

# DES RESSOURCES POUR CHEZ SOI...



# L'IMPORTANT : RESTER CHEZ SOI.

Restez un maximum chez soi,

Evitez les déplacements,

Faites fonctionner la solidarité autour de vous pour sortir le moins possible surtout si vous êtes une personne âgée ou à risque.

Et si vous sortez, remplissez la **NOUVELLE dérogation** ci-dessous ! **Et n'oubliez pas de préciser l'horaire...** *(pour celles et ceux qui le peuvent, vous pouvez compléter cette attestation directement dans le fichier PDF qui est un formulaire. Pas besoin de réécrire la fois suivante ! )*

CORONAVIRUS  
COVID-19



ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

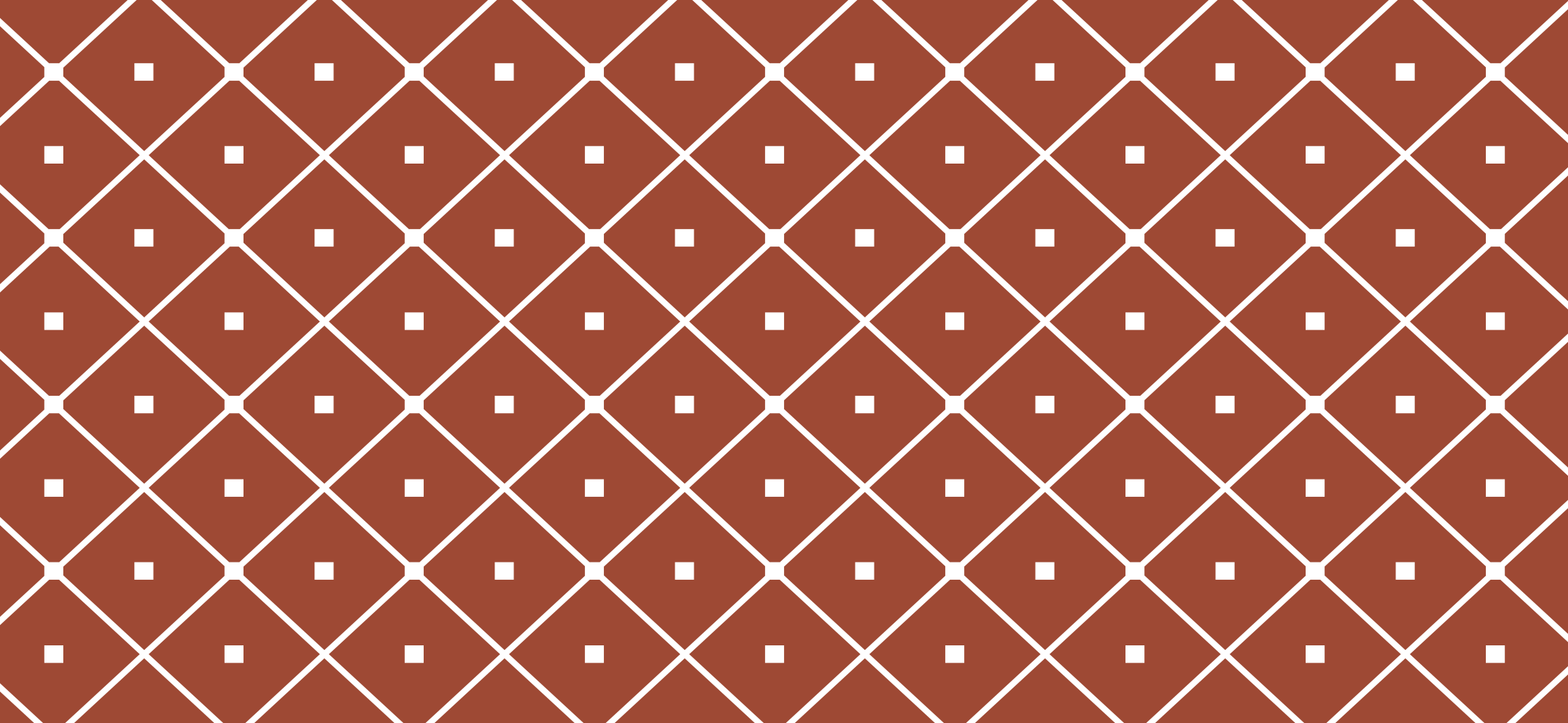
**NE JOUE PAS AVEC TA VIE  
NE JOUE PAS AVEC LA VIE  
DES AUTRES**

**Le coronavirus,  
c'est pas une fakenews,  
c'est un virus qui peut  
te contaminer et mettre  
en danger la vie de  
ta famille et de tes amis...**



**RESTE CHEZ TOI POUR PROTÉGER LES TIENS.  
JE SUIS SÛR QUE L'ON PEUT COMPTER SUR TOI.**





# POUR ACCOMPAGNER MES ENFANTS...

*\* Cliquez sur les images pour  
aller sur les sites présentés*

# ÊTRE CHEZ SOI MAIS NE PAS PERDRE LE RYTHME !



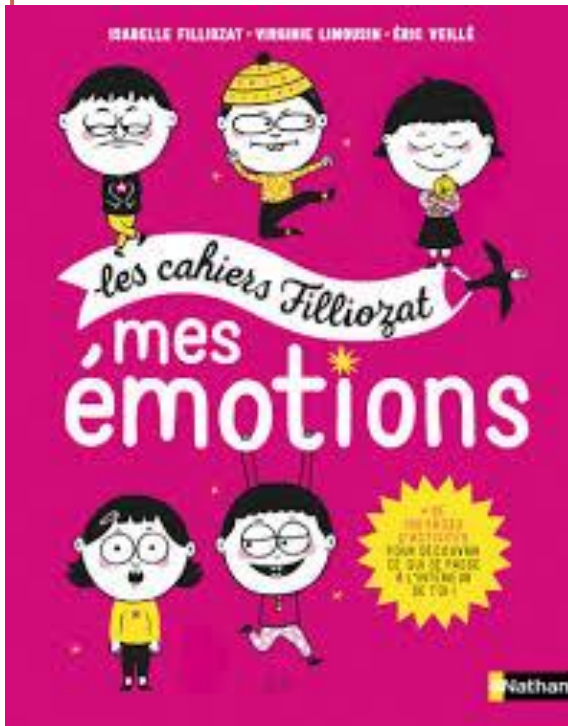
Pour cela Mômes.net vous propose d'utiliser les cartes routine.

