

CODES 30 - Lettre d'information n° 5 « GARD'ons LE LIEN ET PARTAGEONS NOS RESSOURCES »

Jeudi 16 Avril 2020

Edito :

Cette lettre s'adresse à tous. Elle contient des informations accessibles visant à faciliter le maintien du réseau des partenaires gardois, et à partager largement les informations pour améliorer le quotidien en période de confinement. Les objectifs sont également de faciliter l'accès aux structures de soins et aux soignants pendant la crise sanitaire et de favoriser l'adoption d'un nouveau rythme sur une période contrainte.

Elle comprend différentes rubriques : "Les gestes d'hygiène et de prévention, l'accès aux soins, gardons le rythme dans la vie quotidienne, pour les enfants et les plus grands" ; ainsi que des liens vers les sites de référence et numéros de téléphone utiles.

Cette semaine nous vous proposons également des éléments ciblés **sur les personnes âgées**.

Le contenu évoluera au fil des semaines. N'hésitez pas à nous faire des suggestions ; Bonne lecture !

1. RAPPEL DES GESTES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

a. De nouveaux supports de Santé Publique France : Fiches d'information adaptées aux personnes vulnérables¹ et notamment celles vivant en lieu de vie collectif ou habitat précaire

Coronavirus : c'est quoi et comment ça s'attrape ?

[CLIQUER ICI](#)

Coronavirus • Pour comprendre • 1

Le coronavirus c'est quoi ?

- Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.
- Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.
- Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.
- Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.
- Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

Coronavirus : comment se protéger ?

[CLIQUER ICI](#)

Coronavirus • Pour vous protéger • 2

Comment vous protéger et protéger votre entourage ?

Pour que ce virus arrête de s'étendre, de nombreux pays, comme la France, ont pris des mesures très strictes : fermeture des écoles, interdiction de sortir sauf pour faire ses courses et se soigner, interdiction de se regrouper, etc.

Les gestes barrières

- Restez chez vous ou isolé. Toujours à plus d'1 mètre des autres personnes.
- Ne vous serrez pas la main et ne faites pas la bise.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans votre coude.

¹ (Source encyclopédie) « Les personnes vulnérables sont celles qui sont menacées dans leur autonomie, leur dignité ou leur intégrité, physique ou psychique. La vulnérabilité peut résulter de l'âge, la maladie, une infirmité, une déficience physique ou psychique ou un état de grossesse.

Les bons gestes face au coronavirus : où jeter les masques, mouchoirs, lingettes et gants ?



Pour aller plus loin

sur le site de [Santé Publique France](https://www.santepubliquefrance.fr) 

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ? COVID-19

 Ces déchets doivent être jetés dans un sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel.

 Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être soigneusement refermé, puis conservé 24 heures.

 Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le sac poubelle pour ordures ménagères.

 Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000

Coronavirus : téléchargez le modèle de masque barrière

L'AFNOR met à disposition gratuitement un référentiel pour faciliter et accélérer la fabrication en série ou artisanale d'un nouveau modèle de masque, dit « masque barrière ». Celui-ci vise à protéger la population saine, en complément des indispensables gestes barrières face au Coronavirus. [CLIQUER ICI](#) 



Hygiène à la maison : recommandations durant la période d'épidémie COVID 19

Actualité Source : Agence régionale de santé Occitanie - (ARS) Publiée le 10/04/2020
Le risque de contamination au COVID ne disparaît pas lorsqu'on rentre au domicile. L'ARS Occitanie rappelle les règles d'hygiène domestique afin de réduire le risque de transmettre le virus au sein de la maisonnée. [CLIQUER ICI](#) 

Les recommandations du Ministère pour les personnes âgées :

Je suis une personne âgée



- Je respecte strictement les gestes barrières
- Exposée à des risques de forme grave ou de complication du COVID 19, je réduis mes sorties et mes déplacements au strict minimum.
- Si j'ai des symptômes grippaux simples, je contacte mon médecin généraliste. Si j'ai une mauvaise tolérance (difficultés respiratoires, malaise, je contacte le SAMU Centre-15.

