disponible sur ordinateur :**  
[https://www.popcorngarage.com/?fbclid=IwAR0\\_m1P1NHkqj29WhQ7GEbzPqwQlhyMOCqBEYqJaThzqgLqJxnFYsucrQA](https://www.popcorngarage.com/?fbclid=IwAR0_m1P1NHkqj29WhQ7GEbzPqwQlhyMOCqBEYqJaThzqgLqJxnFYsucrQA)
- **Faire un blind-test** (musiques de films, années 60/80/2000, séries, etc.) :
  - [https://www.youtube.com/watch?v=Ni9H8cQQ0\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=Ni9H8cQQ0_c)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=nhqKH2xRBjo&list=PLXeFXIAdMy3ctgHWI9xFcY8WHNpe3PxfP>
- **Des activités surprenantes en famille.** Chaque jour, la cité des sciences propose une nouvelle expérience :  
<http://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/bibliotheque/enfants-familles/1-jour-1-activite/>

## DES LIGNES D'ECOUTE POUR LES PARENTS DURANT LA CRISE SANITAIRE

- **STP, la plateforme de soutien téléphonique parental** de l'association Enfant Présent. Un numéro unique, le 01 80 36 97 82, gratuit et anonyme. Des professionnel.le.s et des bénévoles pour vous écouter et vous soutenir : <https://enfantpresent.net/stp/>
- **« Allo, parents confinés »**, un numéro national gratuit, le 0 805 382 300, proposé par la Fédération nationale des Ecoles des parents et des éducateurs et son réseau pour permettre aux parents, aux jeunes et aux professionnels d'échanger avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental :  
[https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences\\_rendez-vous\\_gratuits\\_psychologues/](https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences_rendez-vous_gratuits_psychologues/)
- **La Plate-Forme TOUS MOBILISES**, auprès des familles ayant un enfant en situation de handicap, et leur numéro gratuit 0 805 035 800 a pour but d'accompagner les familles dans cette période difficile, en les aidant à trouver des solutions concrètes pour organiser leur quotidien : <https://www.grandir-ensemble.com/>
- **Enfance et Covid** est un espace d'écoute, d'accompagnement et de soutien pour les adultes en charge d'enfants. Accessible gratuitement au 0805 827 827 : <http://www.enfance-et-covid.org/>



# ANNEXE 1




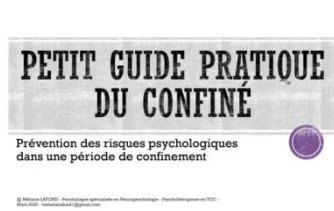

## Mes idées d'activités pour la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							
Mes autres idées	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>						




## ANNEXE 2

### Des guides utiles pendant la crise sanitaire

Un certain nombre de guides et recueils de conseils utiles, spécialisés en fonction de la situation familiale, ont été publiés sur différents sites afin de vous accompagner dans cette période éprouvante.

Titre du guide	Descriptif et lien hypertexte	Aperçu de la 1 <sup>ère</sup> page
<p><b>Pour des vacances confinées : ressources pédagogiques à destination des enfants, de jeunes et des familles</b></p>	<p>La Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale du Grand-Est a publié un guide pédagogique d'activités pour les familles durant les vacances.</p> <p>→ <a href="http://grand-est.drdjscs.gouv.fr/sites/grand-est.drdjscs.gouv.fr/IMG/pdf/activites_et_confinement.pdf">http://grand-est.drdjscs.gouv.fr/sites/grand-est.drdjscs.gouv.fr/IMG/pdf/activites_et_confinement.pdf</a></p>	
<p><b>Petit guide pratique du confiné</b></p>	<p>Le service Santé-Social (SUMPPS) met à votre disposition un « Petit guide pratique du confiné », conçu par Mélanie LAFOND, psychologue spécialisée en neuropsychologie. Vous y trouverez de nombreuses informations pratiques, des conseils pour vous occuper utilement et gérer le stress.</p> <p>→ <a href="http://factuel.univ-lorraine.fr/sites/factuel.univ-lorraine.fr/files/field/files/2020/03/petit_guide_pratique_du_confine_final.pdf">http://factuel.univ-lorraine.fr/sites/factuel.univ-lorraine.fr/files/field/files/2020/03/petit_guide_pratique_du_confine_final.pdf</a></p>	
<p><b>Confinement, prendre soin de votre santé comportementale et mentale : conseils et ressources</b></p>	<p>Cette fiche de conseils décrit les sentiments et les pensées que vous pouvez traverser pendant et après l'application de la distance sociale, de la quarantaine et de l'isolement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé pendant le confinement et fournit des ressources pour une aide supplémentaire.</p> <p>→ <a href="https://www.chu-lille.fr/wp-content/uploads/2020/04/Guide-confinement-ressources.pdf">https://www.chu-lille.fr/wp-content/uploads/2020/04/Guide-confinement-ressources.pdf</a></p>	

