

Santé

- Les **gestes barrières** à respecter pour se protéger et protéger les autres : [accéder au site](#)
- L'attestation de déplacement dérogatoire (avec horaire) : [télécharger l'attestation](#)
- Les microbes et le lavage de mains expliqués aux enfants grâce aux paillettes : [accéder au site](#)
- Un site pour vous orienter si vous pensez être contaminé-e par le COVID-19, en partenariat avec l'institut Pasteur : [accéder au site](#)
- **Fabriquer son propre masque de protection** (ne remplace pas un masque FFP2 ni un masque chirurgical) : [accéder au site](#)
- Des **outils pédagogiques** pour comprendre et parler de la santé : [accéder au site](#)
- Le **Planning Familial de l'Isère** maintient ses consultations par téléphone de **9H à 16H30 du lundi au vendredi** et via un tchat : Permanence d'écoute sur les questions des relations amoureuses et sexuelles, de contraception, IVG : [plus d'info ici](#)

Violences, les numéros utiles

- Solidarité Femmes Milena : 04 76 40 50 10 ou contact@sfm.fondation-boissel.fr
- AIV = Aides Informations aux Victimes de l'Isère, des juristes pour les victimes de violences : 04 76 46 27 37
- Le **Planning Familial de l'Isère** : permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9H à 16H30 – 04 76 87 94 61.
Pour être rappelé gratuitement, laissez vos coordonnées et motifs d'entretien ou de consultation à secretariat@leplanningfamilial38.org
- Numéro d'écoute national = 3919, destiné aux femmes victimes de violences, gratuit et anonyme, ne laisse pas de trace sur les factures de téléphone.

Entraide et solidarité

Le site <http://www.solidarites-grenoble.fr> recense toutes les informations mises à jour.

- **Distributions alimentaires** : La maraude du CCAS circule à nouveau pour les personnes sans domicile.

Les points de distribution alimentaire :

- ✓ **Secours Populaire** (site des Trembles) du lundi au vendredi de 13H30 à 16H30
 - ✓ **Resto du Cœur** (Centre Chorier) reprise des colis le jeudi de 11H30 à 13H (à l'extérieur du centre)
 - ✓ **Association Magdalena** (1 rue Jean Macé), du lundi au dimanche de 11H30 à 13H30 et de 18H30 à 20H30
 - ✓ **CCAS De Grenoble** (La Bruyère, 28 galerie de l'Arlequin) les lundis et jeudis de 11H30 à 13H30
 - ✓ **Croix Rouge** (1 rue du 4^{ème} régime de génie) : les jeudis de 9H à 12H et 13H30 à 16H30. Téléphoner impérativement au 04 76 46 99 61 pour faire une carte provisoire avant le jeudi. La Croix Rouge réalise également des livraisons de produits de première nécessité au domicile de personnes isolées en appelant au 09 70 28 30 30 (de 8h à 20h, 7/7)
-
- **Hygiène/douche** : ouverture des douches municipales du lundi au vendredi de 9h à 13h (5 rue des Minimes à Grenoble)
 - **Don du sang** : l'Etablissement français du sang rappelle que vous pouvez sortir pour aller donner votre sang. Comment ? En remplissant l'attestation officielle ou une déclaration sur l'honneur indiquant votre Don de sang : motif : assistance aux personnes vulnérables. Pour trouver le lieu de collecte le plus proche de chez vous [cliquez ici](#).
 - **Maison de la Justice et du droit** : Les avocat-es grenoblois ont décidé de mettre en place un service inédit – et gratuit – pour accompagner les entreprises et les particuliers confrontés à des problèmes juridiques liés à l'épidémie de coronavirus. L'ordre peut être contacté [ici sous vous êtes un particulier](#) et [ici si vous représentez une entreprise](#)
Traitement prioritaire des demandes de personnel soignant.
 - Proposition d'applaudir chaleureusement les équipes soignantes tous les soirs à 20h à nos fenêtres !

Avec les enfants

- **Mon centre social à la maison** : tout un panel de ressources éducatives et de loisirs pour passer du temps avec vos enfants : pour accompagner leur scolarité, pour jouer, etc. Disponible sur le site de la Fédération des Centres Sociaux en [cliquant sur ce lien](#).
- **Ma classe à la maison** : toutes les informations du gouvernement sur la continuité pédagogique : [accéder au site](#).
- **Un peu d'écran ça ne fait pas de mal surtout si c'est accompagné** :
 - ✓ **200 films d'animation pour apprendre de façon ludique les notions fondamentales en français, en mathématiques, en instruction civique et en sciences** : [accéder aux films ici](#).
 - ✓ **"Films pour enfants"** : des courts-métrages pour continuer les activités scolaires à la maison : [accéder au site](#).
 - ✓ **L'application BAYAM pour les 3-11 ans** ([cliquez ci-contre](#) et continuer SANS l'application pour avoir les contenus gratuits).
 - ✓ **Sur France 4** à partir du lundi 23 mars **diffusion en direct des cours dispensés par des professeurs de l'Éducation nationale** pour répondre à la mission « Nation Apprenante ».
La chaîne proposera ainsi des cours donnés par des professeur-es pour tous les scolaires du lundi au vendredi :
 - 09.00 - 10.00 Pour les CP - CE1 : 30 min de lecture - 30 min de maths
 - 10.00 - 11.00 Pour les pré-scolaires : Programmes ludo-éducatifs
 - 13.30 - 14.00 Pour les 8-12 ans : « C'est toujours pas sorcier »
 - 14.00 - 15.00 Pour les collégiens : 30 min de français - 30 min de maths
 - 15.00 - 16.00 Pour les lycéens (notamment les premières et les terminales)
1h de Français, Maths, Histoire-Géo, Anglais ou Philo :
 - 16.00 - 16.50 Pour les CM1 - CM2 (8-12 ans) : La maison Lumni
 - Le mardi soir en prime time pour les collégiens et lycéens : entrée en matière, une nouvelle case de documentaires historiques
- **Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?**
 - ✓ La Maison des jeux propose une liste collaborative avec plein de ressources : [accéder à la liste](#)
 - ✓ Un site de **ressources éducatives** : [accéder au site](#)
 - ✓ Un cahier d'activités sur les émotions pour les primaires en accès libre : [c'est ici](#)
 - ✓ **Des articles de journaux** en accès libre pour les 6-18 ans : [consulter](#)