Dans le contexte d'épidémie liée au COVID-19, la situation des personnes âgées vivant en établissement ou à domicile nécessite l'appui de tous les professionnels de santé qu'ils soient libéraux, salariés et en établissements de santé. Il s'agit d'assurer la continuité de la prise en charge mais également la qualité et la sécurité de l'accompagnement en soutien des professionnels des établissements et du domicile pour ces personnes particulièrement vulnérables face au virus SARS-CoV-2. Au regard de l'évolution de la situation épidémique, toutes nos forces doivent pouvoir s'allier afin de la combattre.

Dans ce cadre, l'ARS Occitanie a mis en place et déployé une stratégie spécifique pour assurer une prise en charge renforcée des personnes âgées du territoire. Cette stratégie et l'organisation territoriale mise en place sont précisées dans plusieurs fiches thématiques à destination des professionnels du secteur. [CLIQUER ICI](#) 

Fiche 5. Les contacts pour un accompagnement adapté des EHPAD

[CLIQUER ICI](#) 

Fiche 6. Les contacts pour un accompagnement adapté des intervenants à domicile (SSIAD, SAAD)

[CLIQUER ICI](#) 



Pour en savoir plus : Confinement : quel impact dans les établissements pour personnes âgées et handicapées ? [CLIQUER ICI](#) 

b. Prévention des accidents domestiques chez les enfants :

Le mode de vie confiné accroît le risque d'accidents domestiques

Le confinement change la vie des familles. La surveillance des enfants doit être continue sur 24 heures (pas de crèche, pas d'école), les familles monoparentales étant plus à risque. Le télétravail à la maison détourne l'attention des parents. En développant leur autonomie, les enfants de 1 à 4 ans tentent d'échapper à leur surveillance. Le confinement favorise les explorations qui seront d'autant plus dangereuses que la vigilance de parents est en défaut. Aux risques courants de brûlure, de noyade et d'électrocution, s'ajoutent les dangers que représentent les solutions d'antiseptiques, de désinfectants et les médicaments laissés à la portée des plus petits. [CLIQUER ICI](#) 



Prévenir les accidents de la vie courante pour protéger nos enfants



Lien vers le site de l'UNAF qui propose un guide parents en partenariat avec la Commission de sécurité des consommateurs en français, anglais portugais et arabe [CLIQUER ICI](#) 



c. Prévention des accidents domestiques des personnes âgées en cette période de confinement



Les accidents domestiques sont responsables de 20 000 décès par an en France, dont 2/3 concernent les plus de 75 ans. En cette période de confinement, une attention accrue est indispensable pour en limiter le nombre et les conséquences. Le confinement majore les risques d'accidents chez les personnes âgées surtout si elles ont une limitation de la mobilité, un déclin cognitif ou une atteinte sensorielle, vivant parfois seules dans des logements inadaptés à leur condition physique. [CLIQUER ICI](#) 

2. ACTUALITES ACCÈS AUX SOINS ET AUX DROITS SANTÉ

a. Durant l'épidémie de Covid-19 : si vous avez un suivi médical spécifique ou si vous présentez un problème de santé, prenez rendez-vous ou maintenez vos consultations : un communiqué de presse de l'ARS Occitanie

« Face à la situation sanitaire en France, le gouvernement a pris des décisions majeures afin d'assurer le suivi et l'hospitalisation de patients atteints du COVID-19. Elles ont conduit à une réorganisation des hôpitaux et des méthodes de consultation des médecins généralistes et spécialistes.

Pour autant, si vous êtes atteint d'une pathologie chronique pour laquelle vous êtes habituellement suivi (diabète, insuffisance cardiaque, cancer, suivi psychiatrique par exemple) ou que vous avez besoin d'un suivi spécifique ou non programmé lié à une autre situation médicale (suivi d'enfant et vaccination, suivi de grossesses, accident domestique et traumatismes par exemple), il convient de prendre ou de maintenir vos rendez-vous. Pour ce faire, il conviendra de prendre contact sans tarder avec votre médecin traitant et de préciser que la demande ne concerne pas l'infection Coronavirus. Le médecin vous proposera, selon votre situation, une téléconsultation ou une consultation à son cabinet, avec un aménagement d'horaire. Toutes les précautions sont prises pour que votre accueil se fasse dans les meilleures conditions. **Il est important de ne pas renoncer à vos soins.** »

