



LA RUCHE VOUS PROPOSE LE

**PETIT MANUEL POUR  
UN BON CONFINEMENT**

# PRESENTATION

Certains se retrouvent professeur, d'autres ressentent de la solitude, certains ont du mal à s'organiser...

La Ruche a pensé à vous et vous a concocté un petit guide qui devrait vous aider à mieux vivre le confinement et ses conséquences !

Nous avons tenté d'imaginer quel impact cela avait pour vous et cherché des solutions pour vous accompagner!



# AU PROGRAMME !

1

**S'APPROVISIONNER**



2

**PRENDRE SOIN DE SOI**



3

**VIVRE CONFINE EN FAMILLE**



4

**GERER LA SCOLARITE DE SES ENFANTS**



5

**DISPOSER DU MATERIEL INFORMATIQUE NECESSAIRE**



# S'APPROVISIONNER

**La Ruche vous propose de commander des paniers de fruits et légumes à 15€.**

Pour vous éviter de passer du temps dans les supermarchés et de vous exposer au risque de contamination, nous vous proposons de commander vos paniers de fruits et légumes et de vous faire livrer directement chez Dartess. Les produits (10kg par panier environ) viennent de chez Panier Fraîcheur Maraîcher, chez qui nous avons commandé les paniers offerts lors de la Semaine QVT.

**Intéressés? Rien de plus simple! Vous passez vos commandes à l'adresse [laruche@dartess.fr](mailto:laruche@dartess.fr), avant le jeudi soir. La livraison se fera le mardi contre règlement par chèque à l'ordre de Dartess ou espèce. Pour les sites autres que le Dehez, commandez aussi ! Nous nous chargerons de vous les livrer.**

**PENSEZ A LAVER VOS FRUITS ET LEGUMES AVANT DE LES CONSOMMER**



# PRENDRE SOIN DE SOI



## #MANGEZSAINEMENT

C'est quand même le moment idéal pour se faire des bons petits plats variés et équilibrés !  
Nous vous proposons des recettes à la fin du manuel.



## #BOUGEZ

Pas besoin de courir un marathon sur son balcon, un peu de gym fera l'affaire !  
Profitez de l'heure de ballade autorisée pour vous dégourdir les jambes!



## #DIVERTISSEZ-VOUS

Le plus dur sera de varier, mais sortez le Monopoly, les jeux vidéos, le UNO, prenez un abonnement Netflix et pensez à autre chose !!!



## #AEREZ

N'oubliez pas d'aérer les pièces (au moins 10 minutes par jour), de regarder par la fenêtre et de laisser entrer le soleil !



# POUR EN PARLER...

Pour certains, le confinement peut-être source d'angoisse, d'isolement, de tensions... Pour cela un numéro vert a été créé. Vous pourrez bénéficier d'un accompagnement psychologique gratuit.

Alors, n'hésitez plus...

 **N°Vert 0 800 71 08 90**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE  
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 18H



**PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE  
D'ACCOMPAGNEMENT  
PSYCHOLOGIQUE**

## CovidPsy33



**CONFINEMENT  
ANGOISSE  
STRESS  
TRISTESSE  
SOLITUDE  
ISOLEMENT  
TENSIONS**

**NOUS VOUS PROPOSONS UN ACCOMPAGNEMENT  
PSYCHOLOGIQUE GRATUIT DANS LE CONTEXTE DE CRISE  
SANITAIRE ACTUELLE.**

# VIVRE CONFINE EN FAMILLE

Pas toujours facile de trouver la bonne organisation quand on est plusieurs à la maison...

Nous avons sélectionné pour vous quelques bons conseils pour vous accompagner et faire de cette expérience une aventure positive !



# VIVRE CONFINÉ EN FAMILLE (1/2)

- ✓ On prépare un **planning de répartition des tâches et des activités chaque jour** (repas, temps calmes, devoirs, activités créatives, rangements de chambre, jeux...). Les enfants aiment savoir ce qu'ils ont à faire... et nous aussi ! Ce planning peut aussi être préparé à la semaine.
- ✓ On privilégie le **travail scolaire le matin** et les activités diverses l'après-midi.
- ✓ On adopte une **activité commune** en famille avant de commencer la journée tous confinés à la maison : un petit jeu de carte, des postures de yoga...
- ✓ On reste à l'écoute des besoins de chacun des membres de la famille pour laisser un peu de **liberté** !
- ✓ On fait des **pauses ensemble** : la pause-café ou thé pour les parents et goûter pour les enfants.

