

## FICHE RESSOURCE COVID-19

## EXTRAIT

Date MAJ : 03/04/2020

- Le numéro vert répondant à vos questions sur le COVID19 24h/24 : 0 800 130 000 (attention pas de conseils médicaux)
- Le 15 : en cas de difficulté respiratoire

<b>Services de proximités possible :</b>  <b>Prioritairement :</b>  <b>le CCAS de la commune</b>  <b>le Centre Social de secteur</b>	<b>Ecoute téléphonique</b>  PETITS FRERES DES PAUVRES : Solitud'Ecoute 0 800 47 47 88 ouvert 7J/7 de 15h/20h  LA CROIX ROUGE: 09 70 28 30 00 personnes isolées non accompagnées (absence de famille, voisin, services ...) afin de leur offrir <u>une écoute attentionnée</u> par des professionnels formés
	<b>Services pour les personnes isolées, sans famille, sans proche :</b> La Croix Rouge : 09 70 28 30 00 Possibilité de faire qq courses + livraison médicaments

## Les structures locales pour informer et orienter les personnes âgées et les aidants

### Allier :

- Conseil départemental à Moulins : 04 70 34 15 70
- Conseil départemental à Montluçon : 04 70 34 15 00
- Conseil départemental à Vichy : 04 70 34 15 50

---

## Centres sociaux :

CS L'ESCALE	SOUVIGNY et alentours	04 70 43 10 67
CSC Chevagnes	CHEVAGNES et alentours	04 70 43 10 94
CS La Farandole	LE DONJON et alentours	04 70 99 52 77
CS Jaligny / Neuilly	JAVIGNY SUR BESBRE et alentours	04 70 34 70 74
CS Pays de Tronçais Val de Cher	MEAULNE et alentours	04 70 06 95 21
CS Lurcy Levis	LURCY LEVIS et alentours	04 70 67 91 35
CS Marcillat en Combrailles	MARCILLAT EN COMBRAILLES et alentours	04 70 51 60 80
<b>CS la Magic</b>	<b>BROUT VERNET et alentours</b>	<b>04 70 58 20 68</b>
CS Montagne Bourbonnaise	MAYET DE MONTAGNE et alentours	04 70 59 71 42
CS St Martinien	ST MARTINIEN et alentours	04 70 51 10 69
CS 123Bocage	LE MONTET et alentours	09 83 68 34 77
CS Villefranche d'Allier / Montmarault	VILLEFRANCHE D'ALLIER et alentours	04 70 07 41 69
CS MJC CS de Montluçon	MONTLUCON et alentours	04 70 08 35 65
CS Lavault Ste Anne	LAVAUT STE ANNE et alentours	04 70 08 07 26
CS Adéquat	BOURBON L'ARCHAMBAULT et alentours	04 70 67 12 63
CS Vivasioule	EBREUIL et alentours	04 70 90 74 80

## Recensement des offres digitales accessibles et gratuites pour les personnes âgées

- **MedNum**

Start-Up d'Etat associée au Secrétariat d'Etat au numérique.

Lancement d'une plateforme de solidarité numérique <https://solidarite-numerique.fr/>, qui recense les ressources pour guider les Français ayant des difficultés à réaliser leurs démarches en ligne, ainsi qu'un numéro d'aide à distance pour bénéficier d'une assistance via un médiateur numérique : **01 70 772 372 (lun.-ven., 9h-18h)**

### I. Initiatives liées à la promotion du bien vieillir

- **Siel Bleu**

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Plusieurs programmes gratuits sont proposés : séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h, séances vidéos accessibles en ligne (activité physique, diététique, détente, ateliers ludiques), fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes adaptées.

---

- **Happy Visio**

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

Programme exceptionnel gratuit d'activités ludiques et culturelles en ligne pour les seniors avec le code « ENSEMBLE »

[https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom\\_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk](https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk)

- **Kiplin**

[www.kiplin.com](http://www.kiplin.com)

« tour du monde connecté » en ligne (programme d'activités physiques pour les seniors en confinement) gratuit avec le code « CHEZVOUSK1 »

[https://www.linkedin.com/posts/kiplin\\_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S](https://www.linkedin.com/posts/kiplin_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S)

- **DELTA 7**

[www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org)

- **Deux solutions à distance pour tous les seniors confinés :**

Le Canal Delta 7, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme "Restez en Forme" pour rompre le monotonie et l'isolement du senior confiné. Il propose des ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation (accès libre sur [www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org) puis choisissez l'onglet Restez en forme).

Le Campus des seniors connectés, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose : des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé. (Accès libre sur [www.delta7.org](http://www.delta7.org), puis cliquez sur le bouton Accès Campus).

- **Outils déployés par les CARSAT**

Activités gratuites ouvertes à tout retraité quel que soit son lieu de résidence.