[CLIQUER ICI](#) 

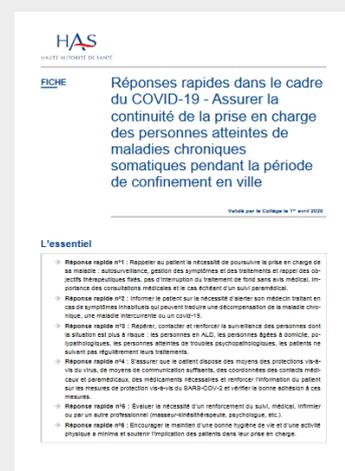


Un public prioritaire :

- Le Haut Conseil Santé Publique considère que les personnes à risque de développer une forme grave d'infection à SARS-CoV-2 sont les suivantes : Selon les données de la littérature : les personnes âgées de 70 ans et plus (même si les patients entre 50 ans et 70 ans doivent être surveillés de façon plus rapprochée) mais aussi [VOIR LA LISTE](#) 
- Information sur la mise en place de la cellule d'appui gériatrique (CAG) qui a pour mission d'apporter une aide diagnostique, thérapeutique et organisationnelle aux médecins traitants ou coordonnateurs d'EHPAD pour la gestion in situ ;

b. Continuité des prises en charge des maladies Chroniques

Fiche. Réponses rapides dans le cadre du COVID-19 - Assurer la continuité de la prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques somatiques pendant la période de confinement en ville. Validé par le Collège le 1er avril 2020, Haute Autorité de santé (HAS), 04-2020, 7 p. [CLIQUER ICI](#) 



The image shows the cover of a document from the Haute Autorité de Santé (HAS). The title is 'Réponses rapides dans le cadre du COVID-19 - Assurer la continuité de la prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques somatiques pendant la période de confinement en ville'. It is dated 'Validé par le Collège le 1er avril 2020'. Below the title, there is a section 'L'essentiel' with several bullet points summarizing key recommendations for managing chronic diseases during the COVID-19 confinement period.

HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

France Assos Santé
Le lien des citoyens

COVID-19 Faire face à une maladie chronique pendant le confinement

Avril 2020

Vous avez une ou plusieurs maladies chroniques et, pour limiter la propagation du COVID-19 et vous protéger, vous souhaitez le moins possible. Dans cette situation exceptionnelle, il est important de rester très attentif à votre santé et à celle de votre médecin, vos autres soignants et votre entourage, il est également important de ne pas se fier aux rumeurs.

Poursuivez votre traitement et vos soins habituels

Continuez à prendre les traitements habituels pour votre maladie. Ne modifiez pas, n'arrêtez pas vos médicaments pendant les confinements pour la plupart des maladies chroniques. Ne reportez pas, ou ne réduisez pas, à cause du confinement, une consultation, des soins ou un examen diagnostique pour votre maladie.

Si vous devez vous déplacer, vérifiez toujours, l'absence d'analyse, cabinet de radiologie, hôpital, à l'abri de tout rassemblement.

Soyez attentif à ce que vous ressentez et sollicitez votre médecin si besoin

Si des symptômes inhabituels apparaissent (fièvre, toux, fatigue, perte de goût ou d'odorat, douleurs, difficultés à respirer, mal de tête, érythème ou éruption de la peau), contactez votre médecin ou le 115.

Il est important de noter que les symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux de nombreuses autres maladies chroniques :

- appeler sans tarder votre médecin même si vous êtes sûr à 100% ;
- en cas de difficultés respiratoires, ou de signes d'effort, appeler le SAMU (112). Si vous êtes sûr(e) qu'il s'agit d'une crise de votre maladie, contactez votre médecin ;
- ne prenez pas de nouveaux médicaments, en particulier des antibiotiques et des anti-inflammatoires, sans avis médical.

