

## ÉDITO

“Chacun chez soi, et les vaches seront bien gardées !”

C'est sûr qu'à cette heure, nos vaches sont bien gardées !

Certains d'entre nous, observant ce qui se passait en Chine, ont vu venir ce confinement. Mais pour la plupart d'entre nous, ç'a été quand même assez soudain. On n'a même pas eu le temps de se retourner, ni de se dire “au revoir” ! Mais c'est sûr, quand nous nous reverrons, nous saurons nous dire bonjour avec plaisir après tout ce temps, ce “hors temps”, cette drôle de parenthèse que nous vivons.

Pour beaucoup, c'est un étirement de tout ce temps qui nous tombe sur le paletot, et qu'en faire ? Beaucoup d'ennui.

Ceci dit, elle a aussi du bon, cette parenthèse. Certain.es d'entre vous se mettent à la cuisine, travaillent leur piano, leur guitare, relancent les liens avec la famille, des amis ...

Occasion de comprendre un peu plus la nécessité des ateliers durant l'année : tous ces temps d'activités nous manquent dans ce moment. Occasion, donc, de comprendre combien nous avons besoin les uns des autres, de nos humaines relations, de fabriquer ensemble ... quelque chose. Un morceau de musique, une tarte aux pommes, des carnets, des photos, des dessins, des mosaïques, des échanges, etc. Nos irremplaçables présences à nous-mêmes et aux autres. Oui, c'est peut-être de ce côté-là : j'existe, avec mon corps et ce qu'il abrite (pensées, émotions) d'autant plus que je rencontre des autres, ces autres qui attestent de ma présence au monde.

A très vite !

Maryline



Illustrations : Antoni Sierra y Uceda

1- URGENCES SOCIALES

2- NUMÉROS ET LIENS UTILES

3- ÉCOUTE ...

4- AIDE JURIDIQUE ET FINANCIÈRE

5- EMPLOI

6- PARCE QUE BOUGER c'est la SANTÉ

7- BONS PLANS

8- BLAGUES ;)

9- A VOUS LA PAROLE

10- VIGILANCE

## → 1- URGENCES SOCIALES

### ALIMENTATION ET HYGIÈNE

#### **Bulles Solidaires - 06 34 38 37 51**

Bulles Solidaires reste à disposition des associations. Bien que fermé, Bulles Solidaires fournit jusqu'à épuisement des stocks les associations qui les contactent et qui redistribuent ensuite.

**Livraison gratuite de paniers.** Coeurs Résistants: inscription en ligne ou par mail: [coeurs.resistants.covid19@mail.fr](mailto:coeurs.resistants.covid19@mail.fr). Pensez à préciser vos préférences alimentaires lors de leur appel (ex: végétarien, sans porc etc...)

#### **Se faire livrer les courses à Rennes**

Des agriculteurs et agricultrices du 35 proposent une vente directe de produits en drive à retirer à la chambre d'agriculture ou en livraison à domicile. Le site des comptoirs paysans : <https://comptoirspaysans.panierlocal.org/>

**Le Secours Populaire Français (SPF 35)** approvisionne à domicile sans discontinuer (sauf le dimanche) tous ses ayant-droits, ainsi que toute personne ayant besoin d'aide, même si elle n'est pas inscrite au SPF. **La distribution à domicile prenant énormément de temps, il y a un retard d'une semaine sur les livraisons.**

#### **- CROIX ROUGE: 09 70 28 30 00**

La Croix Rouge, propose aussi une écoute et un soutien téléphonique. Des personnes volontaires à la Croix Rouge, peuvent se rendre à domicile pour donner des produits de première nécessité.

#### **- AU PETIT BLOSNEUR (15 avenue de Pologne, 35200 - Rennes)**

*Distributions alimentaires pour les habitants du Blôsné.*

Accueil physique : Les Mardis et Jeudi de 10:30 à 12:30

#### **- RESTOS DU CŒUR - Rennes Alma 02 23 30 28 50**

118 rue de l'Alma, 35000 - Rennes

Distribution de colis alimentaires Mardi matin et Jeudi matin.

