



Du 15 au 30 avril 2020

**LE CENTRE SOCIAL DE LA VALLEE DE LA SAVE**  
**Période de confinement prolongée jusqu'au 11 mai 2020**

**COVID-19**

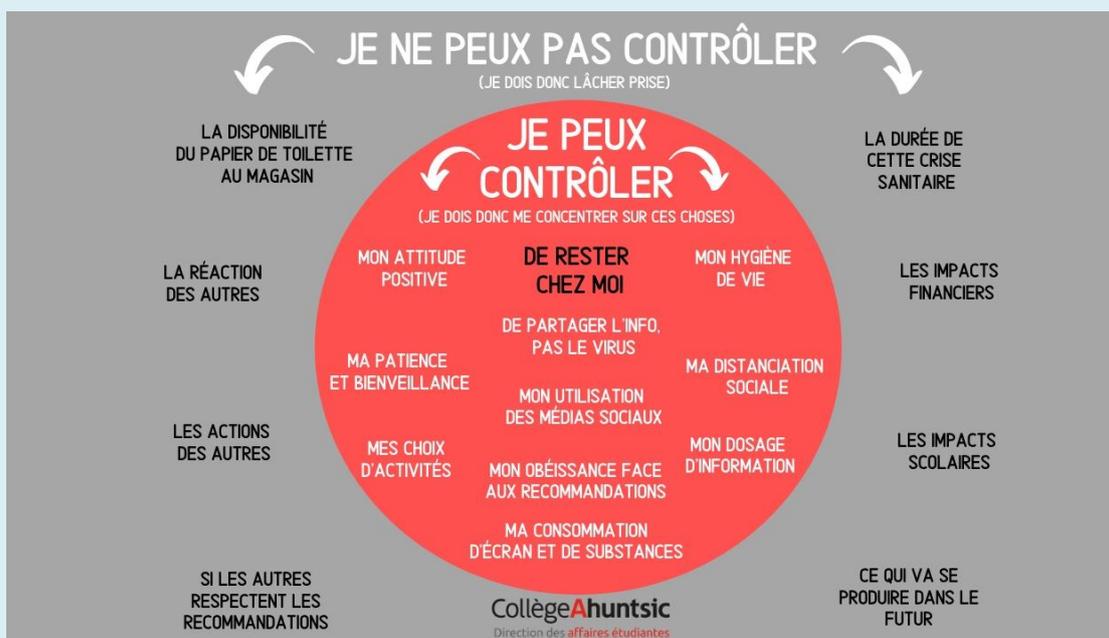
**#restezchezvous**

✚ L'équipe du centre social à votre écoute : envie de parler, d'échanger, de transmettre vos idées... Pour rester en contact, n'hésitez pas à téléphonez de 8h à 12h :

- **Lundi : 05 62 13 80 20**
- **Mercredi : 07 85 87 17 99**
- **Vendredi : 06 62 37 78 87**

La période que nous traversons est inédite et peut générer des perturbations, des stress, des angoisses dans le quotidien de chacun : ce schéma peut vous aider à y voir plus clair.

A méditer...et sans doute, à garder en tête après le confinement !



**Rendez-vous sur [save-touch.org](http://www.save-touch.org)**

<http://www.save-touch.org/>



Les 4 centres sociaux de la Communauté de Communes mettent leurs activités en ligne pour vous !

Cliquez et découvrez les activités et références du **centre social de Léguevin**, de **Plaisance du Touch**, de la **vallée de la Save** et de la **Salvetat St Gilles**.

## **Un TUTO pour fabriquer des masques en tissu**

Nous vous proposons un modèle de création **d'un masque en tissu pour votre usage personnel** (lavable à 60 degrés pendant 1 heure) durant la période de confinement.

Ce tutoriel est proposé par la société française des sciences de la stérilisation du CHU de Grenoble. Ctrl + clic ou copier/coller le : [https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/coronavirus-tuto-comment-fabriquer-votre-propre-masque-de-protection-1584546258programme\\_15\\_au\\_30\\_avril\\_2020.docx](https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/coronavirus-tuto-comment-fabriquer-votre-propre-masque-de-protection-1584546258programme_15_au_30_avril_2020.docx)

▪ **Attention :**

Ce type de masque ne remplace en aucun cas les précautions édictées par le Ministère de la Santé et ne saurait dispenser des règles actuelles de confinement. **Il s'agit bien d'un geste de prévention supplémentaire.**

Nous vous rappelons aussi qu'actuellement les dispositifs médicaux masques FFP2 et masques chirurgicaux sont réservés exclusivement par le Ministère de la santé aux missions d'intérêt général prioritaires, aux soignants exposés, aux personnels soignants, de secours, aux malades **et** aux personnes **en** contact avec un malade.

