



Informations concernant le COVID-19

- Site du service public fédéral :

www.info-coronavirus.be

- Numéro gratuit : 0800 14 689 :

Les lignes sont ouvertes la semaine entre 8h et 20h et le week-end entre 10h et 20h.

- BD pour expliquer aux enfants ce qu'est le coronavirus :

<http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

- Explication du coronavirus aux plus jeunes avec affiches téléchargeables :

<https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/coronavirus-et-gestes-barriere-expliques-aux-enfants/>



Accompagnement des parents

- Yapaka : « Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs » + Liste des numéros d'urgence :

<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confinés-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0?fbclid=IwAR2xm-3ieba4kZYztYSIV8zoUi5UHKvNbJG5c65jWUIwdWC25dc-mpXS054>

- La ligue des familles : « Petit manuel de survie, côté enfants - côté parents »

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/petit-manuel-de-survie-cote-enfants-cote-parents?fbclid=IwAR0bZoAeaDEKd7pIsYFFxrVFI6sHItpw0Wj1AP42J3cTeAKpZFF7iQwBaG0k>



Services ressources

- SOS Parents : 0471/414 333 :

Vous ne savez plus comment gérer vos enfants ? Vous vous sentez épuisé(e) en tant que parent ? Vous êtes à bout ? Une équipe de psychologues spécialistes de la parentalité est à votre écoute 7 jours/7 de 8h à 20h (à votre tarif habituel, pas de surcoût).

- Quand le confinement devient une épreuve : 0800/14 689 :

Des bénévoles de la Croix Rouge apportent une aide psycho-sociale quand le confinement devient une épreuve. Ecoute, aide pour des problèmes personnels, relais vers des structures locales.

- Ecoute « Violences conjugales » : 0800/30030

Leur slogan actuel : « Confinement = risque accru de violences conjugales et intra familiales »

- Ecoute « Enfants » : 103 :

Une écoute sans jugement de 10h à minuit du lundi au dimanche

- « TéléAccueil » : 107 :

Une écoute et un soutien psychologique à toute personne.

- Les services d'aide, de prévention et d'information habituels :

SAJ, Service PSE, AMO, Centre de planning familial, Inforjeunes, Educateurs de rue, ...etc.



Idées d'activités manuelles

- <https://www.unjourunjeu.fr/activites-manuelles/faciles-a-realiser/>
- <https://www.teteamodeler.com/>
- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/activites-manuelles-enfants/>
- <http://www.momes.net/Bricolages>
- <https://www.lacourdespetits.com/60-bricolages-printemps/>
- <https://www.lacourdespetits.com/instruments-musique-fabriquer/>
- <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/bricolage/>



Idées d'activités ludiques

- Plein d'histoires, de contes et de chansons : <https://www.iletaitunehistoire.com/>
- Propositions d'activités variées : <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/?fbclid=IwAR1SReaGzP92dxu3qmopACY9qFp3usVim6jny5mBLBhnVOmQtoDFKdO5C04>
- Le site du petit Libé (journal libération pour les enfants) propose chaque jour 3 conseils sur comment occuper sa journée (Lecture, écoute de podcast, yoga, cuisine, bricolage...) mais aussi sur "comment bien organiser sa journée en Confinement" et autres questions : https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/20/mes-conseils-pour-t-occuper-ce-vendredi_1782387
- Propositions d'activités variées : <https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs>

- www.youtube.com pour des tutoriels de bricolage, cours de yoga, sport, dance, ... (Exemple : apprentissage, chaque jour, des pas de la musique d'Elvis pour faire une choré fin de semaine : <https://www.instagram.com/fauvehautot/>)
- Des jeux au service de la pédagogie : <https://www.logicieleducatif.fr/>
- Jeux et activités pour tisser des liens avec le monde et les autres pour des apprentissages coopératifs et enthousiastes : <https://www.recreatisse.com/>
- Plein de jeux pour apprendre : <https://lire-ecrire-compter.com/>
- Chaque matin à 9h, des activités pour amuser vos enfants, des lectures pour s'évader, des héros et d'illustres auteurs pour égayer votre quotidien : www.ecoledesloisirs.fr