voire enfant va d'abord s'amuser à les placer dans le bon ordre, puis chaque jour se repérer sur les tâches qui lui reste à faire avant de partir à l'école, la crèche, chez la nounou ou avant d'aller au lit, mais il va aussi se familiariser avec la notion de temps et d'heure. Alors ça se passe comment chez vous le matin ? Et le soir ? Dans quelle ordre faites-vous les choses ?

Plus d'activités sur le site =>



# ÊTRE CHEZ SOI ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS...



Le cahier des émotions de d'Isabelle Filliozat, à faire avec les enfants: téléchargeable gratuitement pendant la période de confinement

Des émissions qui font du bien à entendre sur France inter

**Comment aider ses enfants et ses ados à exprimer leurs émotions ?**



**Colère, tristesse, ennui, frustration : comment aider enfants et ados à surmonter ces émotions ?**



# FRANCE4, LA TÉLÉVISION QUI FAIT RÉVISER VOS ENFANTS...



La chaîne propose des cours donnés par des professeurs pour tous les scolaires du lundi au vendredi :

- 9.00 - 10.00 pour les CP - CE1 : 30 min de lecture - 30 min de maths
- 10.00 - 11.00 programmes ludo-éducatifs pour les pré-scolaires
- 13.30-14.00 C'est toujours pas sorcier notamment pour les 8-12 ans
- 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 La maison Lumni pour les 8-12 ans et plus spécifiquement pour les CM1 - CM2
- Le mardi soir en prime time pour les collégiens et lycéens : Entrée en matière, une nouvelle case de documentaires historiques

# LA MJC DE GRAULHET POURSUIT À DISTANCE...

Lucie et Nadia vous attendent  
sur le site !