#### **- SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS (SPF35) : 02 99 53 31 41**

*Permanence téléphonique du Lundi au Vendredi : de 09:00 à 12:30 et de 13:30 à 17:30*

#### **- ÉPICERIE ASSOCIATIVE : Rue Lobineau à Rennes**

<https://www.rennes-infos-autrement.fr/epicerie-solidaire-de-la-rue-lobineau-un-bien-triste-succes/>

### AIDES SOCIALES CAF : AAH/RSA/ APL...

**Les versements des principales aides sociales par la CAF, sera assuré automatiquement durant la période de confinement**

"Allocation aux adultes handicapés (AAH), allocation d'éducation d'un enfant handicapé (AEEH), aides au logement, revenu de solidarité active (RSA)... Le versement des principales aides sociales par les Caisses d'allocations familiales (CAF) sera assuré automatiquement afin de garantir la continuité des droits des bénéficiaires. Une ordonnance est parue le 26 mars en application de l'article 11 de la Loi d'urgence pour faire face à l'épidémie de Covid-19."





## 2- NUMÉROS ET LIENS UTILES

### La SANTÉ d'abord:

Appelez le 15

Si vous êtes malade ( toux, fièvre....)

Un test est proposé en ligne pour faire le point sur vos symptômes .

Gestes barrières :

<https://carrefour18.centres-sociaux-rennais.org/portfolio/gestes-barriere/>

Informations liées au Coronavirus :

<https://carrefour18.centres-sociaux-rennais.org/portfolio/informations/>

Tuto "Je fais mon masque":

-Sans coutures: <https://www.youtube.com/watch?v=PpsEHWfLool>

-Avec couture: <https://www.youtube.com/watch?v=AEbe747iDYY>

### Plateforme téléphonique tous HANDICAPS 0 805 035 800

La fédération Grandir Ensemble a ouvert une plateforme gratuite au bénéfice des familles, du lundi au samedi, de 9h à 12h et de 14h à 17h,

### Vous pouvez aussi poser vos questions à la Maison Départementale des Personnes Handicapées :

MDPH Rennes :

- 08 00 35 35 05 - numéro gratuit
- Par fax : 02.99.02.47.92.
- Par e.mail : [contact@mdph35.fr](mailto:contact@mdph35.fr)

Pour ceux qui sont à l'aise avec internet, vous trouverez des informations et des réponses à vos questions sur le site :

<https://informations.handicap.fr/a-covid-19-toutes-les-reponses-cas-de-handicap-12732.php>

Les Centres Sociaux rennais poursuivent leur mission d'accueil, d'information et d'orientation de tous les publics par téléphone et par mail.

Si vous en avez besoin, vous pouvez nous contacter :

- Centre Social Carrefour 18 : 06 71 85 13 39 – [c18@assoarcs.com](mailto:c18@assoarcs.com)
- Centre Social Champs Manceaux : 02 99 50 86 70 – [cs.champsmanceaux@assoarcs.com](mailto:cs.champsmanceaux@assoarcs.com)
- Centre Social Cleunay : 06 71 85 17 65 – [cs.cleunay@assoarcs.com](mailto:cs.cleunay@assoarcs.com)
- Centre Social Maurepas : 06 71 85 05 84- [cs.maurepas@assoarcs.com](mailto:cs.maurepas@assoarcs.com)
- Centre Social Ty-Blosne : 06 71 85 03 11 – [cs.ty-blosne@assoarcs.com](mailto:cs.ty-blosne@assoarcs.com)
- Centre Social Villejean : 06 71 85 24 16 – [cs.villejean@assoarcs.com](mailto:cs.villejean@assoarcs.com)
- Siège de l'ARCS : 06 84 58 69 90 – [arcs@assoarcs.com](mailto:arcs@assoarcs.com)



