

### Une plateforme digitale pour des produits frais locaux :

La Région Occitanie a lancé un appel au consommer local. Pour cela, elle a créé une plateforme digitale pour promouvoir la livraison de proximité afin d'aider les producteurs et commerçants du secteur alimentaire du territoire à maintenir leur activité économique. L'objectif est aussi de permettre aux citoyens de consommer local et frais tout en restant à leur domicile.



→ <https://solidarite-occitanie-alimentation.fr/>



Et avec vos produits frais et locaux, cuisinez de bons plats simples et complets :

→ [Découvrez les One-pot-pasta !](#)



## De nouveaux bons plans Escape Game :

### Programme d'entraînement pour les enfants espions :

Des mini-défis à réaliser à la maison et en toute autonomie : cryptographie, portrait-robot, identité secrète. Rigolo et enchanteur, il laissera votre enfant rêveur...

→ <https://vv0wv0xv.sibpages.com/>



### À faire en famille, à partir de 7 ans :

- « Piratage » téléchargez, imprimez et jouez !  
→ <https://escapehome.john-doe.fr/>
- Get out, une entreprise spécialisée, propose un jeu gratuit à imprimer chez soi.  
→ <https://www.facebook.com/getoutlille/posts/>

### Gratuit pendant le confinement :

Adios-Casa.com fournit 2 Escape Games à imprimer :

**20 MINUTES NO MORE** – 1 à 2 joueurs – 20/30 minutes – niveau débutant / intermédiaire

**L'ARCHIPEL INTERDIT** – 2 à 5 joueurs – 60-90 minutes – niveau intermédiaire

→ <https://adios-casa.com/escape-game/>



### Entièrement en ligne :

Seul ou à plusieurs en visio ou par téléphone, voici de quoi garder contact avec la famille et les amis !

- **Happykits.fr** propose un jeu à faire avec d'autres équipes. Le site regorge [de petits extras gratuits](#) parmi les nombreux scénarii.  
→ [Le jeu](#)
- **Planète expériences** nous propose aussi son propre jeu :  
→ <https://www.planetexperiences.fr/escape-game-en-ligne/>

### Twister fait maison

Twister, le jeu d'équilibre et de fun que tout le monde connaît. Voici une variante, facile à créer à la maison.



Il suffit d'imprimer une vingtaine de pieds et de mains, de les disposer au sol par rangée de trois à l'aide de scotch ou de patafix et ensuite place au fun ! Le plus rapide à finir le parcours sans erreur gagne !

Pour un jeu 100% fait maison, pourquoi ne pas dessiner les pieds et mains avec vos enfants ?

[Une vidéo pour se rendre compte que ce n'est pas si simple!](#)



### Love Letter

Virginie, Pacôme et Charlie partagent avec vous leur jeu personnalisé ! **Love Letter**, un jeu de bluff et de déduction découvert sur le site [d'Asmodee](#), ils l'ont adoré et ont décidé de créer leurs propres cartes. À partir de 8 ans.



Découvrez [les règles du jeu ici](#) et leurs [cartes personnalisées ici](#) !

Pourquoi ne pas personnaliser vous-même votre jeu préféré ? Cette activité en famille vous occupera un bon moment, et vous apprécierez d'autant plus d'y jouer !

### Visites virtuelles :

#### Musée de l'Ermitage :

Le musée de l'Ermitage à Saint-Pétersbourg est le plus grand musée du monde en terme d'objets exposés. Il abrite notamment la plus grande collection de peintures, avec plus de seize mille toiles. Parmi les œuvres exposées figurent des peintures de maîtres hollandais et français comme Rembrandt, Rubens, Henri Matisse et Paul Gauguin.



→ <https://www.hermitagemuseum.org/>

#### Le Rijksmuseum, Amsterdam :



L'un des musées les plus célèbres au monde. Dans la Galerie d'Honneur, les principaux chefs-d'œuvre de la peinture hollandaise sont exposés, comme ceux des peintres Vermeer et Rembrandt.

→ <https://artsandculture.google.com/>

#### Le Musée Guggenheim, New York :

Ce musée est spécialisé dans l'art moderne. Dans cette visite virtuelle, nous naviguons autour du célèbre escalier en colimaçon du Guggenheim. De là, il est possible de découvrir des œuvres d'art des époques impressionniste, postimpressionniste, moderne et contemporaine.