**L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ  
DE LA MJC DE GRAULHET  
DEVIENT VIRTUEL!**

DEVOIRS, ATELIERS, CHALLENGES,  
ET PLEIN D'AUTRES SURPRISES VOUS ATTENDENT

AVEC NADIA ET LUCIE  
EN LIGNE DE 14H À 19H  
DU LUNDI AU VENDREDI

Rejoignez-nous sur **discord** :  
<https://discord.gg/bKzFmcB>



# RACONTER DES HISTOIRES À SES ENFANTS...

Ou les écouter en ligne.

Ici un site collaboratif avec  
toutes sortes d'histoires à  
raconter ou écouter.



# APPRENDRE EN S'AMUSANT...

Le site [ecolepositive.fr](http://ecolepositive.fr) sur lequel vous pourrez trouver des **films d'animation pour apprendre de façon ludique des notions de français, mathématiques, ...**

Mais aussi plein d'autres articles à explorer...



# APPRENDRE EN S'AMUSANT... (SUITE)



Le site propose gratuitement et en illimité pendant 1 mois son catalogue de plus de 1000 cours vidéo en ligne pour toute la famille : Soutien scolaire, loisirs pour enfants, sport, musique, pâtisserie, langues, code de la route, apprendre à coder...



Bayard met gratuitement à disposition des enfants de 3 à 10 ans de nombreuses activités ludo éducatives sur son site Bayam. Il suffit d'aller sur l'offre d'essai gratuit, inutile de se connecter.

# CENTRE SOCIAUX CONNECTÉS : PLEIN DE RESSOURCES RÉFÉRENCÉES !



Vous trouverez ici référencées, toutes sortes de ressources en matière de :

- Accompagnement à la scolarité
- Culture
- Jeux éducatifs
- Jouer avec son enfant

# LA MISSION LOCALE TARN SUD ACCOMPAGNE VOS JEUNES À DISTANCE !



Mission Locale  
Tarn Sud

**La Mission Locale Tarn Sud** est fermée au public pour une durée indéterminée sur tous les lieux d'accueil du sud du Tarn.

