



DES RESSOURCES POUR CHEZ SOI...



L'IMPORTANT : RESTER CHEZ SOI.

Restez un maximum chez soi,

Evitez les déplacements,

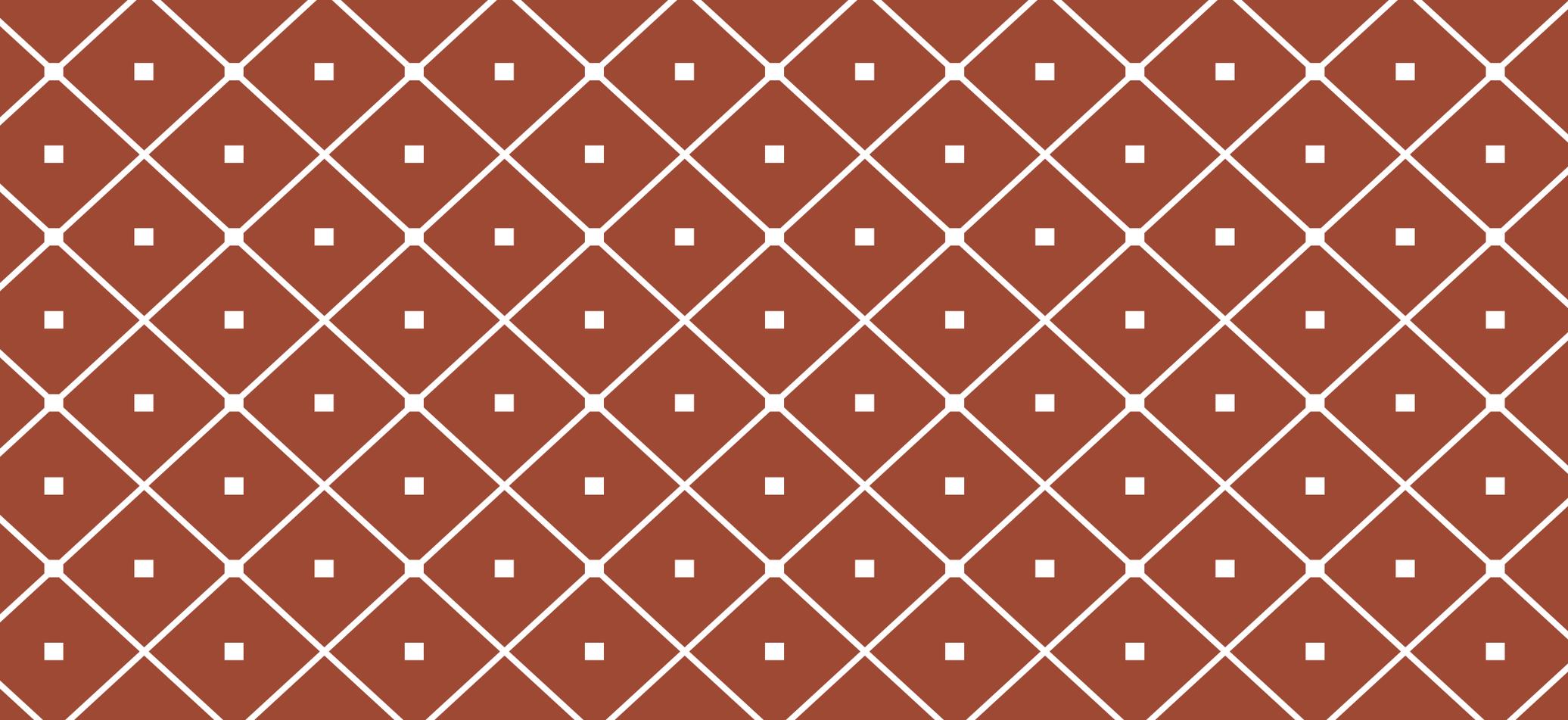
Faites fonctionner la solidarité autour de vous pour sortir le moins possible surtout si vous êtes une personne âgée ou à risque.

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



POUR ACCOMPAGNER MES ENFANTS...

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

ÊTRE CHEZ SOI MAIS NE PAS PERDRE LE RYTHME !



