

Jeudi 26 mars 2020

En cette période si particulière, la Médiathèque Numérique du Puy-de-Dôme est ouverte gratuitement à tous les Puydômois, inscrits en bibliothèque ou non, pour leur permettre de s'informer, se cultiver, se divertir et s'évader, tout en respectant les consignes de confinement.

De nombreuses ressources sont ainsi disponibles en ligne :

- **presse** : plus de 3000 titres dans tous les domaines : actualité, cinéma, jeunesse, loisirs, arts...
- **vidéos** : des milliers de films et documentaires pour tous les publics ;
- **livres numériques** : plus de 1000 titres : romans, BD, documentaires ;
- **albums de littérature jeunesse et contes**, pour les enfants de 3 à 10 ans ;
- **autoformation**, avec des cours sous forme de vidéos essentiellement : soutien scolaire, bureautique, langues étrangères, développement personnel, loisirs (photographie, couture, cuisine...).

La Médiathèque départementale vous propose également des sélections, comme par exemple:

- **"Je ressens donc je suis"** : *et si on apprenait à lâcher prise ? Une sélection de quatre ressources pour découvrir ou approfondir sous forme de leçons, la sophrologie : activité psycho-corporelle facilitant l'équilibre entre émotions, ressentis et comportements ;*
- **"Gérer le confinement avec sérénité"** : *en cette période particulière, où l'on doit #resterchezsoi pour sauver des vies, il n'est pas toujours facile de garder son calme et de gérer ses émotions. Alors pour vous aider, en toute circonstance, à rester zen et réussir à vous détendre, découvrez cette sélection d'auto-formation pour garder le contrôle et continuer de profiter de tous les instants ;*
- **"Le huis clos au cinéma"** : *procédé régulièrement utilisé au cinéma, le huis clos constitue le terrain idéal pour faire peur, se faire peur, faire rire aussi, en focalisant l'attention du spectateur sur les personnages et les relations qui les unissent, ou les divisent ;*
- *et bien sûr l'espace "Grandir" qui rassemble l'ensemble des ressources s'adressant aux plus jeunes (presse, albums, films, dessins animés, soutien scolaire...).*

Pour accéder à tous ces contenus, c'est très simple :

- renseignez le formulaire d'inscription à cette adresse :
<https://mediatheque-numerique.puy-de-dome.fr/informations-personnelles>
- il vous suffit de choisir ensuite "Centrale MD" comme bibliothèque de rattachement, et de remplir les autres champs.

L'équipe de la Médiathèque départementale se charge ensuite de valider les demandes. Les abonnements seront valables jusqu'au 31/05/2020.