**Toute l'équipe travaille à distance, vous pouvez les joindre sur leurs mails.**

**Ils sont joignables :**

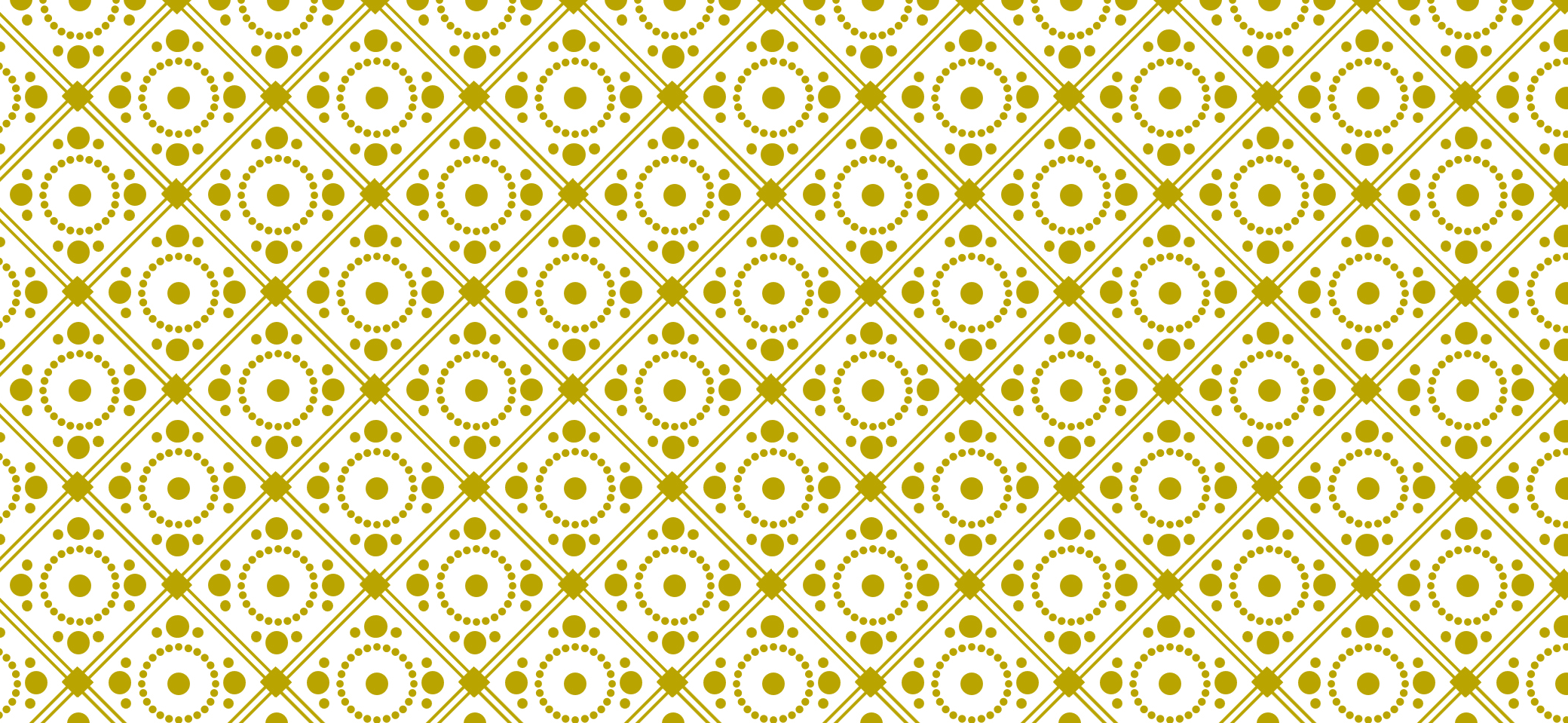
- permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h au **05.63.51.63.20.**

- par mail : [mission.locale@mlts.fr](mailto:mission.locale@mlts.fr)

- sur leur page Facebook [www.facebook.com/MLTS81/](https://www.facebook.com/MLTS81/)

# PRENDRE LE TEMPS DE REGARDER PLEIN DE FILMS ET DE DESSINS ANIMÉS !!!





**POUR ME SOUTENIR DURANT  
CETTE PÉRIODE...**

*\* Cliquez sur les images pour  
aller sur les sites présentés*

# VOUS POUVEZ JOINDRE L'ÉQUIPE DU CENTRE SOCIAL...



Du lundi au vendredi,

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30



**05.63.34.58.14**

Suivez aussi notre actualité  
et interagissez avec nous  
sur *Facebook* !



*Ecrivez-nous !*

Stéphanie : [centre.social@mairie-graulhet.fr](mailto:centre.social@mairie-graulhet.fr)

Hélène : [helene.defornel@mairie-graulhet.fr](mailto:helene.defornel@mairie-graulhet.fr)

Camille : [camille.daussy@mairie-graulhet.fr](mailto:camille.daussy@mairie-graulhet.fr)

Audrey : [audrey.zamuner@mairie-graulhet.fr](mailto:audrey.zamuner@mairie-graulhet.fr)

Claudine : [claudine.oms@mairie-graulhet.fr](mailto:claudine.oms@mairie-graulhet.fr)

Sophie : [sophie.lagarrigue@mairie-graulhet.fr](mailto:sophie.lagarrigue@mairie-graulhet.fr)





# CHEZ SOI SANS CRAQUER... AVEC NOS PARTENAIRES OU DES SITES AMIS !



l'EPE81, se mobilise et propose :

Le mercredi de 13h à 16h et le vendredi de 14h à 17h

Accueil téléphonique généraliste « Soutien à la parentalité » pour demande de rendez-vous téléphonique avec une psychologue ou un(e) médiatrice(teur) familial(e).

