





MEMO pour FAMILLES EN CONFINEMENT


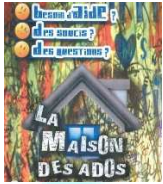

Le confinement bouscule notre quotidien : nous devons rester chez nous. Parents vous avez beaucoup de tâches à assurer ; vous devez jongler entre le travail, la classe et l'organisation de la vie familiale. Pas de panique vos interlocuteurs habituels se sont organisés et sont là pour répondre à vos questions, vous écouter et vous conseiller (de la garde des enfants à la continuité pédagogique en passant par les moments de questionnements, le besoin de répit et d'idées de loisirs partagés...). Vous trouverez ci-dessous des références de ressources locales ou nationales (non exhaustives) qui sont à votre disposition gratuitement. Elles sont classées en 5 grands domaines :

- Vie quotidienne
- Droits, soutien en situation particulière
- Continuité pédagogique
- Parents soutenus pour bien vivre en famille
- Numéro d'urgence




Avril 2020





Vie quotidienne

Mode de garde	Relais petite enfance du secteur	Coordonnées habituelles de votre RPE	Toutes informations concernant la garde de vos enfants.
	Site monenfant.fr	www.monenfant.fr	Présentation des divers modes de garde et accompagnement de votre vie de parents
Information	N°vert enfance et covid	0 805 827 827	Information sur le COVID19 et comment en parler aux enfants
	N°vert COVID19	0 800 130 000	Information sur le COVID19
Rythme de vie (sommeil, écrans ...)	Site Enfant Présent	https://enfantpresent.net	Bien être de l'enfant
	Site Enfance et partage	https://enfance-et-partage.org	Soutien aux parents de bébé
	E.Enfance	https://www.e-enfance.org	Protection de l'enfance contre le cyberharcèlement
Alimentation 	Santé public France	www.mangerbouger.fr 	La Fabrique à menus propose des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du <u>Programme National Nutrition Santé</u> .
Activité physique et loisirs	Centres sociaux	Numéro habituel, Voir site et/ou page Facebook mis à jour régulièrement	Proposition régulière d'activités, tutoriels divers
	monenfant.fr	L'accueil de loisirs à la maison	L'accueil de loisirs à la maison le « coin des parents » : - propose pour tous des activités manuelles, artistiques, musicales, scientifiques et techniques, ainsi que des jeux sportifs, des recettes de cuisine, des contes. - donne des conseils à l'intention des parents sur la gestion de l'actuelle période de confinement avec les enfants (l'importance de lire des histoires aux enfants...). - propose des ressources en lien avec différentes thématiques.





	Grandir en famille	www.grandirenfamille.com	Activités de loisirs proposées par les FRANCAS 47
	Mon centre social à la maison	https://csconnectes.eu	Proposition régulière d'activités
Adolescents et confinement	Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie ANPAA	04 71 48 70 28	Les conduites addictives liées à l'alcool, le tabac et les drogues...de la prévention au soin. 
	Maison des Adolescents 	04 71 49 60 82	Besoin d'écoute, de parler. Décrochage et mal être chez les Ados. La Maison des ados est destinée aux adolescents de 11 à 20 ans, leurs familles, les professionnels.
	Fil santé jeunes	0 800 235 236 Anonyme & Gratuit www.filsantejeunes.com	Pour les adolescents et leurs parents. Besoin de partager son expérience, de recevoir l'avis les conseils d'autres jeunes ou de professionnels ? venez échanger sur nos forums ou par téléphone.
	Promeneurs du net 	www.promeneursdunet.fr/dept15	Présence éducative sur le net

Droits, soutien en situation particulière




<p>Caisse Allocations familiales du Cantal</p> 	<p>Site Caf.fr / Application Mobile « Caf Mon Compte »</p> <p>Tél : 0 825 25 15 10</p>	<p>Information sur l'accès aux droits (petite enfance, enfance, jeunesse, logement et cadre de vie, solidarité et insertion). Effectuer les démarches en ligne, adresser un mail, transmettre une pièce justificative... Demande d'aide individuelle, de soutien exceptionnel par l'intervention d'un travailleur social.</p>
<p>CCAS Centre communal d'Action Sociale</p>	<p>Secrétariat de mairie ou élu référent de votre commune</p>	<p>Situation particulière, demande d'aide d'urgence</p>
<p>Centres sociaux</p>	<p>Numéro habituel, Voir site et/ou page Facebook mis à jour régulièrement</p>	<p>Aide pour la continuité pédagogique, loisirs enfants-parents, écoute.</p>
<p>Conseil départemental CD</p> 	<p>www.cantal.fr pour informations et numéros de téléphone</p>	<p>Les services Action sociale, PMI, ASE et MDA sont à votre disposition par téléphone</p>
<p>Espace Rencontre</p>	<p>ENTRE D'EUX 06 80 61 27 31</p>	<p>Pour soutenir des séparations complexes dans un lieu neutre. Reprise de l'activité semaine 20 et accueil de nouvelles situations possibles à partir de la semaine 21</p>
<p>Médiation familiale</p> 	<p>Assure un accueil téléphonique, au 04 71 43 43 43, chaque matin du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.</p>	<p>Un pôle ressource pour les parents et les familles où s'adresser pour être écoutés, soutenus et envisager des réponses aux questions qui se posent dans le contexte actuel.</p>

