

Confinement à la maison avec les enfants Quelques idées et infos utiles!

L'organisation de l'école, du travail et de la maison a été chamboulée depuis les mesures prises par le gouvernement...Ce n'est pas facile, nous le savons. C'est pour ça que nous tenons à vous informer qu'une permanence téléphonique se tiendra, comme habituellement, tous les jours de 8h30 à 12h30 ainsi que de 13h30 à 16h30 au 02/541 81 38.

Les collègues en charge de la permanence informeront la ou les personnes concernées de vos demandes et questionnements afin de pouvoir y répondre au mieux.

Dans ce document, nous vous proposons quelques sites et quelques idées pour vous aider/vous inspirer pendant cette période de confinement.

N'hésitez pas à revenir vers nous si vous avez des questions.

Cordialement,

Les équipes des Centres PMS de Saint-Gilles 1,2, et 3 joignables au 02/541 81 38

Sites d'écoute destinés aux parents



SOS Parents

Pendant toute la
durée du confinement

+32 (0)471.414.333
Tarif d'appel habituel

7J/7 de 8h à 20h

Des psychologues spécialisés
à votre écoute gratuitement

[YAPAKA : Parents – enfants confinés](#)

Quelques idées pour les enfants entre 0-12 ans ainsi que les adolescents

Et aussi www.Burnoutparental.com

Orange B 26 % 03:33

Allô! Pédopsy - H...
huderf.be




Allô! Pédopsy

Ouverture d'une ligne téléphonique pour les enfants et les adolescents en souffrance psychologique & leurs parents

Une permanence téléphonique est organisée par le service de pédopsychiatrie pour les situations d'angoisses ou de stress problématiques (anormalement excessives) des enfants et des parents, ainsi que les états psychopathologiques aigus.

Tel : 02/477.31.80
De 9h à 16h30
Du lundi au vendredi

Des psychologues répondent aux questions, avec référence si besoin à des pédopsychiatres qui organisent des consultations par vidéoconférence ou par téléphone selon la problématique.



02/477 31 80
de 9h à 16h30
du lundi au vendredi

Contact • Mentions légales • Confidentialité • AA

Page générée le 27/03/20

Orange B 26 % 03:33

Actualités

Espace emploi

Communiqué • 17/03/2020



Ligne téléphonique Covid-19 pédiatrique à l'Hôpital des Enfants

Une nouvelle ligne téléphonique sera ouverte à partir du 18/03 pour conseiller les parents et réorienter vers les services médicaux appropriés.

- 02/477 30 30
- Ligne ouverte de 8h à 21h du lundi au dimanche

Le numéro de téléphone des urgences reste réservé aux urgences !

Info Covid-19 Pédiatrie



02/477 30 30
Ouvert de 8h à 21h
7 jours sur 7

Contact • Mentions légales • Confidentialité • AA

Page générée le 27/03/20

Activités destinées aux enfants

20 séances de méditations

En cette période de confinement, le stress peut vite devenir un encombrant invité. Afin de le garder en distance, il existe une excellente pratique : la méditation.

Je vous propose de découvrir des ressources pour s'initier à [la méditation en famille](#) avec plusieurs thèmes : émotions, stress, pleine conscience, sommeil, confiance en soi, ... (dès 3/4 ans)

Mais aussi :

[Méditation par Petit BamBou](#)

Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?

[Sur ce site on peut retrouver :](#)

- **Les meilleurs podcasts pour enfants** : des histoires à écouter, des livres audio, du contenu audio pour se cultiver, des podcasts en anglais, des albums à écouter
- **Les meilleures vidéos à regarder quand on doit occuper les enfants à la maison** : pour apprendre des choses (dès 6 ans), pour se divertir, pour les pré-ados et les plus grands, des chaînes en anglais...
- **Les meilleures ressources scolaires accessibles gratuitement**
- **Les meilleurs sites d'activités pédagogiques** : pour apprendre les langues
- **Les meilleures ressources pour trouver des idées d'activités ludiques** : une sélection de DIY, les sélection expérience, une sélection spéciale coloriage, une sélection spéciale pliages/paper toys, les mines d'activités
- **Les meilleures ressources d'activités physiques et méditatives** : pour méditer, pour garder la forme, pour faire du yoga
- **Lieux culturels à la maison**
- Et **d'autres idées** pour occuper les enfants à la maison

Livret d'activités téléchargeable – via facebook (EDITIONS MARMOTTONS)

Colombe, enseignante et Auriane, logopède à l'initiative d'histoires pédagogiques et positives pour se poser les questions et susciter la discussion.

Elles offrent [un livret d'activités téléchargeable](#) via la page Facebook Editions Marmottons home/Facebook.

Ressources pédagogiques ou idées d'activités pour enfants – via facebook **(« PERRINE BIGOT-ORTHOPEDEGOGUE)**

Dans le même ordre d'idée, [Perinne Bigot](#), partage presque tous les jours des ressources pédagogiques ou des idées d'activités pour les enfants et leur famille sur sa page Facebook "Perrine Bigot-Orthopédagogue".

Dans la ligne de ce n'est pas sorcier [les vidéos de Jamy Gourmand](#) sont très chouettes aussi pour les enfants. Il présente un sujet par jour


Activités Ados

Réseau social sécurisé pour les enfants/pré ados

Ce site a été mis sur pieds par mon neurologue le DR FRANCAERT au Grand hôpital de Charleroi voici un peu plus d'un an. Il y a des post d'enseignants, de médecins, de personnel de la santé, psy etc...
www.kiboox.com

Actualités

Espace emploi

 Communiqué • 17/03/2020

Ligne téléphonique Covid-19 pédiatrique à l'Hôpital des Enfants

Une nouvelle ligne téléphonique sera ouverte à partir du 18/03 pour conseiller les parents et réorienter vers les services médicaux appropriés.

 02/477 30 30

 Ligne ouverte de 8h à 21h du lundi au dimanche

Le numéro de téléphone des urgences reste réservé aux urgences !



Info Covid-19
Pédiatrie




www.huderf.be

02/477 30 30
Ouvert de 8h à 21h
7 jours sur 7



Contact • Mentions légales • Confidentialité • AA



 Page générée le 27/03/2020

