

## Rencontres des Familles

« Facilitateur de Liens »

### Actualités

Pendant cette période de confinement, il n'est pas évident d'effectuer ses démarches en ligne pour les personnes éloignées du numérique. Dans ce contexte, avec le soutien du secrétaire d'Etat chargé du Numérique, les médiateurs numériques s'organisent et lancent une [plateforme](#) « **solidarité numérique** » pour accompagner les Français dans leurs démarches numériques quotidiennes.

• Un numéro non surtaxé 01 70 772 372, pour être accompagné par un conseiller dans toutes vos démarches du quotidien en ligne.

*Cette Newsletter s'adresse à toutes les familles qui souhaitent partager et échanger.*

*Nos mots d'ordre : Convivialité, échanges, rencontres, questions, débats...*

### Ils organisent :

Amasco a mis en place et formé une équipe de presque 100 volontaires pour faire de l'accompagnement aux familles à distance 1 heure par semaine. Ils viennent de son équipe pédagogique et de la réserve civique

: 3 objectifs :

- lien social, rassurer les familles, expliquer les consignes de sécurité si besoin
- suggérer des activités de jeu aux familles avec un minimum de matériel. Au total, le temps de contact prévu est d'1heure par semaine réparti en 3 appels.

C'est pendant le temps du confinement. Ces contacts peuvent se faire par téléphone, par Skype ou par WhatsApp .Les familles auront accès à la liste de leurs supports d'activités et vidéos quotidiennes.

**Si ce programme vous intéresse, vous pouvez contacter Amasco au 06.65.91.33.66 ou par mail à [contactamasco@gmail.com](mailto:contactamasco@gmail.com)**

### INFORMATION'

#### Edito

Chères Familles,

En cette période de confinement il est quasiment impossible d'interdire à nos enfants de passer du temps sur les écrans, mais il est important de rappeler\* l'importance :

- **pour leurs yeux** : du temps passé face aux écrans, le manque d'exposition à la lumière naturelle, la sédentarité favorisent la myopie et révèlent parfois une hypermétropie et/ou un astigmatisme.

Reposer le système visuel en regardant au loin un objet fixe, situé droit devant sous une luminosité basse et homogène.

Faire des pauses régulières, toutes les 20 minutes, par exemple

-**pour leur sommeil** que les écrans ont un effet stimulant. Fixer une heure de coucher et éteindre les écrans 1 heure avant.

Eviter les consoles et smartphones dans la chambre.

\*Rappels du site [PedaGoJeux.fr](http://PedaGoJeux.fr)



Marcelle et Myriam



Soutenir et aider les familles dans les domaines de l'éducation, de la santé, de la **consommation** et du logement.

Pendant la période de confinement, les services d'informations et de conseils juridiques de la Fédération nationale sont maintenus.

**Familles** n'hésitez pas à nous consulter par courriel : [famillesparis15@outlook.fr](mailto:famillesparis15@outlook.fr)  
[www.paris15.familles-de-france.org](http://www.paris15.familles-de-france.org)