**Le 39 19 est une plateforme téléphonique dédiée aux "Violences faites aux femmes"**

**Des conseils d'autodéfense utiles par ici : <https://www.youtube.com/watch?v=xYGEvS-0u4Q>**

**Planning familial de Rennes 02 99 31 54 22 0800 08 11 11**

Bd du Maréchal de Lattre de Tassigny, 35000 - Rennes

Le Planning Familial est ouvert et assure les consultations médicales d'urgence (contraceptions, IVG, violences, etc) du lundi au vendredi, avec une équipe composée d'un médecin, d'un agent d'accueil, d'une conseillère conjugale et familiale (CCF) et du directeur par intérim. Par ailleurs, dans le contexte actuel, de nombreuses femmes ont besoin de soutien et le Numéro Vert du Planning Familial est renforcé pour faire face à l'afflux d'appels : **0800 08 11 11**. Confidentielle et gratuite, cette écoute, du lundi au samedi de 9h à 20h en métropole, permet à toute personne, où qu'elle soit, d'être écoutée, informée et orientée par des professionnelles formées.

**Solidarité numérique: 01 70 772 372– <https://solidarite-numerique.fr/>**

Des conseils, ressources et tutoriels pour vos démarches numériques essentielles : actualiser à pole emploi, mieux communiquer avec vos proches, télétravailler, suivre vos cours à distance, effectuer vos démarches en ligne, effectuer vos consultations médicales à distance, faire vos courses en ligne...

Un numéro non surtaxé pour être accompagné par un conseiller dans toutes vos démarches du quotidien en ligne :01 70 772 372(du lundi au vendredi, de 9h à 18h)





## 3- ÉCOUTE ...

### **J'ai besoin de parler, de soutien psychologique**

**RENNES / COVID-19** Dans le contexte actuel de confinement , vous ressentez le besoin d'une écoute ? d'un soutien moral ? **02 23 62 28 88**

GRATUIT Des professionnels de la santé mentale du bassin rennais vous répondent.

Du lundi au vendredi 9h > 13h et 14h > 18h

Ce dispositif ne se substitue pas aux réseaux de soins psychiatriques et psychologiques. Si vous en bénéficiez, contactez les en priorité. En cas d'urgence, appelez le 15.

### **AUTISME : 0 800 71 40 40**

Plateforme téléphonique Autisme Info Service : 0 800 71 40 40

[www.autismeinfoservice.fr/contact](http://www.autismeinfoservice.fr/contact)

Une plateforme d'écoute téléphonique renforcée est mise en place pour soutenir les familles et personnes adultes autistes pendant la période de confinement. Des professionnels répondent gratuitement à ces problématiques inédites

### **PSYCOM : santé mentale**

Le Psycom a recensé sur son site des ressources pour prendre soin de notre santé mentale et de celle des autres, en période d'épidémie.

[www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale](http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale)

### **PSY du coeur : 06 33 47 15 64**

Écoute et soutien téléphonique, si vous vivez mal cette période de confinement.

**Les petits frères des pauvres** assurent une ligne d'écoute et de soutien psychologique pour les personnes de plus de 50 ans: Solitud'écoute au **0 800 47 47 88**

**Fondation Bon sauveur.** Plateforme téléphonique de soutien psychologique- des psychologues cliniciennes échangent avec vous au **02.96.12.12.25** de 9h à 17h 7J/7- Appel anonyme et gratuit

**SOS Amitié** : Pour toutes les personnes en difficulté face au confinement:  
<http://sosamities.fr/>



## 4- AIDE JURIDIQUE ET FINANCIÈRE

### **Aide Juridique d'Urgence 02 99 51 48 31**

Permanences téléphoniques du Lundi au Vendredi pour personnes en situation de précarité. de 10:00 à 12:30 et de 14:00 à 16:00

### **Aides financières :**

CAO 06 46 42 90 21 – Skoazell 07 77 73 13 15

Informations sur le fonctionnement et l'aide financière.