COVID-19 - Faire face à une maladie chronique pendant le confinement - Guide patient, Haute Autorité de Santé (HAS), 10-04-2020, 2 p. Mis en ligne le 10 avril 2020

[CLIQUER ICI](#) 



Si vous souffrez d'une **maladie chronique** et que vous avez un doute ou une question sur le COVID-19

appelez le **01 41 83 43 06**
9h-17h - 7j/7

La Ligne C
www.laligneC.info

La ligne C est une ligne téléphonique organisée par des bénévoles, patients et soignants, formés à l'éducation thérapeutique et/ou à l'écoute, destinée à informer et à orienter les personnes vivant avec une maladie chronique et/ou leurs aidants ayant besoin de renseignements sur le COVID-19.

La ligne C

1^{ère} ligne téléphonique d'information sur le Covid-19 destinée aux personnes vivant avec une maladie chronique
01 41 83 43 06 (prix d'un appel local), Horaires : 9 heures-17 heures, 7 jours sur 7, Entretien anonyme et gratuit

 www.laligneC.info

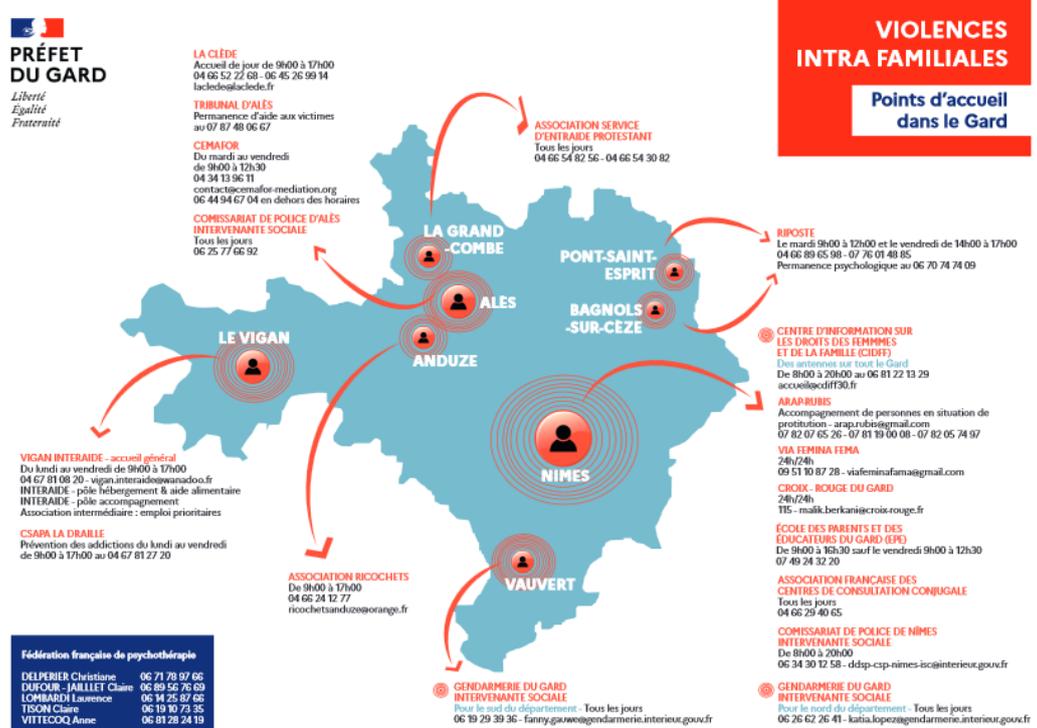
c. Accès aux soins kinésithérapiques

Une plateforme de garde pour soins kinésithérapiques en urgence. A l'initiative de l'ARS, l'inter URPS et les CPAM, une plateforme permet de recenser tous les kinés de garde en région Occitanie.