Appelez le **07 82 66 98 80** ou SMS (si vous souhaitez être rappelé(e))  
ou Ecrivez : [epetarn@gmail.com](mailto:epetarn@gmail.com)



Jean BATSERE, médiateur familial vous propose :  
une écoute centrée sur les relations familiales  
un service de médiation familiale  
un service de soutien du couple

Le contacter par SMS au **0619153256** afin de prendre un rendez-vous  
Tarif « libre et conscient »



# CHEZ SOI SANS CRAQUER... AVEC NOS PARTENAIRES OU DES SITES AMIS !



Permanence juridique et psychologique  
du service d'aide aux victimes de violences

**Ci=FFF**

Centre d'information  
sur les droits des femmes  
et des familles

Tarn

**07.82.89.31.66**

[cidff.tarn@wanadoo.fr](mailto:cidff.tarn@wanadoo.fr) ou

[cidffcastres@wanadoo.fr](mailto:cidffcastres@wanadoo.fr)

« Confinement et parentalité »  
conseils et astuces pour les parents.



**PRÉVENTION  
DES PÉTAGES  
DE PLOMBS !**



**#NousToutes lance  
"Confinement &  
Parentalité"**



Un dispositif gratuit, sur WhatsApp, de soutien et d'astuces pour parents confinés. Au programme, chaque jour : techniques pour rester zen, activités, dessins animés...

Toutes les infos sur  
[bit.ly/parentsconfinés](https://bit.ly/parentsconfinés)

  
**le planning  
familial**

Le **Planning Familial du Tarn** reste  
disponible par téléphone au **06 51 60 54 49**  
de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Si vous avez des questions concernant  
la Sexualité, la Contraception, les IST ou les  
IVG, vous pouvez contacter également la  
**plateforme du Numéro Vert national**  
**0 800 08 11 11** ( service & appel gratuits)  
ou cliquez ici <https://ivg.gouv.fr/>

# CHEZ SOI SANS CRAQUER... AVEC NOS PARTENAIRES OU DES SITES AMIS !



Accoucher en période  
de Coronavirus...



CHEZ SOI SANS CRAQUER... AVEC NOS  
PARTENAIRES !

VOUS ÊTES **VICTIME** OU TÉMOIN  
DE **VIOLENCES**, APPELEZ LE



ou utilisez la plateforme de signalement :