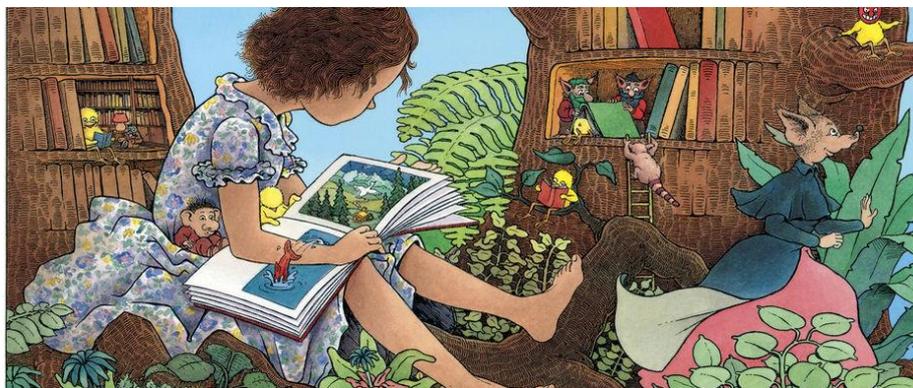
→ <https://artsandculture.google.com/streetview/>

### Des auteurs et des livres à découvrir...

#### "Fais toi-même ton album perso à toi tout seul et à personne d'autre"

Le dessinateur et auteur **Claude Ponti** propose aux enfants de réaliser eux-mêmes leur album personnel. Chaque matin, le poussin Blaise publie de délicieuses "chozafères", chaque page constituant un peu plus de l'album en devenir. L'imaginaire de Ponti n'est décidément jamais confiné!

→ [Frama.link](http://frama.link)



#### Un temps pour se retrouver autour de la lecture... avec vos ados !

Et si vous profitez de ce temps à la maison pour partager avec vos ados les plaisirs de la lecture ? Voici une sélection d'articles et de conseils littéraires pour faire lire vos ados. Pour mieux comprendre leur univers, pour découvrir leurs pratiques de lecture et d'écriture, et pourquoi pas, les partager avec eux.

→ <http://www.lecturejeunesse.org/un-temps-pour-se-retrouver-autour-de-la-lecture/>

#### Une nouvelle pour échapper aux nouvelles !

Besoin de vous évader, de sortir de chez vous, les éditions Zulma mettent régulièrement en ligne des nouvelles écrites par des auteurs d'horizons divers.

Vous trouverez les nouvelles disponibles à ce jour sur la page d'accueil de leur site.

→ <https://www.zulma.fr/>

ÉDITIONS  ZULMA

LITTÉRATURES DU MONDE ENTIER



### Jeux de société en ligne :

Des sites internet vous permettent de jouer gratuitement en ligne, avec des adversaires du monde entier, à des jeux de société de tout type : ambiance, coopération, course, affrontement, gestion, etc... Cela ne vaut pas une vraie partie, mais c'est toujours un plaisir de jouer.



[Board Game Arena](#) → Les adaptations sont de bonne qualité. Ce site est extrêmement fréquenté pendant cette période, surtout le week-end. Il faudra s'armer de patience par moment pour y accéder.

[Boîte à jeux](#) → Propose des jeux différents, avec des adaptations un peu moins qualitatives, mais ne souffre d'aucun problème pour y accéder.

### Appli découverte :

**Google Spotlight Stories (gratuit / IOS et Android)**



Une plate-forme dédiée aux histoires immersives. Des artistes utilisent les technologies émergentes pour raconter des histoires de manière novatrice et ingénieuse. Vivez ces histoires avec votre smartphone/tablette, la plupart peuvent également être regardées avec un casque VR (réalité virtuelle). Nommée aux Oscars et récompensée aux Emmy Awards. S'il vous reste du pop-corn, c'est le moment d'en préparer.

### Jeux vidéo offerts sur PC et consoles :

Découvrez toutes les offres de jeux vidéo disponibles actuellement avec cet article de [Jeuxvideo.com](#). Jeux, abonnement gratuit, application... de quoi s'occuper en restant chez soi.

→ <http://www.jeuxvideo.com/news/1213313/>



# #LesGrangesRestonsConnectés

RELEVEZ LES DEFIS !

Nous vous lançons chaque semaine des petits défis à réaliser depuis chez vous ! Photos, créations, cuisine... Toutes vos réalisations seront réunies dans une exposition post-confinement. Laissez parler votre imagination et votre créativité.

**Défi de la semaine - Faire un Land art :** création en utilisant le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, sable, eau, rocher, etc.).



**Pas de jardin ? Faites donc un Home art :** création en utilisant les objets de la maison (coton-tige, stylos, chaise, etc.).



Envoyer votre participation à [accueil.granges@mairie-saintjean.fr](mailto:accueil.granges@mairie-saintjean.fr) avec le titre du défi et vos prénoms. Si vous apparaissez sur vos photos, merci de remplir [le formulaire en ligne ici](#).