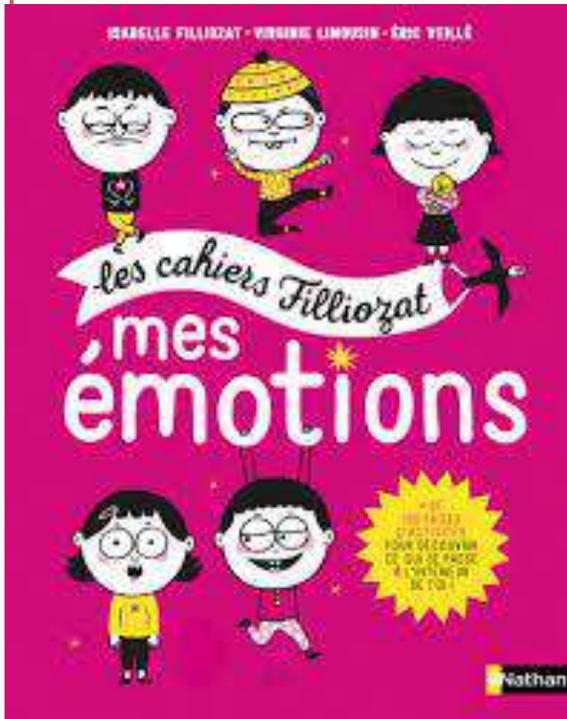
Pour cela Mômes.net vous propose d'utiliser les cartes routine.

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 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.

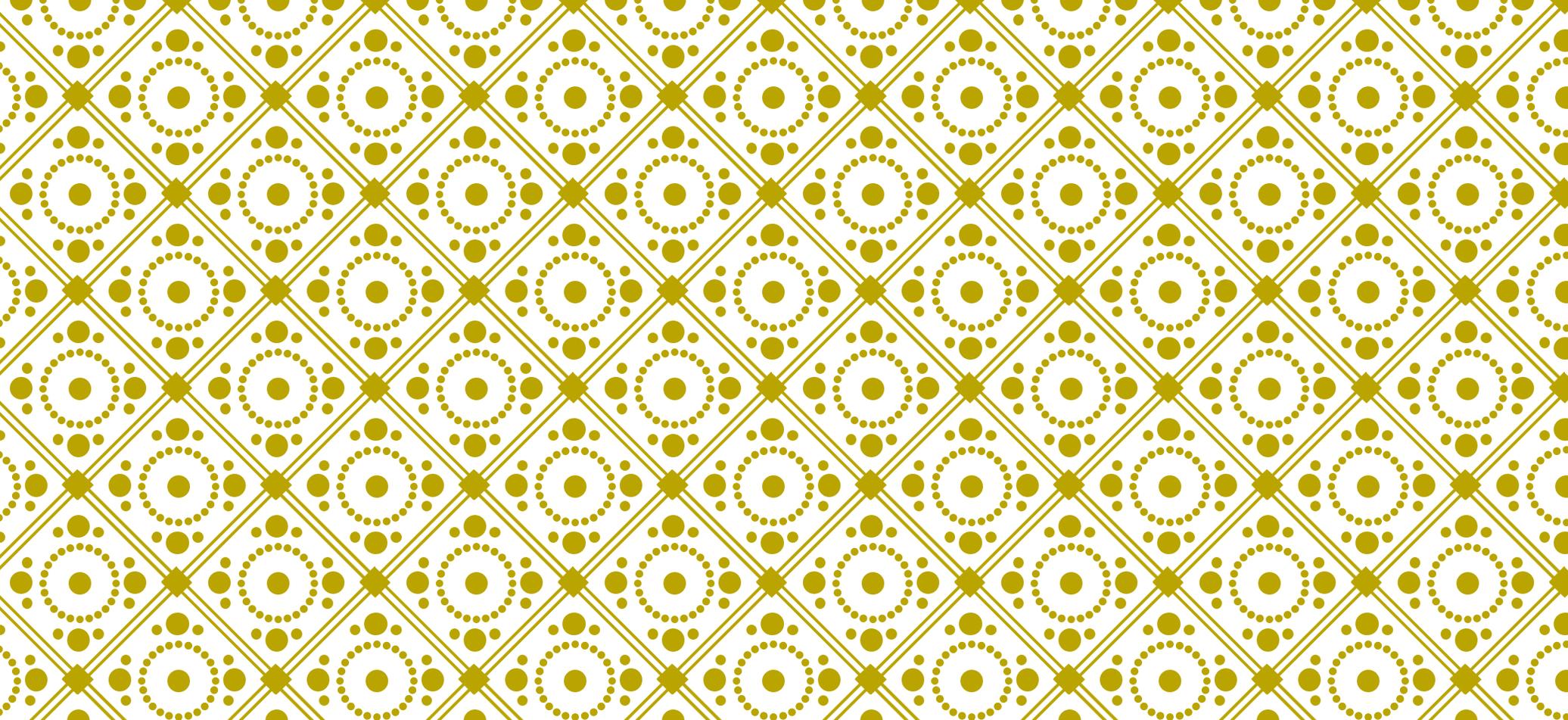
Toute l'équipe travaille à distance, vous pouvez les joindre sur leurs mails.