Trouver un masseur-kinésithérapeute de garde : respioccitanie.fr 

Kiné Garde permet ainsi de trouver 7j/7, un professionnel disponible pour assurer les soins de rééducation non reportables jusqu'à la fin de la crise sanitaire et en particulier les soins relatifs à : Post chirurgie immédiats, Soins palliatifs, Kinésithérapie respiratoire, Situation complexe de la personne âgée dépendante, Urgence vitale.

d. Prévention des violences conjugales et intrafamiliales des points d'accueil dans le Gard



VIOLENCES INTRA FAMILIALES
Points d'accueil dans le Gard

PREFET DU GARD
Liberté
Egalité
Fraternité

LA CLÈDE
Accueil de jour de 9h00 à 17h00
04 66 52 22 08 - 06 45 26 39 14
laclède@laclède.fr

TRIBUNAL D'ALES
Permanence d'aide aux victimes
au 07 87 48 06 67

CEMAFOR
Du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h30
04 34 13 96 11
contact@cemafors.com
06 44 94 67 04 en dehors des horaires

COMMISSARIAT DE POLICE D'ALES INTERVENANTE SOCIALE
Tous les jours
06 25 77 66 92

ASSOCIATION SERVICE D'ENTRAIDE PROTESTANT
Tous les jours
04 66 54 82 56 - 04 66 54 30 82

LA GRAND-COMBE

PONT-SAINT-ESPRIT

RIPOSTE
Le mardi 9h00 à 12h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00
04 66 89 65 98 - 07 76 01 48 85
Permanence psychologique au 06 70 74 74 09

LES VIGAN

ANDUZE

BAGNOLS-SUR-CEZE

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DE LA FAMILLE (CIDFF)
Des intervenants sur tout le Gard
De 9h00 à 20h00 au 06 81 22 13 29
accueilcidff30.fr

ARARUBIS
Accompagnement de personnes en situation de prostitution - araprubis@gmail.com
07 82 07 65 26 - 07 81 19 00 08 - 07 82 05 74 97

VIA FEMINA FEM
24h/24h
09 51 10 87 28 - viafeminafama@gmail.com

CROIX-ROUGE DU GARD
24h/24h
TIS - malik.berkani@croix-rouge.fr

ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS DU GARD (EPG)
De 9h00 à 16h30 sauf le vendredi 9h00 à 12h30
07 49 24 32 20

ASSOCIATION FRANÇAISE DES CENTRES DE CONSULTATION CONJUGALE
Tous les jours
04 66 29 40 65

COMMISSARIAT DE POLICE DE NIMES INTERVENANTE SOCIALE
De 9h00 à 20h00
06 34 30 12 58 - ddp-csp-nimes-isc@interieur.gouv.fr

ASSOCIATION RICOCHETS
De 9h00 à 17h00
04 66 24 12 77
ricochetsanduze@orange.fr

VAUVERT

COMMISSARIAT DE POLICE DE NIMES INTERVENANTE SOCIALE
Pour le sud du département - Tous les jours
06 19 29 39 36 - fanny.gauwiesgendarmier.interieur.gouv.fr

COMMISSARIAT DE POLICE DE NIMES INTERVENANTE SOCIALE
Pour le nord du département - Tous les jours
06 26 62 26 41 - kattia.lopezgendarmier.interieur.gouv.fr

Fédération française de psychothérapie

DELPIERRE Christiane 06 71 78 97 66
DUFOUR - JAILLET Claire 06 89 56 76 69
LONJARD Laurence 06 14 25 57 26
TISON Claire 06 19 10 73 35
VITTECOQ Anne 06 81 28 24 19

e. Mesures concernant l'IVG médicamenteuse (source ARS Occitanie)

Information sur la publication de l'arrêté du 14 avril 2020, complétant l'arrêté du 23 mars 2020 prescrivant les mesures d'organisation et de fonctionnement du système de santé nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire. Cet arrêté indique que la première prise des médicaments nécessaires à la réalisation d'une IVG peut être effectuée dans le cadre d'une téléconsultation avec le médecin ou la sage-femme. Les prises médicamenteuses peuvent être délivrées directement à la femme concernée par la pharmacie d'officine sur prescription médicale. **Il allonge le délai pour la prise médicamenteuse jusqu'à la fin de la septième semaine de grossesse.**

[EN SAVOIR PLUS](#) 

f. Accès aux droits santé pour les plus de 60 ans

Informations sur les MAIA du département

Pendant la durée de cette crise sanitaire, les équipes des MAIA du Gard restent mobilisées et s'organisent pour maintenir le lien avec les personnes accompagnées, les proches, les intervenants du domicile, les CCAS...pour répondre aux problématiques spécifiques du public pris en charge.