<https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>

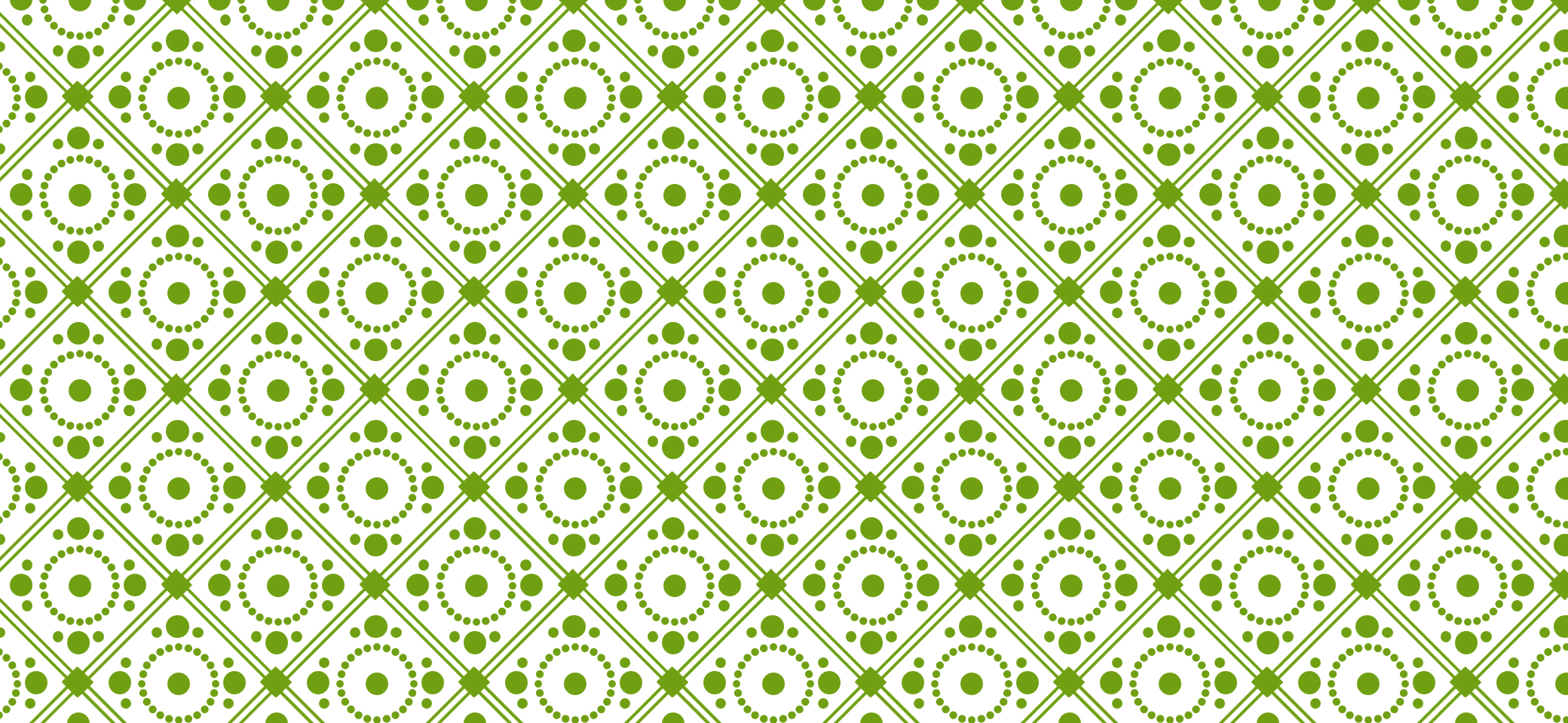
**PRENDRE LE TEMPS DE REGARDER PLEIN DE  
FILMS POUR ME FAIRE DU BIEN !!!**



PRENDRE LE TEMPS D'APPRENDRE PLEIN DE  
CHOSSES...



Le site propose gratuitement et en illimité pendant 1 mois son catalogue de plus de 1 000 cours vidéo en ligne pour toute la famille : Soutien scolaire, loisirs pour enfants, sport, musique, pâtisserie, langues, code de la route, apprendre à coder...