<p><b>Guides destinés aux personnes atteintes d'autisme</b></p>	<p>Le site gouvernemental, dédié au handicap, a mis en ligne des guides destinés aux personnes atteintes d'autisme et leur entourage, afin de conseiller et de les accompagner dans l'épreuve du confinement</p> <p>→ Conseils pour les personnes autistes adultes pendant le confinement :  <a href="https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/conseils_pour_les_persones_autistes_adultes_pendant_le_confinement_vf.pdf">https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/conseils_pour_les_persones_autistes_adultes_pendant_le_confinement_vf.pdf</a></p> <p>→ Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ?  <a href="http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/COVID-19_Autisme_VF_0.pdf">http://www.autisme-france.fr/offres/doc_inline_src/577/COVID-19_Autisme_VF_0.pdf</a></p>	 
<p><b>Conseils aux parents d'enfants en situation de handicap ou porteurs de troubles de la santé en période de confinement</b></p>	<p>Ce document vous permettra de savoir comment cette épidémie risquerait d'impacter votre famille (physiquement et émotionnellement) et comment vous pouvez aider votre famille à gérer la crise.</p> <p>→ <a href="http://cache.media.education.gouv.fr/file/point_coronavirus/04/1/Guide_conseils_parents_eleves_handicap_covid_1264041.pdf">http://cache.media.education.gouv.fr/file/point_coronavirus/04/1/Guide_conseils_parents_eleves_handicap_covid_1264041.pdf</a></p>	
<p><b>Parent/tuteur : guide pour aider les familles à gérer le covid-19</b></p>	<p>Pour vous aider à accompagner au mieux votre(s) enfant(s) en enseignement à distance dans le contexte inédit de la crise sanitaire.</p> <p>→ <a href="http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/EXE_Guide_Tuteur.pdf">http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/EXE_Guide_Tuteur.pdf</a></p>	
<p><b>Parler du covid-19 aux enfants : gérer les impacts psychologiques</b></p>	<p>Des conseils pour les parents pour parler du Covid-19 aux enfants.</p> <p>→ <a href="http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/Covid_enfant%20gerer%20les%20impacts%20psychologiques.pdf">http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/Covid_enfant%20gerer%20les%20impacts%20psychologiques.pdf</a></p>	

<p><b>Guide pour un déconfinement serein (à destination des adolescents et adultes avec TSA)</b></p>	<p>Ce guide propose des conseils pour préparer les changements liés au déconfinement, et le retour à la vie sociale. Il aide aussi à identifier les peurs ou les appréhensions liées au Covid et au retour à l'extérieur.</p> <p>→ <a href="https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/05/CRA-RA_Guide-d%3%a9confinement-Adultes-Ados_VF.pdf">https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/05/CRA-RA_Guide-d%3%a9confinement-Adultes-Ados_VF.pdf</a></p>	
<p><b>Conseils pour l'accompagnement au déconfinement d'une personne avec TSA (à destination des professionnels)</b></p>	<p>Ce document s'adresse à des professionnels du soin qui accompagnent des personnes ayant bénéficié d'un diagnostic de Trouble du Spectre de l'Autisme et qui présentent des difficultés psychologiques importantes dans la phase de déconfinement.</p> <p>→ <a href="https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/05/CRA-RA_Guide-d%3%a9confinement-Professionnels_VF.pdf">https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/05/CRA-RA_Guide-d%3%a9confinement-Professionnels_VF.pdf</a></p>	
<p><b>Livret d'accompagnement vers le déconfinement à l'usage des enfants, adolescents, adultes autistes et de leurs accompagnants</b></p>	<p>Ce livret est un support psycho-éducatif destiné aux personnes autistes, permettant de mener une réflexion sur les changements induits par le confinement et la préparation au déconfinement.</p> <p>→ <a href="https://www.cra-centre.org/images/docs/CRA-CVL_EXAC-T LIVRET-DECONFINEMENT-TSA V1_04-05-20.pdf">https://www.cra-centre.org/images/docs/CRA-CVL_EXAC-T LIVRET-DECONFINEMENT-TSA V1_04-05-20.pdf</a></p>	



Source : par Neliakott sur freepik.com

**Cette liste d'activités n'est pas exhaustive et peut être complétée , améliorée, et devenir collaborative. Si vous avez également des idées de ressources complémentaires, n'hésitez pas à envoyer un mail à [cobe@unaf.fr](mailto:cobe@unaf.fr)**



28 Place Saint Georges – 75009 PARIS

<https://www.unaf.fr/>