- Ateliers mémoire en ligne : <https://www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/participer-a-un-atelier-memoire-en-ligne>
- Communauté de seniors : <https://www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/rejoindre-la-communaute-seniors>
- Témoignages, conseils, bons plans, jeux : <https://www.leszastuces.com/>

- **Movadom**

Faciliter le parcours résidentiel des seniors à travers l'animation de conférences de sensibilisation et l'accompagnement au déménagement. Une visio-conférence gratuite par semaine est actuellement proposée pour améliorer la vie des seniors à domicile.

<https://www.movadom.com/>

- **KiwiCube**

[www.kiwicube.fr](http://www.kiwicube.fr)

accès gratuit une plateforme permettant aux personnes âgées de suivre un programme d'activités physiques adaptées à domicile durant 6 semaines

<https://lnkd.in/dd7wCyQ>

---

- **Dynseo**

Les applications Stim'Art en quelques mots : + 26 jeux ludiques et culturels : quizz de culture générale, blind tests, jeux de recette de cuisine, jeux sur les départements, ou encore la littérature. Des jeux variés avec plusieurs niveaux de difficultés, pour s'adapter à tous. En collectif ou en individuel, les jeux fonctionnent sans wifi. Un mois gratuit sans engagement aux applications Stim'Art Edith ou Stim'Art Joe.  
<https://www.dynseo.com/>

- **Eté Indien**

Accès gratuit jusqu'au 26 avril 2020 à la vidéothèque de séances d'activités physiques pour tous particuliers et professionnels qui en auraient besoin. Cette vidéothèque est composée actuellement de 24 séances d'environ 30 minutes chacune réalisées avec des enseignants en Activités Physiques Adaptées de Santé. Dans cette période de confinement, ces séances en vidéo peuvent être un bon moyen pour continuer à pratiquer à domicile ou aider les animateurs en résidence à organiser de l'activité physique.

<https://www.ete-indien-editions.fr/solidarite-contre-le-coronavirus/>

- **@resior**

@Resior, soutenu par Vivalab, est un réseau socioculturel 2.0 qui propose : des espaces d'échanges, des activités culturelles délivrées sous forme de tutos, des ateliers écritures, un club lecture et une soirée culturelle en live chaque samedi. <https://aresior.fr>

- **Jeux 2 minutes**

52 cartes basées sur le principe de la psychologie positive pour mieux communiquer. Pour parer l'isolement lié au confinement, les cartes et le jeu sont disponibles gratuitement à imprimer sur les réseaux sociaux. <https://www.jeux2minutes.com/>

- **Culture : 15 musées nationaux et internationaux qui ouvrent gratuitement leurs portes aux internautes**

**Le Château de Versailles** (France), pour découvrir ses incroyables couloirs de miroirs, ses peintures, ses lustres ainsi que ses jardins.

**L'Université de Yale** (New Haven, États-Unis) et sa collection dédiée à la Grande Dépression.

**The Metropolitan Museum Of Art** (New York, États-Unis) l'un des plus grands musées d'art au monde.

**Le Louvre** (Paris, France) le site donne accès à des œuvres multiples comme les Égyptiens, ainsi que la galerie Apollon.

**La British Library** (Londres, Royaume-Uni) l'une des plus importantes bibliothèques de référence du monde.

**Alte Nationalgalerie de Berlin** (Allemagne) qui offre une visite virtuelle ainsi qu'une découverte de toutes les collections Friedrich, Menzel et Manet.

**Le Rijksmuseum** (Amsterdam, Pays-Bas), un lieu consacré aux beaux-arts, à l'artisanat et à l'histoire du pays.

---

[Smithsonian Museum](#) (Washington, États-Unis), l'un des musées américains les plus importants au monde.

[Le Musée Van Gogh](#) (Amsterdam, Pays-Bas), pour retrouver les œuvres du grand peintre hollandais.

[Le Musée Reina Sofia](#) (Madrid, Espagne), l'endroit où se situe notamment le célèbre *Guernica* de Picasso.

[Le Musée de la photographie américaine](#) pour découvrir de sublimes clichés et comprendre toute l'histoire de la photographie.

[Le Getty](#) (Los Angeles, États-Unis), ce bâtiment possède une magnifique architecture de type « village italien dans les collines ».

[Museum Of Modern Art à New York](#)(États-Unis), l'un des musées d'art moderne et contemporain les plus influents dans le monde.

[La Bibliothèque Municipale de New York](#), la seconde plus grande bibliothèque des États-Unis.

[L'Espace !](#) (plateforme en ligne), un fascinant télescope en ligne.

## ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire<sup>1</sup> :

Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

<sup>2</sup> A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

---

Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité<sup>3</sup> dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr)).

Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Convocation judiciaire ou administrative.