**POUR LES SÉNIORS ET CEUX QUI  
LES AIDENT...**

*\* Cliquez sur les images pour  
aller sur les sites présentés*

# LA MAISON DE L'AUTONOMIE TOUJOURS À VOTRE ÉCOUTE !

**05 81 27 70 07**

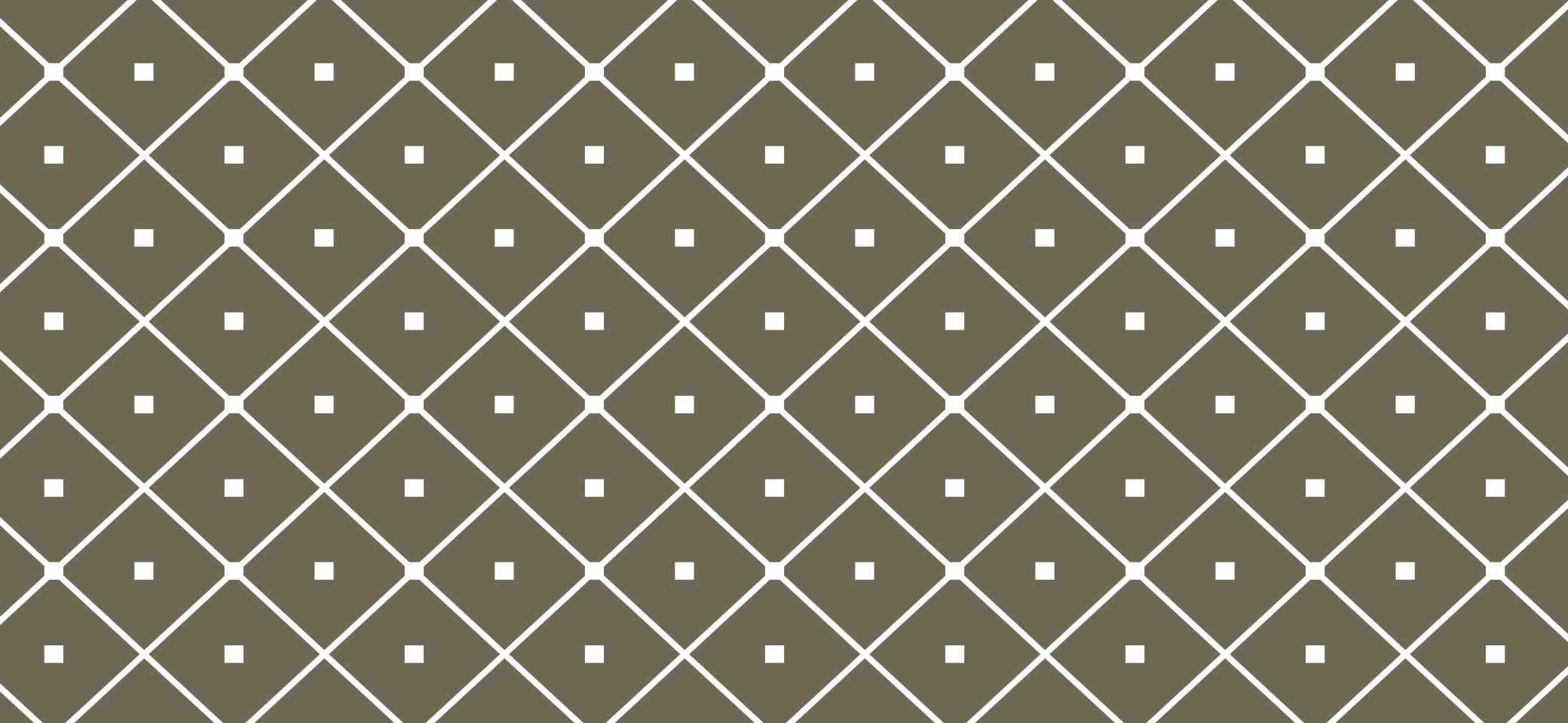
**Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30**

[contact.mda@tarn.fr](mailto:contact.mda@tarn.fr)

**Un site à destination des séniors** proposant des conférences et ateliers pour les personnes âgées par visioconférence, **met en place un service exceptionnel pour les prochaines semaines entièrement gratuit.**







# POUR MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

*\* Cliquez sur les images pour  
aller sur les sites présentés*

# VOUS POUVEZ JOINDRE L'ÉQUIPE DU CENTRE SOCIAL...



Du lundi au vendredi,  
De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30



**05.63.34.58.14**

Suivez aussi notre actualité  
et interagissez avec nous  
sur *Facebook* !



*Ecrivez-nous !*

Stéphanie : [centre.social@mairie-graulhet.fr](mailto:centre.social@mairie-graulhet.fr)  
Hélène : [helene.defornel@mairie-graulhet.fr](mailto:helene.defornel@mairie-graulhet.fr)  
Camille : [camille.daussy@mairie-graulhet.fr](mailto:camille.daussy@mairie-graulhet.fr)  
Audrey : [audrey.zamuner@mairie-graulhet.fr](mailto:audrey.zamuner@mairie-graulhet.fr)  
Claudine : [claudine.oms@mairie-graulhet.fr](mailto:claudine.oms@mairie-graulhet.fr)  
Sophie : [sophie.lagarrigue@mairie-graulhet.fr](mailto:sophie.lagarrigue@mairie-graulhet.fr)



