

# #CoeurOnA

## Compilation des propositions d'actions et d'occupations

### De Coexister Brest

Brest, 7 avril 2020

#### Entraide et solidarité

- Donner son sang, son plasma : <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte>
- Faire les courses pour des personnes travaillant en première ligne, isolées ou à risque : <https://www.enpremiereligne.fr>
- Participer à la réserve civique, 4 types de mission (aide alimentaire et d'urgence, garde exceptionnelle d'enfants, lien avec les personnes fragiles isolées, solidarité de proximité) : <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>
- Participer à la conciergerie solidaire de la Croix-Rouge "Croix-Rouge Chez Vous" : [https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356?utm\\_source=crf&utm\\_medium=fb\\_feed&utm\\_campaign=coronavirus](https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356?utm_source=crf&utm_medium=fb_feed&utm_campaign=coronavirus)
- Suivre les conseils du Réseau Entourage pour entourer les personnes SDF <https://blog.entourage.social/2020/03/13/covid-19-et-personnes-sdf-quelques-conseils/>
- Travailler pour les agriculteurs : <https://desbraspourtonassiette.wizi.farm/>
- Consommer local via la plateforme de mise en relation des producteurs locaux avec les consommateurs (inscriptions déjà possibles, lancement officiel jeudi 9 avril) <https://bientot.produits-locaux.bzh/>
- Confectionner des masques barrière aux normes AFNOR : <https://www.afnor.org/actualites/coronavirus-telechargez-le-modele-de-masque-barriere/>
- Rendre service via le groupe Facebook Solidarité Coronavirus Brest
- Rendre service via Allo Voisin : <https://www.allovoisins.com/>
- Préparer un stock de produits culturels d'occasion pour contribuer à notre collecte pour le Projet Sapristi (projet d'ouverture d'un café solidaire employant des personnes en situation de handicap et vendant des produits culturels d'occasion) : livres, CDs, DVDs, jeux vidéo...

#### Occupations

- Participer à nos cafés discussion en visioconférence ! Rdv sur notre page Facebook @CoexisterBrest pour avoir le lien de connexion au début et pendant toute la durée du café  
14 avril de 19h à 21h : Epidémies et convictions  
28 avril de 19h à 21h : Ecologie
- Jouer aux jeux de société en ligne, avec ses amis ou en rencontrant de nouvelles personnes sur le site : <https://boardgamearena.com>
- Faire du sport à la maison : <https://www.goove.app/>
- Suivre des cours de Yoga : [https://www.facebook.com/SiriFatehYoga/?\\_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARBkbfYHN-YuQEEdDqfAJiDZQS2yNNVwy0pflBasi4AM1KVBuHb1GeuVcANzrYxW8BTO\\_Iso\\_-YiQ2IBh](https://www.facebook.com/SiriFatehYoga/?_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARBkbfYHN-YuQEEdDqfAJiDZQS2yNNVwy0pflBasi4AM1KVBuHb1GeuVcANzrYxW8BTO_Iso_-YiQ2IBh)
- Participer à un événement 100% digital du réseau Entourage : <https://blog.entourage.social/2020/03/20/programme-digital/>
- Appeler la permanence téléphonique poétique de la Compagnie SF, du lundi au vendredi de 19h à 20h. Suivez le compte Facebook du Théâtre Universitaire de Dijon @tudijon pour connaître le programme et les numéros de téléphone du jour

- Télécharger et lire des ebook de la FNAC, gratuits pendant le confinement  
<https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits?fbclid=IwAR3gzqRiMyvMN-5QVU0iVp6REDIK69HrMxJnop4HMQ7SkZwdVNk-13DVEiw>
- Regarder la webtélé de la Comédie Française, tous les jours à 16h : <https://www.comedie-francaise.fr/>
- Parcourir le média régional en ligne KuB (films, documentaires, créations sonores... en libre accès, nouveautés tous les lundis) : <https://www.kubweb.media/>
- Parcourir le site Télé Confinement, plateforme collaborative de contenus (films, documentaires, live, tutos, musique...) : <http://www.confinement.fun/index.php>
- Regarder le film « C'est quoi le bonheur pour vous ? », gratuit pendant tout le confinement : [https://www.innovation-en-education.fr/le-film-cest-quoi-le-bonheur-pour-vous-gratuit-pendant-48-heures/?fbclid=IwAR2WGLxViJTyvtxQ2XxJGNI2UzdnHUMzWZ3\\_HERabtXr6xwkbHL\\_6IWZM5Iq](https://www.innovation-en-education.fr/le-film-cest-quoi-le-bonheur-pour-vous-gratuit-pendant-48-heures/?fbclid=IwAR2WGLxViJTyvtxQ2XxJGNI2UzdnHUMzWZ3_HERabtXr6xwkbHL_6IWZM5Iq)

## Religions et laïcité

- Découvrir d'autres religions, d'autres façons de croire ou de prier, mais aussi découvrir d'autres façons de vivre sa propre religion en ce temps de confinement grâce à la sélection de sites Internet, chaînes YouTube, émissions de radio et télé réalisée par l'association CREDI 29, disponible sur sa page d'accueil : <http://www.credi29.com/>
- Suivre Convivencia Conseil sur Instagram pour bénéficier chaque jeudi d'avril de 18h30 à 19h d'une conférence en direct avec un thème lié à la religion et/ou au confinement et tous les jours d'avril de 11h45 à 12h d'un live déconstruisant un préjugé sur la laïcité

## Informations et bons plans

- Obtenir des informations officielles : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- Obtenir des informations officielles régionales : <https://www.bretagne.ars.sante.fr/coronavirus-actualite-et-conduite-tenir-8>
- Trouver des commerçants ouverts et/ou proposant la livraison à domicile grâce à la carte interactive de Brest Métropole, la ville de Brest et leurs partenaires. Explications : <https://www.brest.fr/actus-agenda/actualites/actualites-2561/covid-19-des-commerçants-toujours-sur-le-pont-346942.html?cHash=e63a028bb93612676ecf5c2550cab877>

Et bien sûr :

Respecter les gestes barrière et les consignes officielles

Prendre des nouvelles de ses proches par téléphone, messages...

Prendre soin de soi et des autres autour de soi

Rester chez soi le plus possible