**N'hésitez pas à nous envoyer vos réalisations en lien avec les rubriques précédentes, bricolage, créations culinaires, jeux...**

### Trop c'est trop !

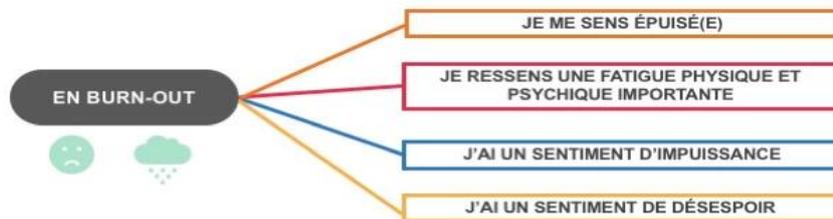
L'état d'épuisement parental durant le confinement résulte d'un stress permanent entre le travail, s'occuper des enfants et de l'école, s'occuper de sa relation de couple et parfois s'occuper de ses propres parents.

Il est normal de ressentir du stress, de la frustration et de la culpabilité, à la fois sur le plan parental, professionnel et conjugal.



En famille, on s'en veut de ne pas répondre aux sollicitations de l'enfant et de s'énerver rapidement contre lui dès qu'il nous dérange. Au travail, on a l'impression de prendre du retard, d'être moins performant(e) qu'en temps normal...

Evitez si vous le pouvez le piège de l'épuisement, ou ce que l'on définit aussi par burn-out parental.



Si vous vous sentez épuisé.es, abattu.es, fatigué.es physiquement et psychologiquement, impuissant.es à gérer la situation, si vous avez la sensation d'être en burn-out, **demandez de l'aide**, contactez la permanence d'écoute psychologique :

- par mail : [marie.rouhaud@mairie-saintjean.fr](mailto:marie.rouhaud@mairie-saintjean.fr)

- par téléphone au 05.32.09.68.00

Indiquer vos heures de disponibilité, qui est concerné (adulte et/ou enfant) et le numéro de téléphone sur lequel vous souhaitez être rappelée.

**SOUTIEN À LA PARENTALITÉ**

**N°Vert 0 805 382 300**

**ALLO, PARENTS CONFINÉS**

(service et appel gratuits)



**PARENTS, JEUNES ET PROFESSIONNELS À BOUT,**

**APPELEZ-NOUS !**

Du lundi au samedi de 10h à 22h  
Appel anonyme et échanges confidentiels

**BESOIN DE PARLER ? UN CONSEIL ?  
UNE QUESTION URGENTE ? ANGOISSES ? DOUTES ?**

**APPELEZ-NOUS !**

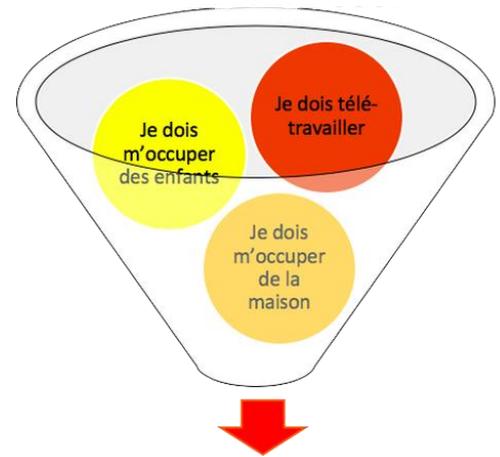
→ <https://www.ecoledesparents.org/>

### Télétravail et gestion des enfants = Mission Impossible ?

Du fait du confinement, travailler à la maison et s'occuper des enfants peut s'avérer une mission impossible, vous pouvez être très vite saturés, épuisés, en stress...

Pour prendre de bonnes habitudes et mettre en place une organisation optimale de vos conditions de travail, pour être efficace et productif(ve) mais aussi combiner des moments agréables en famille, **pensez à vous ménager**.

Voici 4 étapes vous pouvez suivre afin de conjuguer au mieux télétravail et gestion des enfants : **Informer, Encourager, Planifier, Prendre soin de soi**.



**Je ressens stress, culpabilité, frustration, fatigue**

#### INFORMER c'est exposer la situation aux enfants

Leur expliquer clairement les changements de la vie de famille en lien avec ce confinement : vous êtes ensemble en continu, vous êtes en situation de travail. Planifiez la journée avec eux.

#### ENCOURAGER c'est favoriser l'autonomie

L'autonomie s'apprend, confiez-leur des responsabilités, donnez-leur le choix entre plusieurs activités pour qu'ils se sentent acteurs, verbalisez que vous leur faites confiance et encouragez-les.

#### PLANIFIER selon 4 stratégies :

**1-Mettre en place des règles claires et simples**, ex : jouer au « roi du silence » quand papa ou maman sont au téléphone, utilisez des pictogrammes (carton vert pour s'approcher et rouge quand ce n'est pas possible) ...

**2-Créer des routines**, les enfants en ont besoin pour se structurer, pour intégrer et respecter les règles, cela est rassurant pour eux. Les adultes en ont aussi besoin, notamment pour aider le cerveau à se mettre rapidement au travail et pour abaisser le niveau de stress.