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le :                                    à                    h  
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

---

<sup>3</sup> Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

## FICHE RESSOURCE COVID-19

## EXTRAIT

Date MAJ : 03/04/2020

- Le numéro vert répondant à vos questions sur le COVID19 24h/24 : 0 800 130 000 (attention pas de conseils médicaux)
- Le 15 : en cas de difficulté respiratoire

<b>Services de proximités possible :</b>  <b>Prioritairement :</b>  <b>le CCAS de la commune</b>  <b>le Centre Social de secteur</b>	<b>Ecoute téléphonique</b>  PETITS FRERES DES PAUVRES : Solitud'Ecoute 0 800 47 47 88 ouvert 7J/7 de 15h/20h  LA CROIX ROUGE: 09 70 28 30 00 personnes isolées non accompagnées (absence de famille, voisin, services ...) afin de leur offrir <u>une écoute attentionnée</u> par des professionnels formés
	<b>Services pour les personnes isolées, sans famille, sans proche :</b> La Croix Rouge : 09 70 28 30 00 Possibilité de faire qq courses + livraison médicaments

## Les structures locales pour informer et orienter les personnes âgées et les aidants

### Allier :

- Conseil départemental à Moulins : 04 70 34 15 70
- Conseil départemental à Montluçon : 04 70 34 15 00
- Conseil départemental à Vichy : 04 70 34 15 50

---

## Centres sociaux :

CS L'ESCALE	SOUVIGNY et alentours	04 70 43 10 67
CSC Chevagnes	CHEVAGNES et alentours	04 70 43 10 94
CS La Farandole	LE DONJON et alentours	04 70 99 52 77
CS Jaligny / Neuilly	JAVIGNY SUR BESBRE et alentours	04 70 34 70 74
CS Pays de Tronçais Val de Cher	MEAULNE et alentours	04 70 06 95 21
CS Lurcy Levis	LURCY LEVIS et alentours	04 70 67 91 35
CS Marcillat en Combrailles	MARCILLAT EN COMBRAILLES et alentours	04 70 51 60 80
<b>CS la Magic</b>	<b>BROUT VERNET et alentours</b>	<b>04 70 58 20 68</b>
CS Montagne Bourbonnaise	MAYET DE MONTAGNE et alentours	04 70 59 71 42
CS St Martinien	ST MARTINIEN et alentours	04 70 51 10 69
CS 123Bocage	LE MONTET et alentours	09 83 68 34 77
CS Villefranche d'Allier / Montmarault	VILLEFRANCHE D'ALLIER et alentours	04 70 07 41 69
CS MJC CS de Montluçon	MONTLUCON et alentours	04 70 08 35 65
CS Lavault Ste Anne	LAVAUT STE ANNE et alentours	04 70 08 07 26
CS Adéquat	BOURBON L'ARCHAMBAULT et alentours	04 70 67 12 63
CS Vivasioule	EBREUIL et alentours	04 70 90 74 80

## Recensement des offres digitales accessibles et gratuites pour les personnes âgées

- **MedNum**

Start-Up d'Etat associée au Secrétariat d'Etat au numérique.

Lancement d'une plateforme de solidarité numérique <https://solidarite-numerique.fr/>, qui recense les ressources pour guider les Français ayant des difficultés à réaliser leurs démarches en ligne, ainsi qu'un numéro d'aide à distance pour bénéficier d'une assistance via un médiateur numérique : **01 70 772 372 (lun.-ven., 9h-18h)**

### I. Initiatives liées à la promotion du bien vieillir

- **Siel Bleu**

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Plusieurs programmes gratuits sont proposés : séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h, séances vidéos accessibles en ligne (activité physique, diététique, détente, ateliers ludiques), fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes adaptées.



---

- **Happy Visio**

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

Programme exceptionnel gratuit d'activités ludiques et culturelles en ligne pour les seniors avec le code « ENSEMBLE »

[https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom\\_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk](https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk)

- **Kiplin**

[www.kiplin.com](http://www.kiplin.com)

« tour du monde connecté » en ligne (programme d'activités physiques pour les seniors en confinement) gratuit avec le code « CHEZVOUSK1 »

[https://www.linkedin.com/posts/kiplin\\_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S](https://www.linkedin.com/posts/kiplin_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S)

- **DELTA 7**

[www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org)

- Deux solutions à distance pour tous les seniors confinés :

Le Canal Delta 7, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme "Restez en Forme" pour rompre le monotonie et l'isolement du senior confiné. Il propose des ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation (accès libre sur [www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org) puis choisissez l'onglet Restez en forme).

Le Campus des seniors connectés, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose : des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé. (Accès libre sur [www.delta7.org](http://www.delta7.org), puis cliquez sur le bouton Accès Campus).

- **Outils déployés par les CARSAT**

Activités gratuites ouvertes à tout retraité quel que soit son lieu de résidence.