## 5- EMPLOI



**L'actualisation doit se faire chaque mois:**

- Sur le site de Pôle Emploi ou au par téléphone au **39 49**



## 6- PARCE QUE BOUGER c'est la SANTÉ:

-Chaîne de vidéo Ciel Bleu:

<https://www.youtube.com/channel/UCArIRkz5G6rVAFUQtrMfxuA/videos>

<https://www.facebook.com/pg/GroupeAssociatifSielBleu/videos/>

-Bouger en confinement:

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

-Gym douce (plutôt séniors):

[https://www.youtube.com/channel/UCncQgeLijWxPu97Jt\\_D1vcw](https://www.youtube.com/channel/UCncQgeLijWxPu97Jt_D1vcw)

-Relaxation / Méditation:

<https://www.youtube.com/channel/UCWtk5On87GoxyzgUbfTQSxQ>

-Gym Direct (plusieurs thématiques, pratiques, coachs...):

[https://www.youtube.com/channel/UC2Szk\\_bRQfyZJOUj\\_po0B4g](https://www.youtube.com/channel/UC2Szk_bRQfyZJOUj_po0B4g)





## 7- BONS PLANS



### A VOIR

- Cinéma: Sites Gratuits:
- Films: L'I.N.A. conserve les vieux films et séries, et met en ligne la plateforme de streaming « madelen ». Exceptionnellement et sans engagement, pendant le confinement, l'abonnement est gratuit. C'est l'occasion de revoir des films et séries que l'on a bien aimé : <https://madelen.ina.fr/>
- La médiathèque de Rennes: <https://www.lesmediatheques-rennesmetropole.fr/>  
Films gratuits si vous êtes détenteur d'une carte d'abonnement
- Streaming gratuit: <https://imagotv.fr/>
- Sélection de films rares: <https://www.troiscouleurs.fr/curiosity-by-mk2/>

#### - Actions Rennaises CO-RENNES-A-VIRUS:

**Petit clin d'oeil à Lucas (intervenant Musique)**, si vous avez l'oeil vous le trouverez dans cette vidéo:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=ESOgi2cl7MQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=ESOgi2cl7MQ&feature=emb_logo)

### A ÉCOUTER

- Vidéos Concerts/Spectacles:  
Festival on reste à la maison: <https://www.festivaljerestealamaison.com/>  
Concert de M: <https://www.instagram.com/tv/B-RebgBnSZB/?igshid=kd94o3u56fsv>  
Concert Classique: <https://www.francemusique.fr/concerts>
- Livres Audio:  
<http://www.bibliboom.com/>  
<https://covid19.confinementlecture.com/>  
<http://www.litteratureaudio.com/notre-bibliotheque-de-livres-audio-gratuits>



### A EXPLORER

- Visites virtuelles gratuites de Musées:  
<https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>

### S'OCCUPER *Activités à faire à la maison. Jeux/Défis*

- ✓ L'EXTRA-ORDINAIRE EXPOSITION  
Exposition virtuelle et participative [1](#)  
Je m'inspire du bestiaire de Manoli [2](#)  
J'aime la page Facebook du Musée pour suivre l'actualité [3](#)
- ✓ Jeux en ligne gratuits: [https://www.lemonde.fr/pixels/article/2020/03/23/jeux-video-notre-selection-de-titres-rendus-gratuits-pour-le-confinement\\_6034149\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2020/03/23/jeux-video-notre-selection-de-titres-rendus-gratuits-pour-le-confinement_6034149_4408996.html)
- ✓ Coin lecture et jeux: <https://metropole.rennes.fr/le-coin-lecture>
- ✓ ConfiQuizz: [https://rennes.maville.com/actu/actudet\\_-confiquiz-n-3-sports.-20-questions-sur-des-regles-et-termes-sportifs\\_54532-4058338\\_actu.Htm](https://rennes.maville.com/actu/actudet_-confiquiz-n-3-sports.-20-questions-sur-des-regles-et-termes-sportifs_54532-4058338_actu.Htm)
- ✓ Jeux de Lulu: <http://jeux.lulu.pagesperso-orange.fr/>



✓ Apprendre tout ce qu'on a pu rêver, mais jamais essayé,... on a le temps profitons en : la langue des signes, le piano,...  
[https://www.lemonde.fr/campus/article/2020/03/19/code-langue-des-signes-piano-des-cours-en-ligne-sur-ce-que-vous-reviez-d-apprendre-depuis-longtemps\\_6033741\\_4401467.html](https://www.lemonde.fr/campus/article/2020/03/19/code-langue-des-signes-piano-des-cours-en-ligne-sur-ce-que-vous-reviez-d-apprendre-depuis-longtemps_6033741_4401467.html)