**Pour s'inscrire sur le groupe de relais d'information de l'APEEL :**

**Merci d'adresser vos idées et demandes à l'adresse suivante :**

[apeel.levignac31@gmail.com](mailto:apeel.levignac31@gmail.com)

**Informations sur les commerces locaux, entraides, solidarités...**



## **Café Associatif le Buv'Art**

Muriel, habitante de Lasserre-Pradère a ouvert à Plaisance mi-février une boutique spécialisée en pâtisserie. **Elle propose des livraisons sur Lasserre-Pradère et les communes environnantes d'articles de pâtisserie :**

- Ingrédients (avec de nombreuses références en vrac) : farines, levure, sucres, chocolats, fruits à coques...
- Matériel et produits spécialisés

Toutes les infos sur le site : [www.unchoudanslesetoiles.fr/la-boutique](http://www.unchoudanslesetoiles.fr/la-boutique)

**Des vidéos pour occuper les enfants (faire la demande à l'adresse suivante : [referent.famillesvalsave@save-touch.org](mailto:referent.famillesvalsave@save-touch.org)) :**

- Ateliers culinaires (en Anglais)
- Ateliers créatifs

**Des « PowerPoint » pour les**

- Ateliers mémoires
- Ateliers « les mystères de la langue française »
- Ateliers « conversation en Français »

**Des sites à consulter :**

○ **Pour les parents :**

- Le guide des parents confinés « 50 astuces »
- La grenouille méditation pour les petits - d'Éline Snel  
<https://www.youtube.com/user/27RUEJACOB>

○ **Pour se cultiver :**

Visites virtuelles des musées de France  
: <https://www.culture.gouv.fr/Sitethematiques/Musees/Ressources/Catalogues-de-musees-en-ligne-France-et-international>

: Les bons plans gratuits pour se cultiver quand on est confiné  
<https://www.nouvelobs.com/coronavirus-de-wuhan/20200321.OBS26374/les-bons-plans-gratuits-pour-se-cultiver-quand-on-est-confine.html>

○ **Pour lire :**

La Fnac propose une sélection d'ebooks totalement gratuits [à télécharger sur son site au format ePub](#)

- > Bibebook : <https://www.bibebook.com/>
- > Littérature Audio : <http://www.litteratureaudio.com/>
- > Audio Cité : <https://www.audiocite.net/>

○ **Pour jardiner :** Suspension en boîtes de conserves recyclées

<https://www.youtube.com/watch?v=vvh9g6YWsU>

○ **Pour faire du sport :**

Le programme fizzup gratuit pendant 30 jours, en indiquant le code P1M-8E34A3YN. Le code est valable jusqu'au 16 mai 2020. Nombreux

Accès gratuit à + de 100 cours de fitness en ligne :

> <https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts>

○ **Pour cuisiner et renouveler les recettes :**

[http://www.quecuisiner.fr/Dernieres\\_Recettes.html](http://www.quecuisiner.fr/Dernieres_Recettes.html)

<https://www.mangerbouger.fr/>

## Les sites des mairies que vous pouvez consulter :

- **Mairie de Lasserre-Pradère** : [mairie-lasserrepradere.fr](http://mairie-lasserrepradere.fr)
- **Mairie de Lévignac** : <http://www.mairie-levignac.com>
- **Mairie de Sainte-Livrade** : <http://www.sainte-livrade31.fr>
- **Mairie de Mérenvielle** : [merenvielle.haute-garonne@wanadoo.fr](mailto:merenvielle.haute-garonne@wanadoo.fr)



Afin de limiter les risques de propagation du coronavirus

**La Communauté de Communes de la Save au Touch adapte ses tournées et suspend certaines collectes (consulter le site "save-touch.org") :**



- Les **ordures ménagères sont collectées**
- Le ramassage des déchets recyclables est limité à une collecte toutes les 2 semaines.
- La collecte des déchets verts et l'enlèvement des encombrants (sur rendez-vous) sont suspendus jusqu'à nouvel ordre toutes les déchèteries sont fermées.
- En cas de problème particulier, contactez le 05.34.55.46.10 (entre 9h et 13h) ou [ccst.servicecollecte@save-touch.org](mailto:ccst.servicecollecte@save-touch.org)

## LE MARCHÉ DE PLEIN VENT de Lévignac est maintenu

Suite à une demande de dérogation par la Mairie, portant sur l'organisation d'un marché sur le territoire de la commune de Lévignac ; nous vous informons du maintien du marché. **Le marché sera maintenu tous les vendredis, sauf bien entendu, s'il devait y avoir de nouvelles restrictions.** Son aménagement doit strictement respecter les mesures barrière.

COVID-19

### CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- 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**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS **0 800 130 000** (appel gratuit)

COVID-19

### TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM CORONAVIRUS

- Wash your hands very often**
- When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with your arm or use a disposable tissue**
- Dispose of any tissues you have used**
- Avoid close contact when greeting people**

For further information

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS **0 800 130 000** (free call)

## CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir ?

### LES INFORMATIONS UTILES



**0 800 130 000** (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)

#### COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavez-vous très régulièrement les mains
- Tousssez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades.

#### COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

#### QUELS SONT LES SIGNES ?

- Fièvre
- Fatigue
- Toux et maux de gorge
- Gêne respiratoire
- Maux de tête
- Courbatures

#### PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

##### STADE 1

Cas importés sur le territoire

→ **Objectif**  
Freiner l'introduction du virus

##### STADE 2

Existence de cas groupés sur le territoire français

→ **Objectif**  
Limiter la propagation du virus

##### STADE 3

Le virus circule sur tout le territoire

→ **Objectif**  
Limiter les conséquences de la circulation du virus

##### STADE 4

Accompagnement du retour à la normale

**CENTRE SOCIAL DE LA VALLÉE DE LA SAVE**

5, rue de la mairie 31530 LEVIGNAC

Tel : 05.62.13.80.20 – 06-71-22-79-58

centre-social.valleesave@save-touch.org

Site Internet : [www.save-touch.org](http://www.save-touch.org)