**3-Compartmentez les journées**, prévoir des plages de travail et des plages réservées à votre famille.

- **Côté enfant** : si votre enfant sait qu'il y a un temps qui lui sera réservé dans la journée, il lui sera plus facile d'attendre ce moment et d'accepter les périodes où vous n'êtes pas disponible.
- **Côté parent** : hiérarchisez les tâches et mobilisez vos ressources attentionnelles.

**4-Occupez-les enfants**, réfléchir la veille aux activités à proposer (peinture, dessin, activités manuelles, construction de maisons, podcasts pour enfants...).



### PRENDRE SOIN DE SOI

Se faire plaisir, être à l'écoute de ses envies et se recentrer un peu sur soi pour affronter les contraintes de la vie quotidienne avec plus de sérénité et éviter les situations d'épuisement parental. Parents prenez soin de vous !

#### 1-Alterner les temps :

Avec vos enfants, votre conjoint, ou un autre adulte présent, vous pouvez vous organiser pour vous répartir les temps et ainsi mutualiser vos disponibilités plutôt que de tout faire en double.

#### 2-Profiter de l'instant présent :

Les recherches montrent que faire une chose à la fois est plus satisfaisant et associé à plus de bien-être : laissez-vous la possibilité de prendre des temps de repos sans réfléchir à la prochaine tâche à réaliser.

#### 3-Réaliser des activités qui vont font du bien :

Prévoyez dans la semaine au moins une activité pour vous : un moment lecture, prendre un bain, bricoler, faire du tricot, jardiner... Vous pouvez noter cette activité dans le planning afin que les autres membres de la famille anticipent ce temps et vous laisse en profiter.

#### 4-Personne n'est parfait !

Il est certain que vous n'arriverez pas à tout gérer à la perfection et ce n'est souhaitable car cela vous met la pression, augmente le stress et donc les tensions avec les autres. Chacun fait de son mieux pour gérer cette situation, c'est cela qui compte.

#### 5-Communiquer ses besoins :

Faites le point avec vous-même en identifiant comment vous vous sentez et de quoi vous avez besoin. N'hésitez pas à le partager pour que votre famille soit informée de votre état émotionnel, qu'elle puisse s'ajuster et vous comprendre.

Voici un petit clin d'œil expliquant simplement nos émotions et besoins :

→ <https://www.youtube.com/watch?v=XmtU5baqDEg>

### Et pour approfondir :

Communiquer en famille !

→ <https://apprendreaeducer.fr/>

Prévention autour du burn-out :

→ <https://drive.google.com/open>

N'oubliez pas de prendre soin de la personne avec laquelle vous allez passer le plus de temps dans votre vie : **VOUS !**



## Quelques recommandations pour détecter les e-mails malveillants

Sources Que Choisir

Un e-mail malveillant est un message électronique frauduleux qui a pour but **d'inciter le destinataire à effectuer un transfert de fonds** ou à se rendre sur un site frauduleux où lui seront demandés ses identifiants, ses mots de passe ou ses données bancaires. C'est la technique de l'hameçonnage, ou **phishing** en anglais. Il peut aussi être invité à ouvrir une pièce jointe dans laquelle se cache un programme capable de voler des données présentes dans votre ordinateur.



### Les indices qui doivent vous alerter

#### La présentation

Ne vous faites pas abuser par la présence de logos officiels, la présence **de fautes d'orthographe** ou **de grammaire** doit aussi vous mettre la puce à l'oreille.

#### L'expéditeur

Les pirates n'hésitent pas à se faire passer pour une banque, une administration, une entreprise voire une personne de votre connaissance **pour gagner votre confiance**.

#### Le message

Il joue le plus souvent sur l'empathie, l'urgence, la peur ou fait miroiter une promesse d'argent ou un remboursement.

#### Le lien hypertexte

Vérifiez que l'adresse du site officiel vers laquelle il est censé renvoyer soit la bonne (**www.microsoft.com** et pas **www.security-microsoft.com** ou **www.micosoft.com**). (**www.impots.gouv.fr** et pas **www.impot.com** ou **www.impot.gov.fr**)

#### Les bons réflexes

- \* Ne répondez pas au message, ne cliquez sur aucun lien y compris celui censé permettre de se désabonner, n'ouvrez pas de pièce jointe et ne remplissez aucun formulaire.
- \* Faites preuve de bon sens : **aucun organisme ne vous demandera par e-mail de lui communiquer des informations personnelles**.
- \* En cas de doute, contactez l'organisme censé vous avoir envoyé l'e-mail par téléphone ou en passant par la page d'accueil de son site Internet **et non par le lien proposé dans l'e-mail**.

#### Site officiel pour signaler et comprendre :

<https://www.internet-signalement.gouv.fr/PortailWeb/planets/Accueil!input.action>