



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Le Centre hospitalier Esquirol a ouvert des cellules d'écoute et de soutien.

Si besoin, n'hésitez pas à les contacter!

## **CELLULE D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN (87)**

- Professionnels de santé
- Familles endeuillées
- Population générale

Des psychologues et psychiatres sont à votre écoute.











Confédération Syndicale des Familles Union Départementale de la Haute-Vienne Espace associatif - 40 rue Charles Silvestre 87 100 LIMOGES

Tél: 05 55 37 52 26 Mail: udcsf87@wanadoo.fr www.facebook.com/csf87

## **Alimentation: recommandations**

Le Programme national nutrition santé (PNNS) propose des recommandations clés pour un bon équilibre alimentaire et pour une pratique d'activité physique favorable à la santé.

## Quelques conseils:

- Augmenter les fruits et légumes, les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche, ...), l'activité physique
- Aller vers les féculents complets, le poisson, l'huile de colza, de noix et d'olive, les produits laitiers (lait, yaourts, fromage et fromage blanc)
- Réduire l'alcool, les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés, les produits salés et le sel, la charcuterie, la viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats), le temps passé assis





Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert. Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.



Abricot, Amande, Banane, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

Source: site www.mangerbouger.fr

## Paiement sans contact: on passe de 30 à 50 euros!

Dans le contexte de crise sanitaire qui rythme cette année 2020, une mesure a été prise par le Ministère de l'Économie afin de diminuer les manipulations des boîtiers de carte bleue dans les commerces : le montant maximum du plafond pour payer sans contact (et donc sans faire son code chez un commercant) est passé de 30 à 50 euros depuis le 11 Mai.

Au-delà de 50 euros, il reste donc nécessaire de composer son code.



Si cela évite de multiplier les contacts manuels et de simplifier les paiements de petits montants lorsque l'on n'a pas de monnaie sur soi, il est toutefois recommandé de bien demander le ticket de paiement et de vérifier que le montant correspond bien à la somme de vos achats!

Un consommateur averti et vigilant en vaut deux!

## Forme: un autre exercice à faire à la maison

Même après le confinement, continuez à bouger, seul, avec votre conjoint ou avec les enfants. Attention de ne pas gêner vos voisins!

#### Les fentes

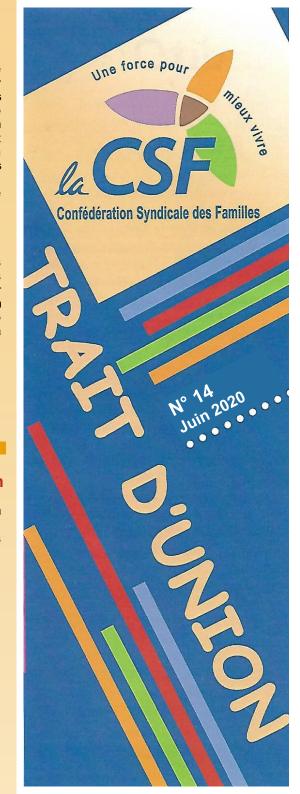
Muscles les plus sollicités : les cuisses et les fesses 1 Debout, dos droit, pieds écartés.

2 Avancez la jambe gauche loin devant et fléchissez vos genoux de façon à former deux angles droits. Le genou arrière ne touche pas le sol, et le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Puis, alternez.





Source : site www.mangerbouger.fr



## **Edito**

# REPRISE PARTIELLE DES ACTIVITES A LA CONFEDERATION SYNDICALE DES FAMILLES

Depuis plusieurs mois, l'association a fermé ses points d'accueil au public et aux enfants. Les rencontres, réunions diverses ont également été reportées. Cependant, les responsables ont travaillé entre eux par conférence téléphonique et internet.

La représentation des locataires et des consommateurs a continué à être assurée car les réunions se sont faites également par audio ou visio conférence (Conseils de Concertation Locative, Commissions d'attribution de logements, Commission de surendettement, ...).

Les demandes de renseignements, les problèmes locatifs ou de consommation ont continué à être traités, les contacts avec les familles ont été maintenus, ainsi que l'aide aux enfants dans le cadre de la scolarité.

Le 11 mai 2020, l'UD CSF de la Haute-Vienne a remis en place des permanences, uniquement par téléphone, le lundi de 9h à 12h, le mercredi de 16h à 18h et le jeudi de 14h30 à 16h30.