- Ateliers mémoire en ligne : <https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/participer-a-un-atelier-memoire-en-ligne>
- Communauté de seniors : <https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/rejoindre-la-communaute-seniors>
- Témoignages, conseils, bons plans, jeux : <https://www.leszastuces.com/>

- **Movadom**

Faciliter le parcours résidentiel des seniors à travers l'animation de conférences de sensibilisation et l'accompagnement au déménagement. Une visio-conférence gratuite par semaine est actuellement proposée pour améliorer la vie des seniors à domicile.

<https://www.movadom.com/>

- **KiwiCube**

[www.kiwicube.fr](http://www.kiwicube.fr)

accès gratuit une plateforme permettant aux personnes âgées de suivre un programme d'activités physiques adaptées à domicile durant 6 semaines

<https://lnkd.in/dd7wCyQ>

---

- **Dynseo**

Les applications Stim'Art en quelques mots : + 26 jeux ludiques et culturels : quizz de culture générale, blind tests, jeux de recette de cuisine, jeux sur les départements, ou encore la littérature. Des jeux variés avec plusieurs niveaux de difficultés, pour s'adapter à tous. En collectif ou en individuel, les jeux fonctionnent sans wifi. Un mois gratuit sans engagement aux applications Stim'Art Edith ou Stim'Art Joe.  
<https://www.dynseo.com/>

- **Eté Indien**

Accès gratuit jusqu'au 26 avril 2020 à la vidéothèque de séances d'activités physiques pour tous particuliers et professionnels qui en auraient besoin. Cette vidéothèque est composée actuellement de 24 séances d'environ 30 minutes chacune réalisées avec des enseignants en Activités Physiques Adaptées de Santé. Dans cette période de confinement, ces séances en vidéo peuvent être un bon moyen pour continuer à pratiquer à domicile ou aider les animateurs en résidence à organiser de l'activité physique.

<https://www.ete-indien-editions.fr/solidarite-contre-le-coronavirus/>

- **@resior**

@Resior, soutenu par Vivalab, est un réseau socioculturel 2.0 qui propose : des espaces d'échanges, des activités culturelles délivrées sous forme de tutos, des ateliers écritures, un club lecture et une soirée culturelle en live chaque samedi. <https://aresior.fr>

- **Jeux 2 minutes**

52 cartes basées sur le principe de la psychologie positive pour mieux communiquer. Pour parer l'isolement lié au confinement, les cartes et le jeu sont disponibles gratuitement à imprimer sur les réseaux sociaux. <https://www.jeux2minutes.com/>

- **Culture : 15 musées nationaux et internationaux qui ouvrent gratuitement leurs portes aux internautes**

**Le Château de Versailles** (France), pour découvrir ses incroyables couloirs de miroirs, ses peintures, ses lustres ainsi que ses jardins.

**L'Université de Yale** (New Haven, États-Unis) et sa collection dédiée à la Grande Dépression.

**The Metropolitan Museum Of Art** (New York, États-Unis) l'un des plus grands musées d'art au monde.

**Le Louvre** (Paris, France) le site donne accès à des œuvres multiples comme les Égyptiens, ainsi que la galerie Apollon.

**La British Library** (Londres, Royaume-Uni) l'une des plus importantes bibliothèques de référence du monde.

**Alte Nationalgalerie de Berlin** (Allemagne) qui offre une visite virtuelle ainsi qu'une découverte de toutes les collections Friedrich, Menzel et Manet.

**Le Rijksmuseum** (Amsterdam, Pays-Bas), un lieu consacré aux beaux-arts, à l'artisanat et à l'histoire du pays.

---

[Smithsonian Museum](#) (Washington, États-Unis), l'un des musées américains les plus importants au monde.

[Le Musée Van Gogh](#) (Amsterdam, Pays-Bas), pour retrouver les œuvres du grand peintre hollandais.

[Le Musée Reina Sofia](#) (Madrid, Espagne), l'endroit où se situe notamment le célèbre *Guernica* de Picasso.

[Le Musée de la photographie américaine](#) pour découvrir de sublimes clichés et comprendre toute l'histoire de la photographie.

[Le Getty](#) (Los Angeles, États-Unis), ce bâtiment possède une magnifique architecture de type « village italien dans les collines ».

[Museum Of Modern Art à New York](#)(États-Unis), l'un des musées d'art moderne et contemporain les plus influents dans le monde.

[La Bibliothèque Municipale de New York](#), la seconde plus grande bibliothèque des États-Unis.

[L'Espace !](#) (plateforme en ligne), un fascinant télescope en ligne.

## ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire<sup>1</sup> :

Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

<sup>2</sup> A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

---

Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité<sup>3</sup> dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr)).

Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Convocation judiciaire ou administrative.