<p>Mutualité sociale Agricole (MSA auvergne)</p> 	<p>auvergne.msa.fr ou espace privé ou centre de contacts au 04 71 646 646 Accueil Social Téléphonique au 04 71 64 46 64</p>	<p>Demande liée à l'accès aux droits Accompagnement social Demande d'aide exceptionnelle</p>
<p>Point Info Famille (PIF)</p> 	<p>www.pointinfofamille-cantal.org Page Facebook : Mon enfant et les écrans</p>	<p>Face à la multiplication des écrans dans nos vies, il est compliqué de trouver un équilibre familial autour de la question des écrans . « Mon enfant et les écrans » donne des conseils et vous permet de confronter vos pratiques parentales.</p>
	<p>04 71 43 43 43 Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h15 pointinfofamille@udaf15.fr</p>	<p>Accueil - Information – Orientation pour accompagner au plus près les familles sur toutes les thématiques les concernant, de la naissance à la prise en charge des ascendants. Le Point Info Famille est un lieu essentiel pour les familles souvent perdues au milieu de sources d'informations éparées, complexes et parfois contradictoires.</p>
	<p>Page Facebook : UDAF du Cantal</p>	<p>Retrouvez, au fil de l'actualité de nombreuses informations (bon plan, guide, conseils pratique...)</p>
<p>Page Facebook : Prendre soin de ma famille</p>	<p>Page Facebook : Prendre soin de ma famille</p>	<p>Santé, soins, éducation, place des écrans : le confinement bouleverse la vie des parents. Les experts de l'Union nationale des associations familiales se mobilisent pour aider les parents à prendre soin de leur famille.</p>
<p>Le Point Conseil Budget</p> 	<p>Les lundis de 13h30 à 17h et les jeudis de 8h30 à 12h au 04 71 43 53 54 ou par mail à pcb@udaf15.fr</p>	<p>Une conseillère vous répond. De nombreuses dispositions ont été prises dans ce temps de crise. Le budget reste au cœur des questions des familles.</p>
<p>Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie ANPAA</p> 	<p>04 71 48 70 28</p>	<p>Les conduites addictives liées à l'alcool, le tabac et les drogues...de la prévention au soin.</p>




Continuité pédagogique

Cours, Conseils donnés par l'enseignant	Site Inspection académique  Région académique AUVERGNE-RHÔNE-ALPES	www.ac-clermont.fr/dsden15	Conseils et outils pédagogiques
		https://mediascol.ac-clermont.fr/continuite-pedagogique	Outils pédagogiques
	CNED académie numérique 	www.cned.fr/maclassealamaison	Outils pédagogiques
	Journal libération n° spécial	https://ptitlibe.liberation.fr/	L'actualité expliquée aux enfants
	Chaine TV Vidéo Podcasts	https://www.lumni.fr/ www.papapositive.fr www.franceinter.fr	Lumni (anciennement France tv éducation) une nouvelle offre qui permet un accès à la culture, au savoir et à la connaissance Elle propose aux enfants seuls ou accompagnés d'apprendre autrement, prolonger les cours et comprendre le monde qui nous entoure. Podcast culturel Podcast original (histoires du soir en particulier)
	CANOPE 	https://www.reseau-canope.fr	Outils pédagogiques
La ligue de l'enseignement	https://laligue.org/	Outils pédagogiques 	

Parents soutenus pour bien vivre en famille

	<p>Les interlocuteurs locaux habituels</p>		<p>Ils sont toujours à vos côtés, n'hésitez pas à les contacter.</p>
	<p>Centres sociaux</p>	<p>Numéro habituel, Voir site et/ou page Facebook mis à jour régulièrement</p>	<p>Proposition régulière d'activités, tutoriels divers, écoute</p>
	<p>Fédération nationale des parents et des éducateurs</p>	<p>ALLO, PARENTS CONFINÉS 0 805 382 300 www.ecoledesparents.org/</p>	<p>Appel gratuit qui permet aux parents, aux jeunes et aux professionnels, d'échanger avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental.</p>
	<p>Les pâtes au beurre</p> 	<p>www.lespatesaubeurre.fr</p>	<p>Ecoute et dialogue pour les parents</p>
	<p>SOS parentalité</p> 	<p>https://parentalitecreative.com/sos-parentalite/</p>	<p>Réassurance contre les inquiétudes</p>
	<p>PsyCom</p> 	<p>www.psycom.org/</p>	<p>Ressources utiles pour vous aider à faire face à la situation, prendre soin de votre santé mentale et de celle des autres.</p>
	<p>APComm</p> 	<p>https://apcomm.fr/</p>	<p>Communication bienveillante</p>

Numéro d'urgence

Pompiers	18 ou 112	
 SAMU	15	Service d'urgence qui répond à la demande d'aide médicale urgente (AMU)
Le 115		Vous pouvez contacter le 115 si vous êtes une personne ou une famille rencontrant des difficultés sociales telles que : absence ou perte de logement, violences conjugales, expulsions... Le travailleur social vous écoute, évalue alors avec vous la situation et vous informe des possibilités existantes. Au besoin, il vous oriente sur les dispositifs et services d'urgence sociale sur le département avec lesquels il se met en lien. Cette orientation peut en fonction des situations être immédiate.
 CIDFF	04 71 46 89 50 ou 3919	Violences familiales, violences conjugales

Le réseau parentalité CANTAL est à vos côtés reaap15.cafaurillac@caf.cnafmail.fr

