

En ces temps de confinement, on sait qu'il est parfois difficile d'occuper les enfants qui sont toute la journée à la maison. L'Ebullition vous propose quelques pistes pour vous aider. Essayer autant que possible de prendre du temps pour vous – faire une pause, une relaxation pendant une histoire musicale par exemple – pour cela quelques liens. Enfin on a résumé quelques infos pratiques sur les arrêts de travail ou d'autres questions pratiques et administratives.

Bon courage !!

1. Pour les enfants

- Des fiches d'activités pour des enfants d'âge différents : <https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/yakacheznous-1>
- Une expérience créative à faire avec les plus jeunes : <http://www.kreakids.fr/experience-facile-avec-de-leau-pour-enfant-vive-les-fleurs/>
- Recette de la pâte à sel : facile à faire et avec très peu d'ingrédients : <https://www.teteamodeler.com/recette-de-la-pate-a-sel>
- Des petits films d'animation pour tous les âges : <https://films-pour-enfants.com/tous-les-films-pour-enfants.html>

Des histoires à écouter pour tous les âges :

- [Encore une histoire](#) (jusqu'à 10 ans) : 29 livres lus avec brio, de 8 à 20 min
- <https://papapositive.fr/10-podcast-dhistoires-et-de-culture-pour-les-enfants-de-3-a-14-ans/>
- **Harry Potter** en audio pour les plus grands : taper Harry Potter livre audio dans Youtube et vous pouvez choisir celui que vous avez envie d'écouter !
- Jusqu'à 10 ans. Il y a plus 80 histoires de 1 à 20 min : <https://taleming.com/les-ptites-histoires/>
- [La grande histoire de Pomme d'Api](#) (jusqu'à 6 ans) : 18 histoires, de 4 à 10 min
- <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>
- [Souffleur de rêves](#) propose quelques histoires à écouter gratuitement (le reste est payant mais les histoires gratuites sont très chouettes).

Pour accéder à de nouvelles idées, vous pouvez aller sur la page : <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/> plein plein plein de ressources, mise à jour quotidienne !

Une autre idée :

Vous avez des enfants confinés avec vous ? Invitez-les à la [#Coronabaston](#) ! Imprimez (ou dessinez-vous même ou laissez les dessiner) ce dessin et proposez leur de dessiner des super combattant.e.s pour affronter le virus : robots géants, dinosaures avec masques de protection, armée de chatons immunisés, tout est permis !

Prenez une photo des dessins et envoyez les nous ou entre vous !

Une sélection spéciale coloriage

- Claire et Hugo Zaorski [offrent des coloriages](#) issus de leur magnifique livre Le voyage du Capitaine Jim.
- Kness [offre des coloriages inspirés de Pokémon](#).
- [Lucky left hand](#) propose de formidables coloriages.
- Le centre de littérature de jeunesse de Bruxelles donne accès à [un nombre incroyable de dessins à colorier](#) de grands illustrateurs belges.
- Dessine-moi une histoire offre [des coloriages d'œuvres d'art](#).
- [Coloriage à imprimer](#) est une mine de coloriage avec les héros préférés des enfants.

2. Pour vous

Pour se détendre : quelques exercices de respiration et de relaxations à faire quand c'est possible ou si le sommeil est difficile à trouver :

→ Relaxation profonde (stress, douleur, sommeil...) :

<https://www.youtube.com/watch?v=HDqAgiHNLWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=V06J7HhwP8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=mHNfR1rH8Wk>

→ Plusieurs vidéos courtes de relaxation très bien faites : Petit BamBou sur Youtube

→ Yoga à faire avec les enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=xsphSxDLTj4>

Des histoires à écouter pour les adultes :

→ Livre ou fictions à écouter :

<http://www.litteratureaudio.com/notre-bibliotheque-de-livres-audio-gratuits>

<https://www.franceculture.fr/fictions>

→ Émission de radio :

https://www.arteradio.com/emission/un_podcast_soi

<https://www.franceculture.fr/emissions/les-pieds-sur-terre>

3. Infos pratiques et administratif

Arrêt de travail pour garde d'enfant

Si le télétravail n'est pas possible et que vous n'avez pas de solutions de garde pour vos enfants de moins de 16 ans, vous pouvez demander un arrêt de travail indemnisé, sans délai de carence, et valable le temps que durera la fermeture de la structure d'accueil de votre enfant. Il s'agit d'un arrêt maladie qui ne nécessite pas d'aller chez le médecin pour obtenir un certificat. Ce congé est fractionnable [et partageable en alternance entre les 2 parents]. L'employeur ne peut refuser cet arrêt ; il doit le déclarer et envoyer l'attestation à l'assurance maladie. Toutes les informations sur le site : <https://declare.ameli.fr>