Dans un souci de protection des personnes et de respect des règles du confinement, ce travail est réalisé à distance, les gestionnaires de cas et les pilotes peuvent être contactés par téléphone ou par mails.

Parallèlement, des informations et actualités seront diffusées régulièrement sur le site...

 [EN SAVOIR PLUS](#)

3. GARDONS LE RYTHME DANS LA VIE QUOTIDIENNE (Alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress)

Lutter contre l'isolement des personnes âgées et fragiles isolées en période de confinement.

Un plan de mobilisation nationale d'urgence.

Un plan d'action territorial reposant sur les 10 besoins essentiels des personnes fragiles. Des jalons pour l'après-crise.

Rapport d'étape n°1 et principales recommandations de la mission confiée par Olivier Véran, ministre des solidarités et de la santé à Jérôme Guedj le 23 mars 2020, 05 04-2020, 71 p. [CLIQUER ICI](#) 



ALIMENTATION



Des besoins spécifiques pour les personnes âgées :

Manger bouger insiste sur 3 points :

- ⇒ Augmenter les produits laitiers
- ⇒ Boire de l'eau à volonté !
- ⇒ Limiter le sel

 [EN SAVOIR PLUS](#) 



Deux idées recettes

Risotto aux asperges vertes :



[La recette ICI](#)

Soupe de fraises à la menthe



[La recette ICI](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE



⇒ **AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, relatif à l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement**, ANSES, 01-04-2020, 22 p.

[CLIQUER ICI](#)

⇒ Les 6 bons réflexes pour continuer à bouger chez soi, Santé Publique France, 04-2020

Ma vie quotidienne, épisode 3 : l'activité physique à domicile

[CLIQUER ICI](#)



Les recommandations pour les personnes âgées :

4 types d'activités sont recommandées : des **activités d'endurance**, des **activités de renforcement musculaire**, d'**équilibre** et d'**assouplissement**. Les aptitudes développées par ces activités physiques sont essentielles pour préserver l'autonomie dans la vie quotidienne.

Il est recommandé de pratiquer au moins **30 min d'activités physiques dynamiques par jour**.

[EN SAVOIR PLUS](#)

Pour les personnes âgées : Une info ci-dessous de l'ADA, l'association a été sollicitée, le temps du confinement, pour proposer sur Internet (en live et en replay) des cours d'Activités Physiques Adaptées à destination des séniors, des publics éloignés de la pratique, des publics à pathologie.... Ces cours de 30 minutes sont reconnus par le Ministère des Sports [CLIQUER ICI](#)
Les lundi, mercredi et vendredi 9h (bientôt aussi les mardi et jeudi), gratuits et pour tous.

STRESS ET SOMMEIL



Je reste en bonne santé pendant le confinement.
Une nouvelle infographie de BD Santé en Facile à lire et à comprendre

[CLIQUER ICI](#)





Ma vie quotidienne, épisode 4 : comment gérer ses émotions ?, SPF, 04-2020

[CLIQUER ICI](#)



Sommeil et rythme en confinement, Réseau Morphée

[CLIQUER ICI](#)



Limiter les risques d'insomnie en période de confinement

Les conseils de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) [CLIQUER ICI](#)

LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

- 1.** Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas traîner le matin si la nuit a été mauvaise.
- 2.** Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !
- 3.** Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de l'horloge biologique.
- 4.** L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
- 5.** La sieste peut être une alliée si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.
- 6.** Modérer la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.
- 7.** Pour résister à la somnolence, alterner les activités physiques ou manuelles... Et ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée.
- 8.** Le soir, ne pas sauter le dîner mais éviter les plats trop gras et privilégier les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).
- 9.** Se déconnecter 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- 10.** S'aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

JE VEUX AIDER

Groupe covid19 Nîmes zamoureux entraide

Croix-rouge chez vous

Vous vivez seul(e) ? Votre état ne vous permet pas de faire vos courses ou d'aller chercher vos médicaments à la pharmacie ? Vous vous sentez isolé(e), la situation actuelle vous inquiète et vous souhaitez en parler ? La Croix-Rouge française est là pour vous !

