

Le Canard Animé

Animez-vous ! Amusez-vous ! Et la culture dans tout ça !?

Nous sommes en période de confinement pour cause de Covid 19 !
Ce n'est pas drôle mais vous trouverez, ci-après, ce qu'il faut savoir sur le coronavirus.

REPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

CORONAVIRUS
Ce qu'il faut savoir

LES INFORMATIONS UTILES
0 800 130 000 (appel gratuit)
gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavez-vous très régulièrement les mains
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

QUELS SONT LES SIGNES ?

- Fièvre
- Fatigue
- Toux et maux de gorge
- Gêne respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1
Cas importés sur le territoire
→ Objectif : Freiner l'introduction du virus

STADE 2
Existence de cas groupés sur le territoire français
→ Objectif : Limiter la propagation du virus

STADE 3
Le virus circule sur tout le territoire
→ Objectif : Limiter les conséquences de la circulation du virus

STADE 4
Accompagnement du retour à la normale

Notre quotidien est bouleversé !
Bien sûr on télétravaille ! Et on télétravaille ! Et on télétravaille encore...

Pourtant au quotidien, on peut tuer l'ennui, à défaut du Covid 19
(parce que l'on n'est ni chercheur ni médecin)

J'ai trouvé cette explication de ce que veut dire « tuer l'ennui » ou « sortir de l'ennui ».

Pour sortir de l'ennui, **franchir le seuil de sa maison, parler aux gens, s'intéresser à eux** peut être suffisant. Beaucoup peuvent s'ennuyer parce que la routine s'installe. Il est alors important d'organiser son temps afin de se permettre des loisirs pour ne pas devenir prisonnier de la routine.

Référence : www.filsantejeunes.com/comment-vaincre-lennui-6563

En période de confinement, comme nous ne pouvons pas franchir le seuil de notre maison, ni vraiment parler aux gens en face à face à moins de 2 mètres, ni nous réunir entre amis, beaucoup d'entre nous peuvent s'ennuyer.

Alors, comment faire pour ne pas sombrer dans la routine ? Je vous propose quelques astuces...

Organiser sa journée

Noter chaque jour son humeur du jour, son état d'esprit, ses impressions...

Faire des choses nouvelles ou pas : lire, cuisiner, jouer à des jeux de société, regarder des films...

N°1 – 25 mars 2020 – 2e semaine de confinement

« Le Canard Animé » proposé par Florence Mazoyer du LPA de Chambray-Lès -Tours

Le Canard Animé

Animez-vous ! Amusez-vous ! Et la culture dans tout ça !?

Pour cette semaine, voici quelques propositions :

<https://www.lemonde.fr/blog/vidberg/>



Le blog de Martin Vidberg
dessinateur, cultivateur, interprète

<https://eureka.valdemarne.fr/>

Musique, cinéma, savoirs, livres.

<https://cdntours.fr/spectacle/covid-19>

C'est le site du théâtre Le Nouvel Olympia de Tours : visite virtuelle, journal d'une confinée, captation de pièces de théâtre.

*« J'espère que dans ces propositions pour tuer l'ennui et vous animer,
vous trouverez des éléments qui sauront éveiller votre intérêt...
Je vous souhaite de passer cette semaine,
dans la joie, et évidemment dans la bonne humeur ! »*

Dernier conseil : pas trop d'écrans et surtout de smarphone. :)

N°1 – 25 mars 2020 – 2e semaine de confinement

« Le Canard Animé » proposé par Florence Mazoyer du LPA de Chambray-Lès -Tours