# VIVRE CONFINE EN FAMILLE (2/2)

- ✓ On forme une équipe parentale entre les deux parents pour s'octroyer une heure ou deux dans la journée pour prendre du **temps pour soi**.
- ✓ On fait une « **pause activité physique** » tous les jours en famille tous ensemble : une chorégraphie en musique, de la gym avec les plus petits, ... ou on fait le tour du pâté de maison !
- ✓ On responsabilise chacun pour **participer à la préparation du déjeuner...**même les plus petits. Et on fait confiance aux enfants.
- ✓ On ne se met pas la pression et on profite de ce moment de confinement hors du temps pour se **créer des souvenirs**.
- ✓ Préparez une **soirée en famille** le week-end : apéro, spectacle préparé par les enfants, jeux de société, ...

# GERER LA SCOLARITE DES ENFANTS

Un peu perdu face à ce nouveau rôle d'instituteur(trice) que vous n'avez pas choisi?

Pour vous aider, nous avons sélectionné quelques bons conseils qui pourraient vous être utiles.

Pour commencer, rappelez à vos enfants qu'ils ne sont pas en vacances...



# LA SCOLARITE DES ENFANTS (1/2)

- ✓ Faites un **emploi du temps réaliste** : si votre enfant travaille 4h00 par jour c'est déjà bien. Prévoyez des pauses toutes les heures et demi. Et vous pouvez aussi remplir l'emploi du temps que vous trouverez plus loin, avec l'ensemble des matières à étudier chaque jour.
- ✓ Privilégiez les devoirs **le matin**, les enfants sont plus efficaces à ce moment de la journée.
- ✓ Intéressez-vous à ses devoirs. Faites le point sur ce qu'il a à faire et aidez-le à se préparer. Il est important pour l'enfant d'avoir une **personne ressource** à disposition, pour l'aider à s'organiser et chercher les informations dont il a besoin. C'est une bonne occasion pour l'aider à ranger son bureau et vérifier avec lui l'organisation de ses cahiers (classeur en particulier).
- ✓ **Pas de pression**, vous n'êtes pas devenu professeur en un claquement de doigt. L'important c'est d'entretenir les acquis. Chacun fait ce qu'il peut, et n'hésitez pas à contacter les professeurs si vous sentez que le rythme n'est pas tenu.

# LA SCOLARITE DES ENFANTS (2/2)

- ✓ Répartissez-vous les tâches entre parents : vous pouvez vous partager les matières en fonction de vos préférences.
- ✓ Si vous et vos enfants rencontrez des difficultés pour comprendre les exercices ou enseignements, allez sur les sites spécialisés : Lesbonsprofs.com, Educarte.fr, Jenseigne.fr, NomadEducation, Maxicours, le CNED... Vous pouvez aussi appeler le 05 57 57 50 00. Il s'agit d'un service gratuit d'aide aux devoirs ouvert du lundi au vendredi de 14h à 20h.
- ✓ Pour les enfants, il y a aussi le site d'Hugo l'Escargot qui propose pleins d'activités pour les plus petits en maternelle.
- ✓ Profitez de l'offre à 1€ solidaire de Schoolmove pendant le confinement et bénéficiez de cours pour les collégiens et les lycéens (vidéos, cours en ligne, fiche de cours, ...).



# BONUS : LES ENFANTS ON EN FAIT QUOI?



Prévoyez un temps de lecture obligatoire par jour (s'ils savent lire!)



On met la musique à fond et on les laisse se défouler!



Jeux de société, puzzle, jeux de cartes, ça devrait les occuper..



Demandez leur de vous faire un joli dessin!



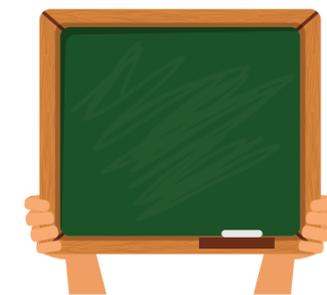
Rien de mieux que la construction d'une cabane en carton!



C'est l'occasion de leur apprendre à faire de bons gâteaux



Lancez leur un défi journalier et récompensez-les!



L'école c'est pas fini alors on prévoit un temps pour les devoirs.

# DISPOSER DES OUTILS INFORMATIQUES NECESSAIRES

Cette situation inédite nous oblige tous à utiliser les outils numériques, que ce soit pour imprimer les attestations dérogatoires de sortie, mais aussi parce que nous devons nous improviser instituteurs, professeurs...il nous faut imprimer de nombreux documents, chaque jour... Si vous rencontrez une quelconque difficulté, n'hésitez pas à communiquer avec vos responsables.