Pour répondre à la crise Covid-19 et aider les plus fragiles, l'association a mis en place Croix-Rouge Chez Vous, un dispositif exceptionnel qui s'adresse aux personnes confinées qui n'ont personne autour d'elles pour les aider ou avec qui parler.

croix-rouge chez vous
écoute & livraison solidaire
09 70 28 30 00

7j/7 de 8h à 20h

[LE GARD SE MOBILISE] Solidarité : appel aux bénévoles

Vous êtes bénévole dans l'âme ou habitué depuis toujours des missions associatives ? Ou vous avez à cœur, pour la première fois, de donner un peu de temps et d'énergie pour l'aide alimentaire d'urgence, la garde exceptionnelle d'enfants, le lien avec les personnes âgées ou la solidarité de proximité ?

Vous pouvez proposer une mission ou vous inscrire en tant que volontaire [ICI](#)

Le Conseil Départemental du Gard a créé une réserve d'agents volontaires pour du soutien aux associations caritatives ainsi que de l'assistance et du renfort aux dispositifs spécifiques covid-19 (166 agents sont inscrits)



[Le kit voisins solidaires coronavirus](#)

Pour que les voisins prennent soin les uns des autres, surtout des personnes isolées, dans le respect des gestes barrières [CLIQUER ICI](#) 

[Covid-19 : des initiatives pour maintenir le lien social et rassurer les personnes âgées](#)

Livraison de produits de première nécessité par des volontaires, soutien téléphonique pour lutter contre l'isolement... : de nombreuses initiatives solidaires sont mises en place partout en France pendant la période de confinement. Voici quelques initiatives concernant les personnes âgées.

[CLIQUER ICI](#) 

[Recensement des initiatives d'accompagnement et de soutien des groupes de population fragiles.](#)

Liste sur le site de la [Société Française de Santé Publique \(SFSP\)](#) 

Ex : COVID 19, les associations France Alzheimer plus que jamais mobilisées [CLIQUER ICI](#) 

Conserver le sens de l'accompagnement en EHPAD malgré le Covid-19 | article | Espace éthique/Ile-de-France [CLIQUER ICI](#) 

Crise sanitaire COVID-19 : nos préoccupations sur la fin de vie - France Assos Santé [CLIQUER ICI](#) 

4. EN PARTICULIER POUR LES ENFANTS ET PLUS GRANDS :

SOUTIEN A LA PARENTALITE

Un accueil de loisirs à la maison avec des activités différentes chaque jour pour apprendre en famille tout en s'amusant

Pour centraliser les ressources utiles aux parents, et privilégier les formats qui facilitent l'accès à l'information, la **CNAF** a mis en ligne sur monenfant.fr « [l'accueil de loisirs à la maison](#) » en lien avec les équipes de la direction de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative (DJEPVA). Ce centre de loisirs virtuel leur propose chaque jour de nouvelles activités ludiques et éducatives à faire avec leur(s) enfant(s) et adolescent(s).



Ce site www.monenfant.fr fera désormais référence et réunira l'ensemble des informations utiles à destination des parents comme l'annuaire des services d'écoute, des fiches explicatives, des conseils pratiques, etc. Un renvoi systématique vers ce site sera fait à partir des autres sites nationaux régulièrement fréquentés par les familles.

Source : [CLIQUER ICI](#) 

Télécharger le communiqué de presse : [ICI](#)

SOS Parentalité

SPECIAL CONFINEMENT
SOS PARENTALITÉ
0 974 763 963
Gratuit et confidentiel - Appel non surtaxé
15 MIN. POUR RELACHER LA PRESSION
Du lundi au dimanche & jours fériés
8h-12h / 14h-17h
+ en soirée les mercredis & vendredis
20h-22h
Pour l'île de la Réunion, ajouter 2 heures
Réseau Parentalité Créative®
Catherine Duranton-Kraemer
SOS Parentalité est relayé par le numéro vert COVID-19 du gouvernement

Respirer en confinement :

Idées et ressources pour se divertir, s'aérer, apprendre en famille (source : fédération des acteurs de la solidarité)

Vous trouverez plusieurs Kit respiration #1, 2 et 3 avec des idées d'activités pour les enfants, les jeunes et les parents, et des astuces pour mieux vivre cette période en famille : émissions de musique, visite virtuelle de musées, outils éducatifs, jeux en lignes...