Il semblerait que le parent qui doit garder son enfant touche au minimum 90% de son salaire (50 % de l'assurance maladie et 40 % de son employeur mais attention tous les employeurs ne jouent pas le

Céline Blindermann : 06 68 59 41 42

Camille Clochon : 06 84 43 41 76

Clémence Emprin : 06 38 58 81 64

asso.ebullition@gmail.com

www.asso-ebullition.fr

Facebook : L'Ebullition

jeu...), mais c'est conditionné à une ancienneté d'un an. Et qu'avec moins d'un an, c'est 50% du salaire. Vous pouvez vous renseigner auprès de Maxime, écrivain public, contact ci-dessous.

Le droit de retrait

Dans le cas où vos employeurs ne vous mettent pas de protections à disposition, vous pouvez parfaitement faire valoir votre droit de retrait.

Vous trouverez des explications claires formulées par l'INRS à ce sujet :

<http://www.inrs.fr/publications/juridique/focus-juridiques/focus-droit-retrait.html>

L'Inspection du travail peut également être saisie dans ce contexte. Pour contacter l'Inspection du travail de votre département : <http://direccte.gouv.fr/>

Le chômage partiel

C'est l'employeur qui le décide. Du coup en tant que salarié-e on n'a pas de prise là-dessus. Dans ce cas on touche 80% du salaire, et 100% pour les personnes au SMIC et en formation.

La ministre du Travail a par ailleurs annoncé qu'un système similaire au chômage partiel, avec versement de 80 % du montant des salaires, sera mis en place pour les assistantes maternelles et les emplois à domicile (femmes de ménage) qui ne peuvent plus assurer leurs contrats. -> si des personnes sont dans ce cas, il faudrait chercher l'info plus précise.

Information pour les résidents étrangers ici :

→ <http://www.cnt-so.org/CORONAVIRUS-residents-etrangers>

Ressources locales pour obtenir des informations ou de l'aide

Maxime, l'écrivain public de la maison de quartier : il est joignable de 9h à 12 et de 14h à 16h tous les jours jusqu'à vendredi au 07 74 58 98 17.

Centre Médico-Social

En cas de besoin (alimentaire, violences conjugales) téléphoner au 04 75 05 82 19

CCAS

Téléphoner au 04 75 71 37 23 si difficultés pour achat de nourriture ou pour le portage de repas

Un numéro spécial pour les violences faites aux femmes : 3919

Pour parler des difficultés en tant que parents ou dans le couple :

- SOS parentalité : pour souffler, évacuer, relâcher la pression auprès d'une écoutante,

0 974 763 963, 8-12h et 14-17 du lundi au samedi + 20-22h les mercredi et vendredi

- Service de médiation familiale, des permanences d'écoute téléphonique ou par mail spécifique avec un professionnel diplômé formé à l'écoute.

Cette proposition s'adresse aux personnes qui souhaitent des informations sur la séparation et ses conséquences ; sont confrontées à des relations intrafamiliales conflictuelles ; se



posent des questions sur des difficultés avec un adolescent, sur la résidence alternée en cette période de confinement, les ruptures de liens et les visites en lieu neutre. Etc...

Le service est ouvert les lundis – mardis – jeudis – vendredis - de 9 heures à 12 heures Au
04 75 82 19 04 ; aemf@sauvegarde26.org

Des vidéos d'informations sur le Covid dans plusieurs langues si vous avez besoin : Des vidéos en plein de langues sur la sensibilisation au covid-19

ici : <https://www.youtube.com/channel/UCdV34KMDDeB6NEbFfhFNBB4Q>

Céline Blindermann : 06 68 59 41 42
Camille Clochon : 06 84 43 41 76
Clémence Emprin : 06 38 58 81 64

asso.ebullition@gmail.com
www.asso-ebullition.fr
Facebook : L'Ebullition