



PARENTS, CE DOCUMENT EST FAIT POUR VOUS !

Il rassemble les contacts et ressources utiles pour gérer le quotidien avec les enfants dans ce contexte inédit qui bouleverse la vie de famille.

Avoir toutes les informations sur la Covid-19

Le numéro Covid 19 disponible 24h/24, 7j/7 : **0 800 130 000**

Lien personnes sourdes/malentendantes : gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

Parler du Covid aux enfants de la maternelle à l'élémentaire

Le site www.cocovirus.net/rentree-scolaire donne accès aux supports utilisés par les instituteurs pour apprendre les gestes barrières aux enfants sous forme d'images, de chansons, de vidéos etc...

Trouver des idées, des conseils ou une écoute

- monenfant.fr « coin des parents » : des ressources variées (coordonnées des services d'écoute, avis d'experts, des conseils pratiques) pour aider les parents dans leur quotidien
- enfance-et-covid.org site dédié à la parentalité face à la crise sanitaire : **0 805 827 827** (numéro gratuit de soutien du lundi au samedi 8h à 20h).

Services sociaux, et actions de parentalité près de chez vous

- L'offre de service parentalité de la Caf de l'Ain sur caf.fr pour les services d'aide à domicile, le soutien en cas de séparation, les actions parentalité locales...
- **Le Département** pour contacter une assistante sociale, une sage-femme, la MDPH, un psychologue, une puéricultrice... si c'est un premier contact : **3001**
- Les **Centres de Planification et d'Education Familiale** (CPEF) pour une consultation médicale, des informations sur la sexualité, contraception...rencontres uniquement sur rendez-vous suite à appel téléphonique.
- Les **Centres sociaux et Espaces de Vie Sociale** (EVS) renseignent sur les services de leur secteur et se mobilisent pour proposer des actions parentalité.

Pour les adolescents, les jeunes adultes et les familles

- **La Maison des Adolescents de l'Ain** : accueil et écoute téléphonique pour les adolescents et familles, le lundi de 14h à 16h et du mardi au vendredi de 9h à 16h : **04 37 62 15 60**
- **Le PAEJ01** (Plateforme d'Accueil et d'Ecoute des Jeunes) pour les 12-25 ans et leur famille en difficulté relationnelle, scolaire ou de santé, 7j/7 de 8h à 23h : **04 26 99 99 41**
- **Adozen.fr** : ressources en ligne pour aider les parents à mieux comprendre leurs adolescents et leurs besoins : scolarité, neurosciences, communication, psychologie, sexualité...

Trouver des ressources pour le soutien scolaire

- www.lumni.fr « Apprends, révise & comprends le monde » Ressources pédagogiques et scolaires en ligne. De l'élémentaire au lycée, dans toutes les matières.
- « **CONTINUITÉ DYS** » apporte un soutien et une guidance du travail scolaire : **06 33 96 76 57**
- **Associations et Centres sociaux du département de l'Ain** proposent de l'accompagnement à la scolarité : [ICI](#).

Pour les familles monoparentales

- monenfant.fr ce lien vous emmène à l'espace prévu pour toutes les informations à connaître, les démarches, formulaires et liens utiles.
- parents-solos-compagnie.org site d'informations sur la parentalité et de services pour les familles monoparentales ou recomposées.

Pour les familles en situation de handicap

solidaires-handicaps.fr : les actions de solidarités nationales et par région pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants (temps de répit, écoute, un soutien moral, soutien scolaire, aide aux courses, livraison des repas...).

Faire face au deuil d'un proche

[Guide](#) pour les personnes endeuillées en période de pandémie.

Conflits familiaux

- **Les Associations de médiation familiale** vous accompagnent dans des situations de séparation/divorce ou de conflits intergénérationnels :
 - [CIDFF](#) : **04 74 22 39 64**
 - [ADSEA](#) : **04 74 32 11 60**
- L'Association « **Couples et Familles** » vous accueille sur rendez-vous en individuel ou en couple pour du conseil conjugal et familial: **04 74 32 11 51**

Violences intrafamiliales (victimes ou témoins)

- **Violences faites aux enfants** : Accueil téléphonique de **l'enfance en danger** accessible 24h sur 24 et 7j/7 : **119**
- allo119.gouv.fr pour faire des signalements en ligne
- **Violences conjugales** :
 - Numéro de téléphone gratuit 7j/7 de 9h à 19h : **3919**
 - ou taper **URGENCES** par SMS au **114**
- **Trouver de l'aide dans les pharmacies et certains commerces** : [ICI](#)
- Signaler les violences sexuelles ou sexistes en ligne arretonslesviolences.gouv.fr
- **L'AVEMA** (Association d'Aide aux Victimes et Médiation de l'Ain) écoute et soutien les personnes victimes d'agressions, de vols, de violences, d'accidents, et d'agressions sexuelles
 - au **04 74 32 27 12** du lundi au vendredi 9h/17h.
 - soirs et week-end : **06 08 24 03 62**