[CLIQUER ICI](#)

Le yoga du rire pour les enfants : parce que le rire a de multiples bienfaits pour la santé, notamment sur le stress et le sommeil, et aussi sur nos relations. Cette vidéo des « maternelles » nous explique comment faire : [CLIQUER ICI](#)



Les 7 défis de l'utilisateur cyberfuté (source : midi trente) :
[CLIQUER ICI](#)

Cette semaine, deviens un **UTILISATEUR CYBERFUTÉ**
Morcu des écrans, tu seras mis à l'épreuve pour un moment. Voici 7 défis à relever, seul ou en collectivité!

- LUNDI** **» CYBER CONNECTÉ**
Rajoute-tu, connecte-toi « en vrai » aux autres! Pose 5 questions personnelles à un ami et apprends à mieux le connaître.
- MARDI** **» CYBER RÉEL**
Passe du virtuel au réel. Montre ton appréciation en offrant 3 « J'aime » traditionnels aux membres de ton entourage!
- MERCREDI** **» CYBER GÉNÉREUX**
Partage tes connaissances, instruis ton père et ta mère! Fais-leur découvrir une application populaire que tu aimes, explique leur pourquoi tu l'apprécies et comment elle fonctionne!
- JEUDI** **» CYBER CRÉATIF**
Sors du papier et des crayons, c'est la minute affirmation! Écris un commentaire à l'intention d'un ami et offre-lui... en chair et en os!
- VENDREDI** **» CYBER RESPECTUEUX**
Exit le négatif, aujourd'hui, on publie un commentaire constructif! Une publication bienveillante, un contenu positif, une réponse ultra sympathique!
- SAMEDI** **» CYBER ALLUMÉ**
Journée investigation, pas d'écran pour trouver l'information! Creuse-toi les méninges, fouille dans les livres et ouvre tes horizons pour trouver la solution!
- DIMANCHE** **» CYBER ÉQUILIBRÉ**
Le dimanche, on débranche! Aujourd'hui, explore le monde réel, aucun écran, ni texto pendant toute la journée - sauras-tu y arriver?

Pour davantage de trucs et conseils, vous pouvez consulter Les 40 ans et toi - guide pratique sympathique pour devenir un utilisateur cyberfuté. [Midi Trente](#) (2019) - 100 pages, 10€ - Éditions Midi Trente 2019.

Les Éditions Midi Trente : des livres pratiques et des outils d'intervention utilisés en psychologie et en éducation. www.miditrente.ca

5. ORGANISATION DES RESSOURCES GARDOISES PENDANT LE CONFINEMENT

Nous compilons au fur et à mesure des informations sur la façon dont les structures gardoises s'organisent en cette période de confinement.

Ce document évolutif est accessible en [CLIQUANT ICI](#)

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez y apporter des éléments !



Ressources nationales (Santé Publique France)

Dispositifs d'aide à distance en santé accessibles pendant l'épidémie de Covid-19 [CLIQUER ICI](#)



DES SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

	Le site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
	Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé : https://solidarites-sante.gouv.fr
	Le site de Santé publique France : https://www.santepubliquefrance.fr/
	Le site de l' Agence Régionale de Santé Occitanie www.occitanie.ars.sante.fr sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie

Comité de rédaction et contact : contact@codes30.org

Julie Alborghetti, Directrice du Développement, CODES 30

Frédérique Arzoumanian, Documentaliste, CODES 30

Béatrice Coste-Seignovert (Médecin, DGA Des Solidarités) Conseil Départemental du Gard

Patricia Soler, Chargée de Projets, CODES 30

Mise en forme et Diffusion : Muriel Joué, Secrétariat CODES 30