✓ DEFI #MUSEOQUARANTAINE  
// PRENEZ LA POSE  
Imitez les sculptures de Manoli, à découvrir sur notre compte Instagram Musée Manoli  
Partagez vos photos avec les hashtags #museoquarantaine, #museemanoli et #momart ! Restez connectés ! Je suis le compte Instagram  
<https://www.instagram.com/museemanoli/?hl=fr>

## → 8- BLAGUES ;)

N°1 : *"mon voisin commence à disjoncter avec le confinement : je l'ai vu parler à son chien...j'ai raconté ça à mon aspirateur...on était morts de rire !!!"*

N°2 : ...mon homme a sorti une carte du monde et m'a donné une fléchette, et il m'a dit : "Lance la fléchette sur la carte et là où elle tombe, je t'y emmène après la pandémie"...on va passer 2 semaines...derrière le frigo !!

## → 9- A VOUS LA PAROLE

**Des envies, des idées, des besoins pour le prochain N° de la Newsletter??? On attend vos retours ;)**





## 10- VIGILANCE

**Internet n'est pas toujours à notre service...**

**La crise et l'isolement n'empêchent pas les arnaques, restez vigilants !**

Cette période particulière nous oblige et nous engage à nous adapter, en passant plus de temps pour rester en contact les uns les autres, pour se renseigner sur internet, faire du télétravail...

S'adapter s'est aussi être très vigilant sur cette nouvelle façon de vivre, que nous ne connaissons pas forcément bien. En effet, l'usage d'internet représente de nombreuses opportunités pour la diffusion de fausses informations et même pour les escrocs.

- **Ne jamais donner vos identifiants, vos mots de passe ni vos coordonnées bancaires.**
- **N'ouvrez pas les pièces-jointes si vous ne connaissez pas déjà votre interlocuteur.**
- **Ne cliquez pas sur les liens lorsque vous n'êtes pas certain de la provenance du mail.**

Le site « <https://www.hoaxbuster.com/> », « comment vérifier l'information » peut certaines fois vous dire si une information qu'on vous demande de transmettre est, ou non, un canular.

## IMPORTANT

**Le 2 avril 2020, le Président de la République a annoncé que les conditions de sortie pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant sont désormais assouplies.**

**<https://handicap.gouv.fr/actualites/article/assouplissements-des-sorties-des-personnes-en-situation-de-handicap>**

**Cet assouplissement doit s'accompagner d'un strict respect des gestes barrière impératifs pour la sécurité sanitaire de tous.**

- **Pour les personnes en situation de handicap domiciliées chez elles, leurs parents ou leurs proches : leurs sorties, soit seules soit accompagnées, en voiture ou non, ne sont pas limitées à 1H, ni contraintes à 1Km du domicile -pour permettre notamment d'aller dans un lieu de dépaysement-, ni régulées dans leur fréquence et leur objet, dès lors que la personne ou son accompagnant justifie aux forces de l'ordre d'un document attestant de la situation particulière de handicap.**
- **S'agissant des déplacements d'un tiers professionnel ou non pour la prise en charge de personnes en situation de handicap : ce déplacement entre dans le cadre des déplacements pour assistance à personnes vulnérables, sans condition de durée ou de distance.**

**Attention : cette mesure ne fait pas l'objet d'une attestation dédiée, mais consigne est donnée aux préfets et aux forces de l'ordre d'une prise en compte spécifique. Il faut donc toujours pour autant remplir et avoir l'attestation habituelle dérogatoire de déplacement.**

**Cette mesure vient en complément des mesures prises pour tenir compte des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap, comme l'attestation disponible en ligne en Facile à lire et à comprendre (FALC) et le fait de ne pas exiger des personnes aveugles ou malvoyantes d'attestation, sous condition de présenter une carte d'invalidité ou un document justifiant d'un tel handicap.**