S'occuper et s'ouvrir au monde

Ecouter de la musique, dessiner, danser, faire du yoga ou autre sport d'intérieur, faire des jeux, cuisiner, voici quelques pistes quand on est à court d'idées:

- **Fête comme chez vous** : Un festival web **#fetecommechezvous** a été lancé vendredi 20/03 sur le Facebook de la Ville. Chaque jour vous pourrez y trouver de nouvelles propositions.
- Journal de bord "confiné" créatif à faire seul-e ou en famille <https://www.alenvers.com/programmation>
- Des conférences et ateliers pour les ancien-nes par visioconférence, composés de jeux, activités culturelles, exercices : [accéder au site](#).
- **Des liens pour voir et revoir des films** :
 - ✓ 700 films rares et gratuits en streaming : [pour accéder aux films](#).
 - ✓ 1150 films mis à disposition sur le site Openculture : [pour accéder aux films](#).
- **Des liens pour voir des spectacles, notamment de danse**:
 - ✓ Danse et documentaires sur Arte : [cliquez ici pour y accéder](#).
 - ✓ Spectacles de l'Opéra de Paris : [cliquez ici pour y accéder](#).
 - ✓ Culturebox sur France.tv : [c'est encore ici !](#)
- **Faire le plein de musées**:
 - ✓ Visiter virtuellement 12 musées célèbres : [c'est par ici](#).
 - ✓ Découvrir une exposition virtuelle dédiée à Frida Kahlo : [pour accéder au site](#).
- **S'évader dans les livres** :
 - ✓ **Numothèque Grenoble Alpes** : tous/toutes les habitant-es de la métropole, y compris ceux et celles qui ne sont pas inscrits en bibliothèque, peuvent s'inscrire et avoir accès aux ressources de la numothèque. Les inscriptions se font en ligne : [pour accéder au site cliquez ici](#).
 - ✓ Les quotas de prêts des livres numériques sur Bibook ont été étendus : 10 prêts simultanés (au lieu de 5 habituellement) et 5 réservations (au lieu de 3). Des sélections thématiques et des présentations de ressources sont relayées régulièrement sur les pages Facebook de la bibliothèque et de la Ville.
 - ✓ Plus de 37 000 livres gratuits proposées par La bibliothèque de Montréal : [c'est ici](#).
 - ✓ 10 ouvrages des éditeurs La Fabrique : [c'est par là](#).
 - ✓ Un livre du moment: *Chez soi. Une odysée de l'espace domestique* de Mona Chollet: [consulter](#).
 - ✓ Dargaud offre 10 albums en lecture gratuite : [accédez au site](#).
 - ✓ L'adaptation radiophonique de la bande dessinée du "Chat du rabbin" de Joan Sfar : [à écouter ici](#).
- Découvrir de la **musique**, il y en a pour tous les goûts: radio en ligne [Fip](#), [Radio Sympa](#), etc.
- Pour les **jardiniers et jardinières des jardins partagés** et au-delà : [MOOC botanique gratuit](#) pour mieux connaître les plantes

Garder le moral et la forme

– Permanences d'écoute:

- ✓ **Croix rouge** :
7j/7 de 8H à 20H - 09 70 28 30 00
 - ✓ **Centre de lutte contre l'isolement et la prévention du suicide** :
du lundi au vendredi de 9H à 19H - 04 76 87 90 45
 - ✓ **EMPLL (Personnes en souffrance psychique)** :
du lundi au vendredi de 9H à 17H - 04 56 58 83 70
 - ✓ **Association La Bienvenue** : laissez vos coordonnées téléphoniques sur le répondeur (04 38 38 00 20) et des écoutants vous rappellent entre 15h et 19h du lundi au vendredi

 - ✓ **Les psy du cœur** :
du lundi au vendredi de 9H à 18H - 07 63 47 42 14
 - ✓ **L'association Les petits frères des Pauvres**, destinée aux personnes de +de 50 ans :
0 800 47 47 88.
 - ✓ **Le refuge (LGBT)** :
24/24h au 06 31 59 69 50
 - ✓ **La médiation familiale** : temps d'écoute, d'échange pour aborder les problèmes liés à un conflit familial.
04 38 12 98 50
- Quelques conseils pour **éviter le burn-out parental** : [accéder au site](#).
 - « Confinement et parentalité » : [conseils et astuces pour les parents](#).
 - Les **consultations psy gratuites** de Terra Psy: [accéder au site](#).
 - Des **exercices physiques à faire chez soi**: renforcement musculaire, cardio, yoga, danse...: [accéder au site](#).