

La gazette du confiné

Un fil d'infos, un lien entre nous, des conseils à partager

Coronavirus

- Des questions sur le coronavirus : [0800 130 000](tel:0800130000)
- Site Internet mis en place et quotidiennement mis à jour par le gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- SAMU : 15

N° utiles dans votre ville

Les permanences téléphoniques assurées à Nanterre :

- Accueil de la Mairie : [39 92](tel:39392)
- N° unique dédié aux personnes âgées : [01 71 11 43 90](tel:0171114390)

On reste en contact !

Pendant ce temps de confinement prolongé, La Traverse maintient le lien avec vous, à travers cette petite gazette improvisée, mais aussi par :

- Email : centre.traverse@gmail.com
- Facebook : <https://www.facebook.com/lekipedelatraverse/>
- Téléphone : [07 81 90 41 87](tel:0781904187)

Priorité à la santé pour nous, vous, moi... et tout le monde !

Chers habitants, après le choc des dernières annonces, notre première pensée est tournée vers votre santé et celle de vos proches. Nous pensons très fort à vous tou.te.s..



Le virus COVID-19 ne dépend pas de nous mais nous devons le comprendre pour nous adapter

Rester chez soi et ne sortir que lorsque cela est indispensable... pas folichon mais pourtant plein de bon sens. Voilà le 1^{er} conseil à partager !

Le savon est le nouvel or !

Si vous n'avez pas d'autre choix ou que vous avez tout simplement besoin d'acheter votre baguette et prendre un brin d'air, protégez vos mains :

- enfilez éventuellement des gants que vous laverez sitôt rentrés (ou jetterez s'ils sont en plastique)
- considérez toutes les poignées de portes, boutons d'ascenseurs et autres surfaces que toucheront vos mains comme des braises brûlantes dont vous pourrez rapidement maîtriser l'effet nuisible par du gel (hydroalcoolique si vous en avez... sinon, il est possible d'en préparer avec des huiles essentielles [ici](#))
- lavez vos mains au savon dès que vous rentrez à la maison.



➔ Expliquer la situation aux enfants

Ils étaient à côté de vous quand vous étiez devant la TV entraînés à écouter le Président annonçant à 6 reprises "nous sommes en guerre" et vous vous demandez comment leur expliquer la situation de confinement sans les effrayer ?

Bonne nouvelle, la revue Mon Quotidien a mis en ligne un dossier spécial sur la question pour vous aider à trouver les mots justes !

⚠️ L'école à la maison

L'école a leur donné des devoirs à faire mais être prof ne s'improvise pas !

En 1er lieu, on respire un grand coup et on relativise. On fera ce que l'on pourra et comme on le pourra pour les y accompagner !

Si vous disposez d'une connexion Internet, quelques sites proposent des manuels scolaires à consulter en ligne pour vous aider à réviser le théorème de pythagore et les règles de grammaire :

- [Manuels scolaires en ligne du groupe Hachette](#)
- [Bibliothèque numérique des éditeurs Bordas, Le Robert, Nathan et Retz](#)

Et on ne se colle pas la pression si certaines questions restent sans réponses !

🤔 Quelles activités faire avec ses enfants ?

Faire l'école à la maison, l'idée est là mais cela n'occupe pas pleinement la journée.

Heureusement, il existe de multiples ressources gratuites en ligne pour nous inspirer :

- [10 conseils pour un confinement serein avec les enfants](#)
- [De 0 à 10 ans: les idées d'activités compilées par Rockie](#)
- [Les meilleures méditations gratuites pour enfants](#)
- [Faire du sport à la maison avec les enfants](#)
- [Plein de dessins à colorier de super street artistes](#)

🎞️ Et si on se regardait un film ?

Côté pellicule, on a répertorié plusieurs bons plans :

- [700 films rares et gratuits disponibles ici et maintenant](#)
- [4200 longs-métrages rares à voir gratuitement et légalement](#)
- [Canal+ devient gratuit pour tous, les abonnés ont accès à toutes les chaînes](#)

"Le cinéma c'est l'enfance de l'art" disait Jean-Luc Godard !





Si nous ne pouvons pas aller au musée, alors le musée viendra à nous

On habite à deux pas de Paris et là maintenant que l'on est restreints dans nos déplacements, on se dit que quand même, on ne profite pas tant que ça des richesses que les musées de la capitale se proposent d'offrir à nos mirettes ?

D'ici et d'ailleurs, on vous a déniché un trésor de tableaux à découvrir:

- [14 musées de Paris donnent un accès numérique gratuit à 150 000 œuvres](#)



Un peu de musique ?

Côté musique, voici quelques idées :

- [Laurent Garnier a mis en ligne un mix de 7 heures à écouter chez soi pendant le confinement](#)
- [La Philharmonie de Paris met en ligne des centaines de retransmissions de concert !](#)
- [Et si on se mettait à la compo ?](#) 



J'apprends le français... à distance !

Nos amis de l'association [Welcome 2 Nanterre](#) ont répertorié une foule d'outils :

- [Applications gratuites pour les débutants](#)
- [TV5 MONDE, une application pour apprendre le français sur son téléphone \(c'est gratuit\):](#)
 - ➔ *sur iPhone*
 - ➔ *sur Android*
- [Vidéos en accès gratuit :](#)
 - ➔ *Parlez-vous French ?*
 - ➔ *Français authentique*
 - ➔ *InnerFrench*
 - ➔ *Le français avec Pierre*
 - ➔ *Learn French with Alexa*
 - ➔ *Learn French with Vincent*
 - ➔ *Podcast français facile*
 - ➔ *Les memos de Benito*
 - ➔ *Easy French*



Et vous, quels sont vos questions, idées, bons plans ?

Pour le prochain n°, on est preneurs de vos suggestions !!!



Je télétravaille, tu télétravailles, nous télétravaillons !

Bosser à la maison, ok et pourquoi pas sur le principe mais bon concrètement, on s'y prend comment pour bien s'organiser ?

- [3 astuces pour être bien chez soi pendant la quarantaine](#)

Et en équipe, on fait comment ?

- [S'organiser pour télétravailler](#)



Nos partenaires restent en veille

À La Traverse, vous pouvez être mis en contact avec nos partenaires en matière de droits sociaux et d'accès aux droits... comme tous, ils s'adaptent dans l'objectif de pouvoir garder le contact :

- **Caf 92 :**
 - ➔ *L'espace « Mon Compte »*
 - ➔ *Un numéro en cas d'urgence : 0810 25 92 10 (0,06€/min + prix d'un appel local)*
- **CIDFF 92 :**
 - ➔ *une juriste vous répond par mail : cidff92nord@gmail.com*
 - ➔ *Un numéro en cas d'urgence : 06 23 88 80 74*