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le :                                    à                    h  
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

---

<sup>3</sup> Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

## FICHE RESSOURCE COVID-19

## EXTRAIT

Date MAJ : 03/04/2020

- Le numéro vert répondant à vos questions sur le COVID19 24h/24 : 0 800 130 000 (attention pas de conseils médicaux)
- Le 15 : en cas de difficulté respiratoire

<b>Services de proximités possible :</b>  <b>Prioritairement :</b>  <b>le CCAS de la commune</b>  <b>le Centre Social de secteur</b>	<b>Ecoute téléphonique</b>  PETITS FRERES DES PAUVRES : Solitud'Ecoute 0 800 47 47 88 ouvert 7J/7 de 15h/20h  LA CROIX ROUGE: 09 70 28 30 00 personnes isolées non accompagnées (absence de famille, voisin, services ...) afin de leur offrir <u>une écoute attentionnée</u> par des professionnels formés
	<b>Services pour les personnes isolées, sans famille, sans proche :</b> La Croix Rouge : 09 70 28 30 00 Possibilité de faire qq courses + livraison médicaments

## Les structures locales pour informer et orienter les personnes âgées et les aidants

### Allier :

- Conseil départemental à Moulins : 04 70 34 15 70
- Conseil départemental à Montluçon : 04 70 34 15 00
- Conseil départemental à Vichy : 04 70 34 15 50

---

## Centres sociaux :

CS L'ESCALE	SOUVIGNY et alentours	04 70 43 10 67
CSC Chevagnes	CHEVAGNES et alentours	04 70 43 10 94
CS La Farandole	LE DONJON et alentours	04 70 99 52 77
CS Jaligny / Neuilly	JAVIGNY SUR BESBRE et alentours	04 70 34 70 74
CS Pays de Tronçais Val de Cher	MEAULNE et alentours	04 70 06 95 21
CS Lurcy Levis	LURCY LEVIS et alentours	04 70 67 91 35
CS Marcillat en Combrailles	MARCILLAT EN COMBRAILLES et alentours	04 70 51 60 80
<b>CS la Magic</b>	<b>BROUT VERNET et alentours</b>	<b>04 70 58 20 68</b>
CS Montagne Bourbonnaise	MAYET DE MONTAGNE et alentours	04 70 59 71 42
CS St Martinien	ST MARTINIEN et alentours	04 70 51 10 69
CS 123Bocage	LE MONTET et alentours	09 83 68 34 77
CS Villefranche d'Allier / Montmarault	VILLEFRANCHE D'ALLIER et alentours	04 70 07 41 69
CS MJC CS de Montluçon	MONTLUCON et alentours	04 70 08 35 65
CS Lavault Ste Anne	LAVAUT STE ANNE et alentours	04 70 08 07 26
CS Adéquat	BOURBON L'ARCHAMBAULT et alentours	04 70 67 12 63
CS Vivasioule	EBREUIL et alentours	04 70 90 74 80

## Recensement des offres digitales accessibles et gratuites pour les personnes âgées

- **MedNum**

Start-Up d'Etat associée au Secrétariat d'Etat au numérique.

Lancement d'une plateforme de solidarité numérique <https://solidarite-numerique.fr/>, qui recense les ressources pour guider les Français ayant des difficultés à réaliser leurs démarches en ligne, ainsi qu'un numéro d'aide à distance pour bénéficier d'une assistance via un médiateur numérique : **01 70 772 372 (lun.-ven., 9h-18h)**

### I. Initiatives liées à la promotion du bien vieillir

- **Siel Bleu**

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Plusieurs programmes gratuits sont proposés : séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h, séances vidéos accessibles en ligne (activité physique, diététique, détente, ateliers ludiques), fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes adaptées.

---

- **Happy Visio**

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

Programme exceptionnel gratuit d'activités ludiques et culturelles en ligne pour les seniors avec le code « ENSEMBLE »

[https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom\\_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk](https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk)

- **Kiplin**

[www.kiplin.com](http://www.kiplin.com)

« tour du monde connecté » en ligne (programme d'activités physiques pour les seniors en confinement) gratuit avec le code « CHEZVOUSK1 »

[https://www.linkedin.com/posts/kiplin\\_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S](https://www.linkedin.com/posts/kiplin_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S)

- **DELTA 7**

[www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org)

- Deux solutions à distance pour tous les seniors confinés :

Le Canal Delta 7, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme "Restez en Forme" pour rompre le monotonie et l'isolement du senior confiné. Il propose des ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation (accès libre sur [www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org) puis choisissez l'onglet Restez en forme).

Le Campus des seniors connectés, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose : des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé. (Accès libre sur [www.delta7.org](http://www.delta7.org), puis cliquez sur le bouton Accès Campus).

- **Outils déployés par les CARSAT**

Activités gratuites ouvertes à tout retraité quel que soit son lieu de résidence.