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

- sur leur page Facebook www.facebook.com/MLTS81/



**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



Ecrivez-nous !

Stéphanie : centre.social@mairie-graulhet.fr

Hélène : helene.defornel@mairie-graulhet.fr

Camille : camille.daussy@mairie-graulhet.fr

Audrey : audrey.zamuner@mairie-graulhet.fr

Claudine : claudine.oms@mairie-graulhet.fr

Sophie : sophie.lagarrigue@mairie-graulhet.fr



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



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 ou

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



**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>

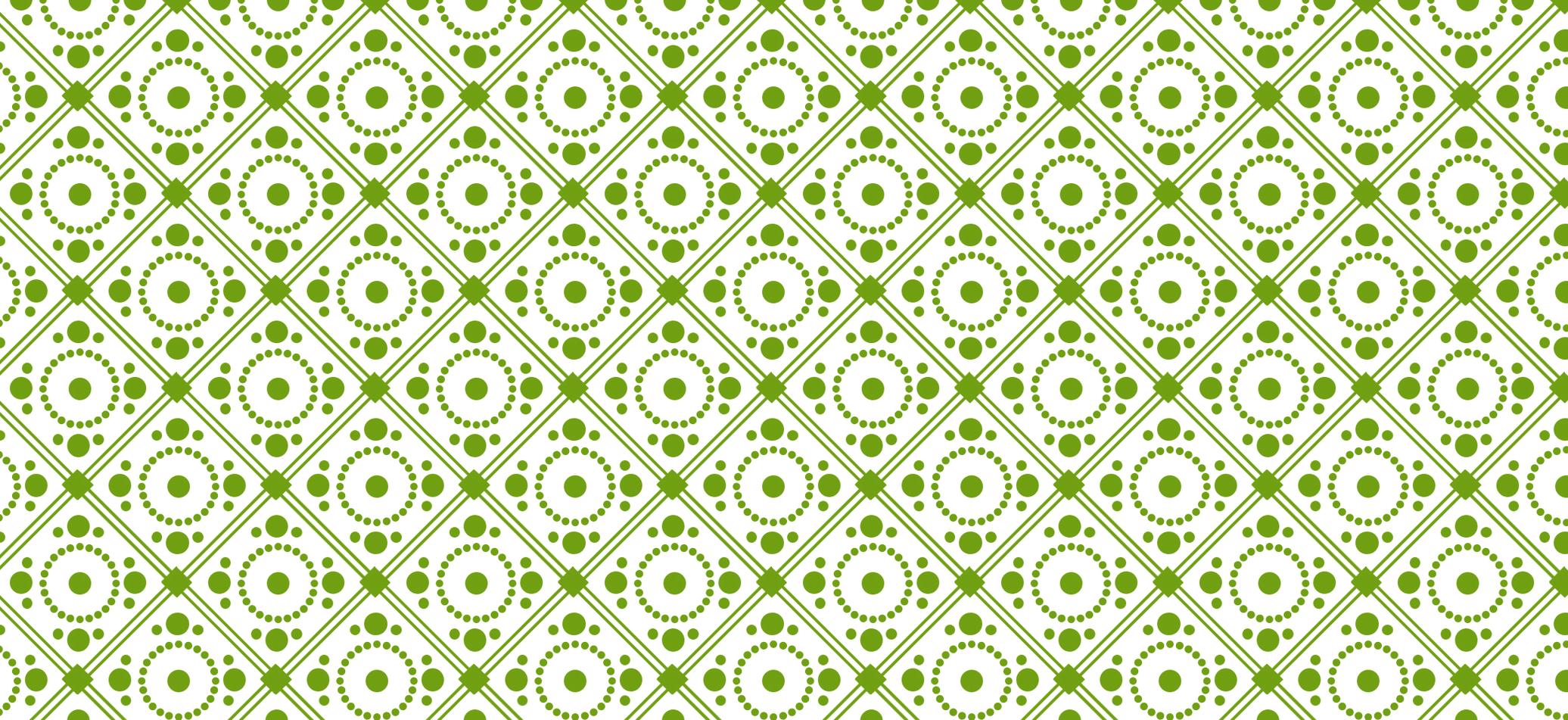
**PRENDRE LE TEMPS DE REGARDER PLEIN DE
FILMS POUR ME FAIRE DU BIEN !!!**



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 !