Nous nous engageons à vous assister quel que soit la difficulté rencontrée (pas d'imprimante, plus d'encre, plus de papier...).

Ensemble, nous trouverons toujours une solution !

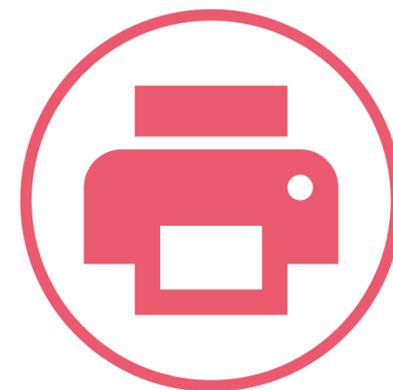
**Vous n'êtes pas familier avec les démarches en ligne? Le gouvernement a mis en ligne un centre d'aide gratuit : <https://solidarite-numerique.fr/>**



**ORDINATEUR**



**INTERNET**



**IMPRIMANTE**



**PAPIER ET CARTOUCHE  
D'ENCRE**

# ET ON N'OUBLIE PAS !

Ce n'est pas parce que vous êtes confinés pendant la pandémie que vous n'irez pas travailler, faire vos courses, acheter du pain, promener votre chien, .... Alors n'oubliez pas les consignes.



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer sans se serrer  
la main, éviter  
les embrassades**

# PARTAGEZ

Le confinement c'est aussi l'occasion pour certains de développer leur imagination et leur sens de la créativité ! Activité pour les enfants, DIY, recettes, défis, ... les idées sont nombreuses!

Si c'est votre cas, nous serions heureux de découvrir vos idées en image ou par écrit.

Pour cela vous pouvez nous les adresser à l'adresse [laruche@dartess.fr](mailto:laruche@dartess.fr) .



# LES RECETTES

Nous avons sélectionnés pour vous quelques recettes faciles équilibrées avec des produits de saison ! Nous espérons qu'elles vous plairont...

N'hésitez pas à nous envoyer vos photos si vous les réalisées à l'adresse

[laruche@dartess.fr](mailto:laruche@dartess.fr)



# ASPERGES AUX OEUFS MOLLETS

## Ingrédients

Une botte d'asperges

3 œufs

1 cuillère à soupe de moutarde de dijon

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 / Passer les asperges sous l'eau et couper les pieds.  
Peler les asperges de la pointe vers le talon avec un économiseur.  
Laisser cuire 10 minutes à la vapeur.

2 / Faire cuire 3 œufs mollet (5 minutes dans une eau qui bouillonne).  
Les écaler et les hacher grossièrement. Verser dans un saladier.

3/ Dans un bol, versez une cuillère à soupe de moutarde de  
Dijon, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, deux  
cuillères à soupe d'huile d'olive. Remuez puis mélangez avec les  
œufs. Recouvrez ensuite les asperges de ce mélange.



# LASAGNES AUX EPINARDS

## Ingrédients

400 g d'épinards cuits  
1 cube de bouillon de volaille  
Plaques de lasagnes (entre 8 et 10)  
40cl de crème liquide  
Gruyère râpé, Parmesan

1/ Dans une casserole mettre 20cl de crème liquide avec le cube de volaille. Ajoutez les épinards et 20cl supplémentaires de crème. Couvrir, faire fondre à feu doux et mélanger régulièrement.

2/ Dans un plat, verser une cuillère de sauce sur le fond du plat pour que la première couche de lasagne ne colle pas. Ensuite monter les étages de lasagnes en alternant les couches d'épinards avec du gruyère et/ou parmesan.

3/ Sur le dernier étage, terminer avec le gruyère et le parmesan ainsi qu'une fine couche de chapelure.. Enfournez à 200° pendant 30 minutes.



# PANNA COTTA

## Ingrédients

50 cl de crème fraîche liquide

50 g de sucre

2 feuilles de gélatine

1 gousse de vanille ou extrait de vanille

1 paquet de fruits rouges surgelés / du coulis de fruits rouges

1/ Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Mettre la crème, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir.

2/ Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.

3/ Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur pour faire prendre.

4/ Ajouter du coulis de fraise, framboise ou autre fruit juste avant de servir.





**LA RUCHE**

L'Happyculture by Dartess