# JOINDRE LES ADMINISTRATIONS...

# COVID-19

LA MAIRIE DE GRAULHET MOBILISÉE



## Fermeture mairie

accueil téléphonique au 05 63 42 85 50 : 8h à 12h / 13h30 à 17h30  
PAR MAIL : [mairie@mairie-graulhet.fr](mailto:mairie@mairie-graulhet.fr)

## Fermetures

médiathèque, cinéma, centre nautique, salles de spectacle  
et équipements sportifs

**Fermeture centre social** accueil téléphonique au 05 63 34 58 14  
OU PAR MAIL : [centre.social@mairie-graulhet.fr](mailto:centre.social@mairie-graulhet.fr)

**Fermeture CCAS** accueil téléphonique au 05 63 42 85 62

## ARRÊT DE LA NAVETTE



**GRAULHET**  
centre communal d'action sociale



**CCAS\_Standard téléphonique**  
**05 63 42 85 62**

**opérationnel aux horaires**  
**traditionnels (8h30 à 12h et**  
**13h30 à 17h00)**

**Pour les personnes de Graulhet**  
**sans enfants à charge**  
aide alimentaire, personne sans  
abri, portage des repas...



**Maison du département -**  
**Graulhet**

**05 63 42 82 60**

48-50, avenue Gambetta  
81300 GRAULHET

[maison-graulhet-ds@tarn.fr](mailto:maison-graulhet-ds@tarn.fr)

# JOINDRE LES ADMINISTRATIONS...



- Réponses de la CAF à vos questions en cette période de coronavirus [ICI](#)
- Accéder à votre espace personnel sur Caf.fr : [ICI](#)



**ATTENTION ! NE PAS DEPOSER VOS COURRIERS  
ET ARRETS DE TRAVAIL**

**Dans les Boîtes aux lettres de Castres ou Albi !**

**Envoyez par courrier postal ou télétransmission par votre médecin !**

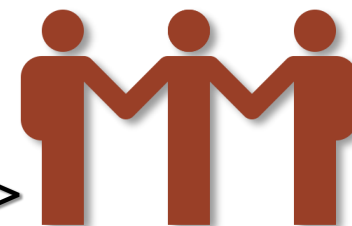
Joignables par téléphone au **36.46**

ou courrier CPAM DU TARN 81016 ALBI CEDEX

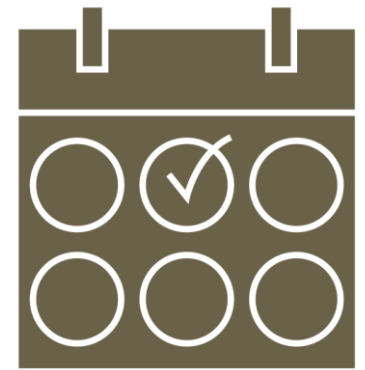


Trésorerie de Graulhet : **05 63 42 82 70**

**Pour les autres structures, associations du champ social =>**



# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES...



- ❑ **La fin de la trêve hivernale est repoussée au 31 mai 2020** : Aucune expulsion locative ne peut avoir lieu durant la période dite de *trêve hivernale*, allant du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars de l'année suivante. ([en savoir plus](#))



- ❑ **Les contrôles techniques d'un véhicule léger** (PTAC de 3,5 tonnes au maximum) et les contre-visites **bénéficient d'un délai supplémentaire de 3 mois**, même si les centres de contrôle technique peuvent rester ouverts. ([communiqué](#))



- ❑ **Les épreuves des examens et les concours nationaux** qui n'ont pas pu se tenir ou qui doivent se tenir dans les prochaines semaines seront reprogrammées à une date ultérieure. Au regard de la complexité de l'organisation de ces épreuves, en tout état de cause, elles **ne pourront avoir lieu avant la toute fin du mois de mai**. ([communiqué](#))