- Ateliers mémoire en ligne : <https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/participer-a-un-atelier-memoire-en-ligne>
- Communauté de seniors : <https://www.voservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/rejoindre-la-communaute-seniors>
- Témoignages, conseils, bons plans, jeux : <https://www.leszastuces.com/>

- **Movadom**

Faciliter le parcours résidentiel des seniors à travers l'animation de conférences de sensibilisation et l'accompagnement au déménagement. Une visio-conférence gratuite par semaine est actuellement proposée pour améliorer la vie des seniors à domicile.

<https://www.movadom.com/>

- **KiwiCube**

[www.kiwicube.fr](http://www.kiwicube.fr)

accès gratuit une plateforme permettant aux personnes âgées de suivre un programme d'activités physiques adaptées à domicile durant 6 semaines

<https://lnkd.in/dd7wCyQ>

---

- **Dynseo**

Les applications Stim'Art en quelques mots : + 26 jeux ludiques et culturels : quizz de culture générale, blind tests, jeux de recette de cuisine, jeux sur les départements, ou encore la littérature. Des jeux variés avec plusieurs niveaux de difficultés, pour s'adapter à tous. En collectif ou en individuel, les jeux fonctionnent sans wifi. Un mois gratuit sans engagement aux applications Stim'Art Edith ou Stim'Art Joe.  
<https://www.dynseo.com/>

- **Eté Indien**

Accès gratuit jusqu'au 26 avril 2020 à la vidéothèque de séances d'activités physiques pour tous particuliers et professionnels qui en auraient besoin. Cette vidéothèque est composée actuellement de 24 séances d'environ 30 minutes chacune réalisées avec des enseignants en Activités Physiques Adaptées de Santé. Dans cette période de confinement, ces séances en vidéo peuvent être un bon moyen pour continuer à pratiquer à domicile ou aider les animateurs en résidence à organiser de l'activité physique.

<https://www.ete-indien-editions.fr/solidarite-contre-le-coronavirus/>

- **@resior**

@Resior, soutenu par Vivalab, est un réseau socioculturel 2.0 qui propose : des espaces d'échanges, des activités culturelles délivrées sous forme de tutos, des ateliers écritures, un club lecture et une soirée culturelle en live chaque samedi. <https://aresior.fr>

- **Jeux 2 minutes**

52 cartes basées sur le principe de la psychologie positive pour mieux communiquer. Pour parer l'isolement lié au confinement, les cartes et le jeu sont disponibles gratuitement à imprimer sur les réseaux sociaux. <https://www.jeux2minutes.com/>

- **Culture : 15 musées nationaux et internationaux qui ouvrent gratuitement leurs portes aux internautes**

**Le Château de Versailles** (France), pour découvrir ses incroyables couloirs de miroirs, ses peintures, ses lustres ainsi que ses jardins.

**L'Université de Yale** (New Haven, États-Unis) et sa collection dédiée à la Grande Dépression.

**The Metropolitan Museum Of Art** (New York, États-Unis) l'un des plus grands musées d'art au monde.

**Le Louvre** (Paris, France) le site donne accès à des œuvres multiples comme les Égyptiens, ainsi que la galerie Apollon.

**La British Library** (Londres, Royaume-Uni) l'une des plus importantes bibliothèques de référence du monde.

**Alte Nationalgalerie de Berlin** (Allemagne) qui offre une visite virtuelle ainsi qu'une découverte de toutes les collections Friedrich, Menzel et Manet.

**Le Rijksmuseum** (Amsterdam, Pays-Bas), un lieu consacré aux beaux-arts, à l'artisanat et à l'histoire du pays.



---

[Smithsonian Museum](#) (Washington, États-Unis), l'un des musées américains les plus importants au monde.

[Le Musée Van Gogh](#) (Amsterdam, Pays-Bas), pour retrouver les œuvres du grand peintre hollandais.

[Le Musée Reina Sofia](#) (Madrid, Espagne), l'endroit où se situe notamment le célèbre *Guernica* de Picasso.

[Le Musée de la photographie américaine](#) pour découvrir de sublimes clichés et comprendre toute l'histoire de la photographie.

[Le Getty](#) (Los Angeles, États-Unis), ce bâtiment possède une magnifique architecture de type « village italien dans les collines ».

[Museum Of Modern Art à New York](#)(États-Unis), l'un des musées d'art moderne et contemporain les plus influents dans le monde.

[La Bibliothèque Municipale de New York](#), la seconde plus grande bibliothèque des États-Unis.

[L'Espace !](#) (plateforme en ligne), un fascinant télescope en ligne.

## ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire<sup>1</sup> :

Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

<sup>2</sup> A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

---

Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité<sup>3</sup> dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr)).

Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Convocation judiciaire ou administrative.

