



Ne vous déplacez que si nécessaire et n'oubliez pas votre **attestation de déplacement dérogatoire**. Vous pouvez :

- soit **imprimer** un modèle et le remplir
- soit **télécharger** une attestation électronique (<https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>).
- soit **écrire une attestation sur papier libre** : elle doit comporter votre nom, adresse, date et lieu de naissance, la raison pour laquelle vous vous déplacez (parmi la liste des sorties autorisées), la date et heure de votre déplacement.



Garder le contact

La plupart des structures restent joignables par téléphone et par courriel : la mairie de votre commune et son Centre Communal d'Action Sociale, les Maisons Départementales de Solidarité, la CAF, la MSA, Pôle Emploi, la Mission Locale, les CLIC, les associations caritatives....



La CROIX ROUGE a mis en place un système pour venir en aide à toute personne isolée socialement, téléphoner au **09 70 28 30 00** ou **05 31 17 60 33**

En cas de question ou besoin d'aide, ne restez pas seul ! N'hésitez pas à contacter les institutions et associations qui peuvent vous venir en aide.



Aide alimentaire

La crise sanitaire crée des problèmes financiers importants pour un grand nombre de ménages. Dans cette situation particulière, les collectivités territoriales et les associations de solidarité sont mobilisées pour que chacun continue à accéder à une alimentation de qualité : les distributions alimentaires sont ouvertes à un nombre de personnes beaucoup plus large qu'en temps normal. C'est un droit, et c'est particulièrement important pour se donner un maximum de chances de préserver sa santé.

Se renseigner auprès du CCAS de sa commune ou contacter une association départementale qui donnera les coordonnées locales :



le Secours populaire : **05 62 44 04 04**
la Croix rouge : **05 62 93 12 73**
les Restos du cœur : **09 83 23 96 96**

Autres aides alimentaires : Cellule d'urgence du Département pour l'aide alimentaire aux familles : **05.62.56.73.02**



Santé : si vous bénéficiez de la CMU-C qui arrive à échéance : la CMU-C sera prolongée pour 3 mois.

Le service social de l'assurance maladie peut être joint au 36 46, dites « service social »

- Consommation de produits /addictions : l'ANPAA : **05 62 93 73 82** / CASA : **05 62 93 66 34**
- Ecoute/soutien psychologique : Croix Rouge Ecoute n° vert **0 800 858 858** lundi au vendredi 10h-22h / samedi et dimanche 12h-18h
- Contraception/IVG N° vert planification familiale : **0 800 08 11 11** Centre de planification à Tarbes : **05.62.54.65.88** mercredi et vendredi
Le Planning Familial 65 : **06 26 43 29 95** du lundi au vendredi de 10 h à 17 h



Handicap, personnes âgées et aidants

Accueil téléphonique :

- Maison Départementale des Personnes Handicapées : du lundi au vendredi, 9h-12h et 14h-17h : **05 62 56 73 50**
- Service Personnes âgées du Département : **05 62 56 74 28**
- Ecoute et soutien aux aidants des personnes handicapées ou âgées pour lutter contre l'épuisement : **01 84 72 94 72**
- Plate-forme d'accompagnement et de répit pour les aidants dans les Hautes Pyrénées : **05 62 54 66 60**

Pour plus d'info : www.handicap-gouv.fr et <https://solidaires-handicaps.fr/>



Violences conjugales et intrafamiliales

- En cas de danger immédiat, appeler police secours au **17** ou envoyer un SMS au **114**, préciser si possible nom et adresse
- Pour être mise à l'abri : appeler le **115**
 - Pour une écoute et un accompagnement, appel anonyme et gratuit, du lundi au samedi 9h-19h : **3919**
- Allo enfance en danger : **119**
- Centre d'Information des Droits des Femmes et des Familles : **07.50.59.64.49** (en journée)
- France Victimes 65 : **05 62 51 98 58** (journée)
- Pour un signalement sur la plateforme en ligne : arretonslesviolences.gouv.fr



Vos Droits : Comité Départemental d'Accès au Droit CDAD : **05 62 34 96 73**



Etre aidé pour vos démarches en ligne

Besoin d'aide pour faire vos démarches en ligne ?

Pour vos enfants scolarisés, accéder à l'Espace Numérique de Travail (ENT) ?

Le gouvernement a mis en place une plate-forme téléphonique pour vous aider à vous connecter : 01 70 772 372 (appel non surtaxé)



Des fraudeurs tentent de tirer profit de la peur générée par le coronavirus COVID-19. En cas de doute sur un courriel ou un SMS, n'hésitez pas à contacter ce numéro pour avoir des conseils ou

Info Escroqueries : 0 805 805 817 (Numéro vert, appel gratuit).

Pour toute information sur le coronavirus ou réponse à vos questions sur les mesures de confinement, consultez une source fiable :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ou 0800 130 000

Les enfants à la maison

Voici un site web fait par le réseau Canopé (Education Nationale) pour les parents avec des conseils et ressources pour faire école à la maison, des activités à faire avec ses enfants, comment expliquer le coronavirus aux enfants : <https://view.genial.ly/5e7b996aa432900da3bed1e5>



Tous les matins, du lundi au vendredi, à la télévision,

France 4 diffuse des cours assurés par les enseignants de l'Education Nationale



Pas si facile d'être à la maison 24h/24h en famille, d'être à la fois parent, prof, animateur....

Besoin d'écoute ? de soutien psychologique ? Contactez l'Ecole des Parents et des Educateurs en laissant un message au **05.62.51.25.93** ou par courriel à ecoledesparents65@gmail.com et vous serez recontacté par téléphone par l'équipe locale. Vous pouvez aussi téléphoner au numéro vert national (appel gratuit) **Allo Parents Confinés : 0 805 382 300** du lundi au samedi, de 10h à 22h. Un professionnel vous répond. Echanges confidentiels et anonymes.



Pour accompagner les parents dans leur fonction parentale, consultez le site www.infoparents65.fr. Vous trouverez des informations, conseils et contacts pour être épaulé. Consultez le guide d'acteurs dans les Hautes Pyrénées qui accompagnent la parentalité, inscrits dans le Réseau d'Ecoute Aide et Appui à la Parentalité (REAAP) Vous y trouverez aussi le « guide des parents confinés » avec plein de ressources et astuces.

Sur le site de la CAF www.monenfant.fr visitez « le coin des parents » et le « centre de loisirs à la maison »



Activité physique

Pour garder la forme physique et mentale, renforcer ses défenses immunitaires, évacuer le stress et garder l'équilibre il faut continuer à se bouger. Voici quelques ressources pour maintenir une activité physique pendant la période de confinement :

- Le **Ministère des Sports** recommande ce site : des exercices en ligne à faire chez soi, y compris pour les seniors et les débutants !
<https://www.goove.app/free-access/themes>
- **Capas-cité / Ville de Tarbes** (activité physique à faire à la maison):
www.facebook.com/capas-cité
- **Dans6T** (un nouveau tutoriel tous les jours pour apprendre une chorégraphie à la maison!)
www.facebook.com/Dans6tOfficiel

MAINTENIR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE, SANS MACHINE OU ÉQUIPEMENTS SPORTIFS



la culture pour tous

De nombreuses ressources disponibles gratuitement en ligne – livres, films, BD, jeux de société, magazines... <https://nesortezpas.com/>