



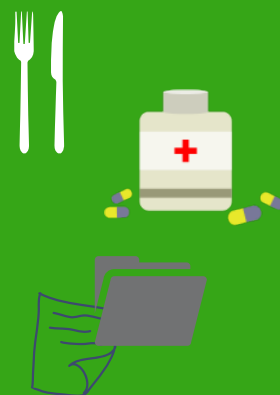
**Avril
2020**

QUE FAIRE PENDANT LE CONFINEMENT ?

PIERCILIA LEMAITRE

BESOIN D'AIDE POUR :

- Faire des courses alimentaires
- Acheter des médicaments
- Faire des démarches administratives



Nous restons joignables

Médiateur social

Mohamed Bendiaf : [07.81.19.38.96](tel:07.81.19.38.96)

Médiatrice familiale

Ouahiba Ahmed-Yahia : [06.19.14.76.78](tel:06.19.14.76.78)

Médiateur

Amar Latoui : [07.81.97.33.99](tel:07.81.97.33.99)

Médiateur

Foudil Benamzal : [07.68.83.38.64](tel:07.68.83.38.64)



ANIMATION | MÉDIATION | INSERTION

#RestezChezVous

@assoami20



@assoami19



<http://www.association-ami.org>



COVID-19

Qu'est-ce que le coronavirus ?

Les coronavirus sont des virus qui provoquent la plupart du temps des maladies bénignes comme le rhume. Cependant, certains coronavirus entraînent des maladies plus graves telles que le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) ou bien le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) apparu en 2012 en Arabie Saoudite.



SIGNES & SYMPTOMES



Fièvre



Toux



Difficulté respiratoire

Le virus qui sévit actuellement est dénommé Covid-19.

Il s'agit d'un nouveau coronavirus qui a été découvert le 7 janvier, après que plusieurs cas de pneumonies virales soient apparus en Chine dans la ville de Wuhan.

Les premières personnes touchées par le Covid-19 s'étaient rendues au marché de Wuhan, où des animaux vivants étaient vendus.

COVID-19



Limiter le COVID-19

- Se laver régulièrement les mains
- Toussez dans votre coude ou un mouchoir en papier à usage unique
- Respectez 1m d'écart entre chaque personne
- Restez à la maison
- Si vous avez de la fièvre, de la toux ou des difficultés respiratoires, appelez le 15
- Obtenez des informations de sources fiables tels que les institutions gouvernementales

Temps en famille



DES ATELIERS CUISINE



Chacun doit dresser le menu de son choix pour le dîner.

Ensuite, vous réunissez tous les menus et négociez entre vous pour n'en faire plus qu'un seul.

Vous verrez, tout le monde va défendre ses envies et vous mettrez pas mal de temps à tous tomber d'accord.

Ensuite, tout le monde se met à cuisiner...

Bon appétit !



CRÉER UNE VIDÉO EN FAMILLE

Tournez une vidéo drôle sur une musique que toute la famille aime. Commencez par réunir les idées et définissez ensemble le scénario, les personnages, les costumes, , etc. Puis c'est parti, commencez par tourner et filmer à l'aide de votre caméra ou de votre smartphone. Il ne vous reste plus qu'à faire le montage et organiser un goûter pour diffuser votre chef d'oeuvre à vos proches.

DU SPORT À LA MAISON



Les exercices pour s'étirer tout le corps. Il est important de faire des étirements et des activités physiques pour rester en bonne santé. N'hésitez pas à le faire en famille avec les enfants.

Vidéo:

https://www.doctissimo.fr/html/forme/rem_forme/etirements.htm#

VIDÉO WATSAP



Appelez d'autres membres de votre famille en vidéo via Whatsapp. Faites une réunion de famille en "visioconférence". Prenez des nouvelles de vos proches et mettez tout le monde de bonne humeur. Ah les nouvelles technologies !



PARTAGE DE SOUVENIRS

Sortez les vieux albums photos, partagez vos souvenirs d'enfance ou de votre jeunesse et remémorez vous les bons moments passés. Vous pouvez faire de même avec toutes les vidéos prises à chaque événement familiale. Ah Nostalgie, quand tu nous tiens !

FILM EN FAMILLE



Installez-vous devant un bon film ou un dessin animé que vous aurez pris soin de choisir tous ensemble.



BIEN RÉPARTIR LES TÂCHES

Responsabilisez les enfants le plus possible en instaurant des règles et en leur attribuant des tâches du quotidien. Les enfants ont besoin de repères, pour ne pas que ça parte en cacahouète !

Avec un, deux ou trois enfants à s'occuper il est important d'établir un petit tableau des tâches tel que mettre et débarrasser la table, passer le balai, faire la vaisselle....

Les enfants sont plutôt ravis de se savoir utile et cela laisse du temps pour faire autre chose. Faire les tâches ménagères en famille permet à la mère de ne pas être surchargée et de pouvoir s'octroyer du temps avec les enfants, mais aussi du temps pour elle.

N'oublions pas qu'un père et une mère heureux font des parents détendus !

Une liste claire permet à tous les membres de la famille de se rendre compte de l'ampleur du travail et d'y prendre pleinement part.

TRAVAILLER EN S'AMUSANT

Demander aux enfants de créer eux même un planning des devoirs. Ils peuvent par exemple le faire sous forme de tableau.

Après chaque journée, vous pouvez les récompenser en dessinant 1 à 3 smiley en fonction des devoirs effectués. Une petite surprise les attendront à la fin de la semaine ou du mois par exemple.

Il existe des sites internet qui proposent des exercices en français, maths et histoire en fonction de l'âge!

GARDER LE MÊME RYTHME TOUS LES JOURS

- On adopte une activité commune en famille avant de commencer la journée tous confinés à la maison: un petit jeu de carte, de la peinture, lire un livre (pourquoi pas écouter un livre audio sur YouTube?)....
- On fait des pauses ensemble : la pause café ou thé pour les parents, et goûter du matin ou de l'après-midi pour les enfants.
- On fait une « pause activité physique » tous les jours en famille et tous ensemble : une chorégraphie en musique, de la gym maman avec les plus petits...
- Même si les ressources sont nombreuses, veillez tout de même à limiter l'exposition aux écrans des plus petits pour les préserver. Il ne faut bien sûr pas perdre de vue que cela est aussi une source de détente pour les plus grands et un moyen de conserver une vie sociale, il faut fixer des règles.