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le :                      à                      h  
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

---

<sup>3</sup> Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

## FICHE RESSOURCE COVID-19

## EXTRAIT

Date MAJ : 03/04/2020

- Le numéro vert répondant à vos questions sur le COVID19 24h/24 : 0 800 130 000 (attention pas de conseils médicaux)
- Le 15 : en cas de difficulté respiratoire

<b>Services de proximités possible :</b>  <b>Prioritairement :</b>  <b>le CCAS de la commune</b>  <b>le Centre Social de secteur</b>	<b>Ecoute téléphonique</b>  PETITS FRERES DES PAUVRES : Solitud'Ecoute 0 800 47 47 88 ouvert 7J/7 de 15h/20h  LA CROIX ROUGE: 09 70 28 30 00 personnes isolées non accompagnées (absence de famille, voisin, services ...) afin de leur offrir <u>une écoute attentionnée</u> par des professionnels formés
	<b>Services pour les personnes isolées, sans famille, sans proche :</b> La Croix Rouge : 09 70 28 30 00 Possibilité de faire qq courses + livraison médicaments

## Les structures locales pour informer et orienter les personnes âgées et les aidants

### Allier :

- Conseil départemental à Moulins : 04 70 34 15 70
- Conseil départemental à Montluçon : 04 70 34 15 00
- Conseil départemental à Vichy : 04 70 34 15 50

---

## Centres sociaux :

CS L'ESCALE	SOUVIGNY et alentours	04 70 43 10 67
CSC Chevagnes	CHEVAGNES et alentours	04 70 43 10 94
CS La Farandole	LE DONJON et alentours	04 70 99 52 77
CS Jaligny / Neuilly	JAVIGNY SUR BESBRE et alentours	04 70 34 70 74
CS Pays de Tronçais Val de Cher	MEAULNE et alentours	04 70 06 95 21
CS Lurcy Levis	LURCY LEVIS et alentours	04 70 67 91 35
CS Marcillat en Combrailles	MARCILLAT EN COMBRAILLES et alentours	04 70 51 60 80
<b>CS la Magic</b>	<b>BROUT VERNET et alentours</b>	<b>04 70 58 20 68</b>
CS Montagne Bourbonnaise	MAYET DE MONTAGNE et alentours	04 70 59 71 42
CS St Martinien	ST MARTINIEN et alentours	04 70 51 10 69
CS 123Bocage	LE MONTET et alentours	09 83 68 34 77
CS Villefranche d'Allier / Montmarault	VILLEFRANCHE D'ALLIER et alentours	04 70 07 41 69
CS MJC CS de Montluçon	MONTLUCON et alentours	04 70 08 35 65
CS Lavault Ste Anne	LAVAUT STE ANNE et alentours	04 70 08 07 26
CS Adéquat	BOURBON L'ARCHAMBAULT et alentours	04 70 67 12 63
CS Vivasioule	EBREUIL et alentours	04 70 90 74 80

## Recensement des offres digitales accessibles et gratuites pour les personnes âgées

- **MedNum**

Start-Up d'Etat associée au Secrétariat d'Etat au numérique.

Lancement d'une plateforme de solidarité numérique <https://solidarite-numerique.fr/>, qui recense les ressources pour guider les Français ayant des difficultés à réaliser leurs démarches en ligne, ainsi qu'un numéro d'aide à distance pour bénéficier d'une assistance via un médiateur numérique : **01 70 772 372 (lun.-ven., 9h-18h)**

### I. Initiatives liées à la promotion du bien vieillir

- **Siel Bleu**

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Plusieurs programmes gratuits sont proposés : séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h, séances vidéos accessibles en ligne (activité physique, diététique, détente, ateliers ludiques), fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes adaptées.

---

- **Happy Visio**

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

Programme exceptionnel gratuit d'activités ludiques et culturelles en ligne pour les seniors avec le code « ENSEMBLE »

[https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom\\_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk](https://www.linkedin.com/posts/happyvisio%2Ecom_prevention-ensemble-activity-6645251045679251456-okjk)

- **Kiplin**

[www.kiplin.com](http://www.kiplin.com)

« tour du monde connecté » en ligne (programme d'activités physiques pour les seniors en confinement) gratuit avec le code « CHEZVOUSK1 »

[https://www.linkedin.com/posts/kiplin\\_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S](https://www.linkedin.com/posts/kiplin_activit%C3%A9-physique-et-sant%C3%A9-comment-bouger-activity-6645982145724710912-ir4S)

- **DELTA 7**

[www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org)

- **Deux solutions à distance pour tous les seniors confinés :**

Le Canal Delta 7, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme "Restez en Forme" pour rompre le monotonie et l'isolement du senior confiné. Il propose des ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation (accès libre sur [www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org) puis choisissez l'onglet Restez en forme).

Le Campus des seniors connectés, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose : des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé. (Accès libre sur [www.delta7.org](http://www.delta7.org), puis cliquez sur le bouton Accès Campus).

- **Outils déployés par les CARSAT**

Activités gratuites ouvertes à tout retraité quel que soit son lieu de résidence.