Les familles peuvent appeler au 05 55 37 52 26 ou adresser des mails à udcsf87@wanadoo.fr

L'accueil dans le cadre des ateliers GOUTISSIMO du SABLARD a repris au cours du mois de mai avec les précautions d'usage. La découverte des fruits et légumes est remplacée, dans un premier temps, par des activités ludiques.

Les garderies du matin et l'accompagnement à la scolarité s'organiseront en fonction des conditions sanitaires à la rentrée de septembre.

Restons unis et solidaires, continuons à nous protéger !

Les Co-Présidents

## Gestion des déchets

## → Dès maintenant, tous les emballages se trient à Limoges Métropole!

Trier n'a jamais été aussi simple! Sur le territoire de Limoges Métropole, vous pouvez déposer tous vos emballages, sans exception, dans le bac de tri : emballages en métal, en papier-carton, briques alimentaires, mais aussi tous les emballages en plastique.

Seul le verre conserve un conteneur spécifique.

Plus d'emballages recyclés, c'est moins de déchets incinérés et plus de matière à réutiliser!

Plus d'infos : www.limoges-metropole.fr ou au numéro vert gratuit : 0 800 86 11 11



→En immeuble, pour des raisons sanitaires, veillons à :

- Ne rien jeter par les fenêtres
- Ne rien laisser sur les paliers et les parties communes (papiers, mégots, mouchoirs, poubelles, meubles, électroménager, ...)
- Ne pas cracher, uriner dans les ascenseurs et les parties communes
- Bien fermer le sac poubelle et, s'il a une fuite, ne pas oublier de nettoyer
- Ramasser les déjections canines

Notre santé et notre sécurité est l'affaire de tous!



## Confinement et accompagnement scolaire par téléphone

Durant cette période de confinement, des bénévoles et des salariées de la Confédération Syndicale des Familles ont apporté une aide à distance pour des enfants qui rencontraient des difficultés à faire leurs devoirs.

Pour les familles confinées, l'aide aux devoirs exercée a pris une place significative et pas toujours aisée à assumer. Afin de soutenir certains parents dans cette tâche, il a été proposé de les épauler.

Les intervenants se sont mis en contact avec un enfant et sa famille par le biais, le plus souvent, du téléphone. Ils ont échangé avec eux, pris de leurs nouvelles. Ils les ont aidés à s'organiser dans les devoirs et leur ont apporté un peu de méthodologie pour cette nouvelle façon de travailler. Les interventions ont toutes été adaptées à chaque type de situation. Il a parfois fallu imprimer les devoirs et les déposer dans la boîte aux lettres de la famille.

C'est ainsi que nous avons pu constater, plus encore qu'à l'habitude, les difficultés des familles populaires à posséder un équipement informatique qui puisse permettre aux enfants de travailler dans de bonnes conditions.

L'aide apportée a pu faciliter le retour plus serein des enfants à l'école, même si nous avons constaté que bon nombre de familles n'ont pas souhaité redémarrer l'école après le déconfinement. Il a parfois été utile également de rassurer les jeunes et de répondre à leurs questionnements.

Le plus souvent, ces interventions ont été organisées sur la base des besoins exprimés par les parents, mais aussi par des enseignants partenaires.



## Confinement et vol de données

Pendant cette période très particulière, les tentatives de phishing via des messages (mail, SMS, chat...) ou des appels téléphoniques se sont multipliées.



Parmi les arnaques constatées, on peut mentionner les générateurs d'attestation de sortie. Il s'agissait d'un formulaire en ligne qu'il fallait remplir avec son nom, prénom, adresse et signer une fois le motif officiel de sortie coché. Ce formulaire était l'occasion pour les escrocs de collecter les données personnelles des personnes, très utiles pour usurper leur identité.

La plateforme de cybermalveillance du gouvernement a également mis en garde contre les sites internet qui se font passer pour un site officiel (banques, CAF/MSA, impôts, fournisseurs d'accès à internet, ...) et attirent les internautes avec une promesse de remboursement, d'une confirmation de commande, d'un colis en attente, d'un problème de sécurité, ...

Ces messages peuvent également contenir une pièce-jointe malveillante (virus) ou inciter les internautes à se rendre sur un site piégé pour infecter leur ordinateur ou leur smartphone.

Dans certains cas, les virus peuvent aboutir à bloquer le matériel et chiffrer les fichiers, afin d'obtenir de la victime une rançon pour obtenir l'anti-virus.

#### **CONSEILS:**

- →Ne jamais cliquer sur les liens ou les pièces-jointes douteux
- → Contacter directement l'organisme ou l'entreprise mentionnée en tant qu'émetteur du message pour vérifier la véracité des faits alléqués dans le message