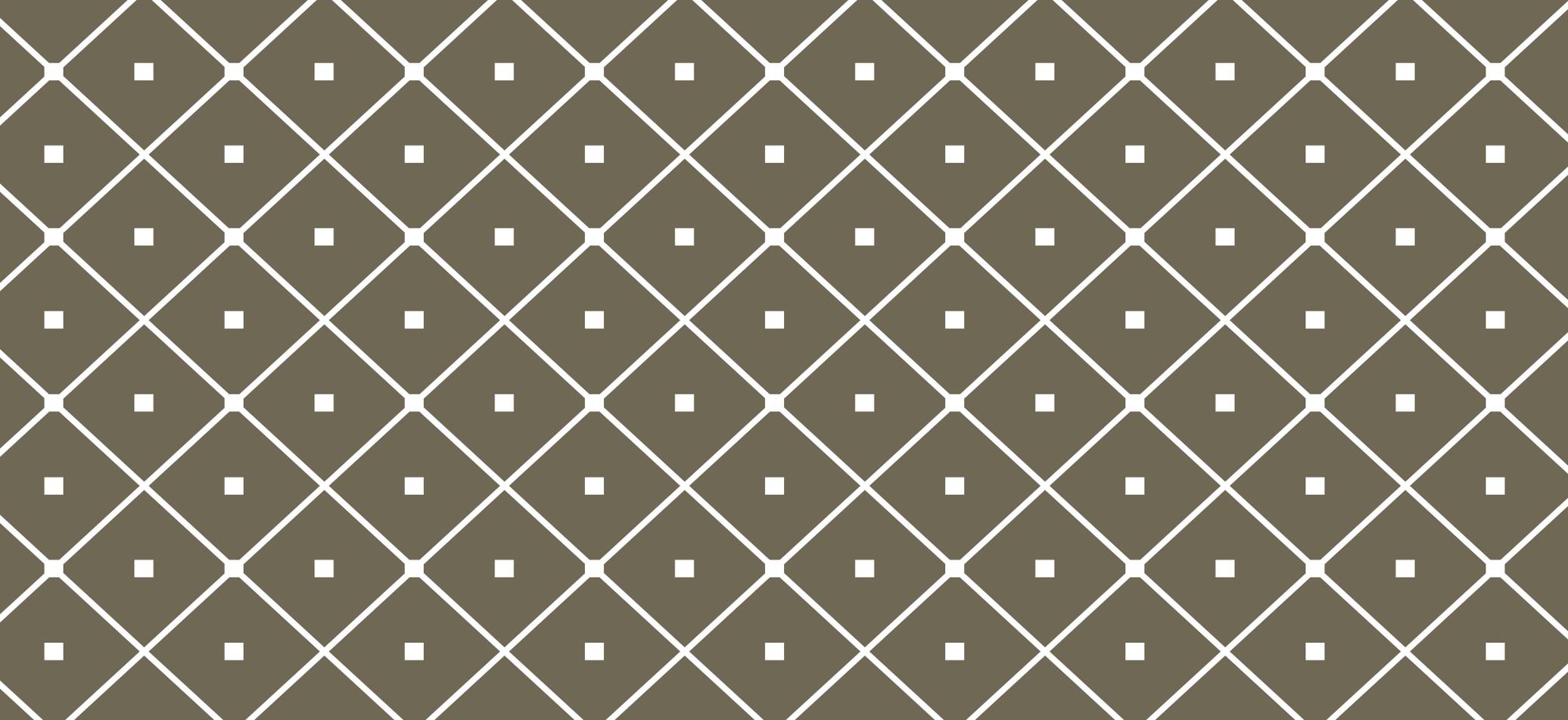
05 81 27 70 07

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

contact.mda@tarn.fr

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
Hélène : helene.defornel@mairie-graulhet.fr
Camille : camille.daussy@mairie-graulhet.fr
Audrey : audrey.zamuner@mairie-graulhet.fr
Claudine : claudine.oms@mairie-graulhet.fr
Sophie : 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

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

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

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 !

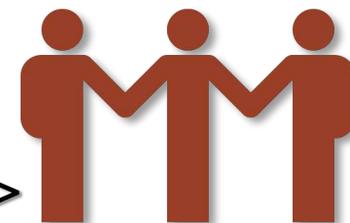
Joignables par téléphone au **36.46**

ou courrier CPAM DU TARN 81016 ALBI CEDEX

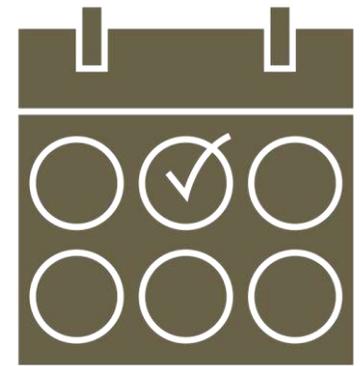


Trésorerie de Graulhet : **05 63 42 82 70**

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^{er} 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](#))