- Ateliers mémoire en ligne : <https://www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/participer-a-un-atelier-memoire-en-ligne>
- Communauté de seniors : <https://www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/rejoindre-la-communaute-seniors>
- Témoignages, conseils, bons plans, jeux : <https://www.leszastuces.com/>

- **Movadom**

Faciliter le parcours résidentiel des seniors à travers l'animation de conférences de sensibilisation et l'accompagnement au déménagement. Une visio-conférence gratuite par semaine est actuellement proposée pour améliorer la vie des seniors à domicile.

<https://www.movadom.com/>

- **KiwiCube**

[www.kiwicube.fr](http://www.kiwicube.fr)

accès gratuit une plateforme permettant aux personnes âgées de suivre un programme d'activités physiques adaptées à domicile durant 6 semaines

<https://lnkd.in/dd7wCyQ>

---

- **Dynseo**

Les applications Stim'Art en quelques mots : + 26 jeux ludiques et culturels : quizz de culture générale, blind tests, jeux de recette de cuisine, jeux sur les départements, ou encore la littérature. Des jeux variés avec plusieurs niveaux de difficultés, pour s'adapter à tous. En collectif ou en individuel, les jeux fonctionnent sans wifi. Un mois gratuit sans engagement aux applications Stim'Art Edith ou Stim'Art Joe.  
<https://www.dynseo.com/>

- **Eté Indien**

Accès gratuit jusqu'au 26 avril 2020 à la vidéothèque de séances d'activités physiques pour tous particuliers et professionnels qui en auraient besoin. Cette vidéothèque est composée actuellement de 24 séances d'environ 30 minutes chacune réalisées avec des enseignants en Activités Physiques Adaptées de Santé. Dans cette période de confinement, ces séances en vidéo peuvent être un bon moyen pour continuer à pratiquer à domicile ou aider les animateurs en résidence à organiser de l'activité physique.

<https://www.ete-indien-editions.fr/solidarite-contre-le-coronavirus/>

- **@resior**

@Resior, soutenu par Vivalab, est un réseau socioculturel 2.0 qui propose : des espaces d'échanges, des activités culturelles délivrées sous forme de tutos, des ateliers écritures, un club lecture et une soirée culturelle en live chaque samedi. <https://aresior.fr>

- **Jeux 2 minutes**

52 cartes basées sur le principe de la psychologie positive pour mieux communiquer. Pour parer l'isolement lié au confinement, les cartes et le jeu sont disponibles gratuitement à imprimer sur les réseaux sociaux. <https://www.jeux2minutes.com/>

- **Culture : 15 musées nationaux et internationaux qui ouvrent gratuitement leurs portes aux internautes**

**Le Château de Versailles** (France), pour découvrir ses incroyables couloirs de miroirs, ses peintures, ses lustres ainsi que ses jardins.

**L'Université de Yale** (New Haven, États-Unis) et sa collection dédiée à la Grande Dépression.

**The Metropolitan Museum Of Art** (New York, États-Unis) l'un des plus grands musées d'art au monde.

**Le Louvre** (Paris, France) le site donne accès à des œuvres multiples comme les Égyptiens, ainsi que la galerie Apollon.

**La British Library** (Londres, Royaume-Uni) l'une des plus importantes bibliothèques de référence du monde.

**Alte Nationalgalerie de Berlin** (Allemagne) qui offre une visite virtuelle ainsi qu'une découverte de toutes les collections Friedrich, Menzel et Manet.

**Le Rijksmuseum** (Amsterdam, Pays-Bas), un lieu consacré aux beaux-arts, à l'artisanat et à l'histoire du pays.

---

[Smithsonian Museum](#) (Washington, États-Unis), l'un des musées américains les plus importants au monde.

[Le Musée Van Gogh](#) (Amsterdam, Pays-Bas), pour retrouver les œuvres du grand peintre hollandais.

[Le Musée Reina Sofia](#) (Madrid, Espagne), l'endroit où se situe notamment le célèbre *Guernica* de Picasso.

[Le Musée de la photographie américaine](#) pour découvrir de sublimes clichés et comprendre toute l'histoire de la photographie.

[Le Getty](#) (Los Angeles, États-Unis), ce bâtiment possède une magnifique architecture de type « village italien dans les collines ».

[Museum Of Modern Art à New York](#)(États-Unis), l'un des musées d'art moderne et contemporain les plus influents dans le monde.

[La Bibliothèque Municipale de New York](#), la seconde plus grande bibliothèque des États-Unis.

[L'Espace !](#) (plateforme en ligne), un fascinant télescope en ligne.

## ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire<sup>1</sup> :

Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

<sup>2</sup> A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

---

Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité<sup>3</sup> dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr)).

Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Convocation judiciaire ou administrative.

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le :                                    à                                    h  
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

---

<sup>3</sup> Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.