



Seniors : connectez-vous et évadez-vous !

Description

Internet, c'est chouette pour s'évader virtuellement. Encore faut-il trouver à quel site se connecter. Françoise S. en a testé deux. Et elle vous livre ses commentaires.

Par Françoise S.

Qui a dit qu'il s'ennuyait à trop rester à la maison ? Vous ? C'est que vous n'avez pas encore exploré les deux sites dont je vais vous parler. Vous aurez accès à des programmes de conférences et d'activités de bien-être et tout cela, en un clic ! Bien sûr, cela nécessite d'avoir accès à un ordinateur ou à une tablette et d'en avoir appris l'usage. Pour bénéficier de ces programmes, il faut aussi avoir installé l'application Zoom sur votre équipement informatique.

C'est votre cas ? Alors allons-y.

. Le site de Rouen seniors : les rendez-vous confinés

Pour commencer, il faut vous faire connaître de Rouen Senior, en envoyant un mail à l'adresse ci-joint : rouenseniors@rouen.fr En retour, vous recevrez les codes d'accès pour participer aux activités qui vous intéressent.

Et oui, le programme est riche et varié : deux activités par jour sont proposées du lundi au vendredi. Elles sont affichées sur le site. Les séances durent d'une à deux heures, le matin et l'après-midi. Pour chaque réunion, vous utiliserez l'ID réunion et le code secret dédié à chaque activité.

Pour garder la forme et ne pas rouiller, surtout par temps de pluie, nous pouvons pratiquer de la gymnastique douce, du yoga doux, du tai chi, du pilate, et du qui jong.

Pour nous aider à lâcher nos tensions, nous pouvons faire de la sophrologie.

Pour animer nos neurones et ne pas mourir idiot, nous pouvons suivre des conférences prodiguées notamment par M. Tanguy, une figure rouennaise et un historien local passionné par sa ville (quel sénior n'a pas visité Rouen avec M. Tanguy?) et par Aurélie, une jeune guide conférencière indépendante. Ses balades rouennaises très documentées fascinent son public.

Pour trouver des réponses à nos questions existentielles et spirituelles, nous pouvons écouter Hadrien, docteur en philosophie, sur la tolérance, la bioéthique, etc.

Grâce à eux, j'ai beaucoup appris, tout en prenant des notes.

J'ai plongé dans l'histoire et même voyagé jusqu'au bout du monde, de l'Amérique à la Sibérie, grâce au support d'images, de photos et de vidéos.

Pratique : on peut écouter et participer sans être vu mais on peut aussi entrer en communication directe avec l'animateur et les participants. 30 mn avant le début de la séance, nous pouvons nous connecter et papoter entre participants. Puis nos micros fermés, la séance commence.

Croyez-moi c'est un excellent remède contre la solitude.

. Le site Happy Visio

Première étape : il faut s'inscrire en entrant votre adresse mail et en créant un mot de passe sur le site www.happyvisio.com/

Chaque semaine, nous recevons le programme. Il suffit alors de pointer les activités souhaitées et nous sommes prévenus à l'avance pour ne pas oublier.

Activités bien-être – y compris du yoga du rire- et conférences sur toutes sortes de thématiques passionnantes autour de la santé et de la culture : les émotions, le sommeil, l'hypnose, la poésie, l'histoire de France, l'histoire de l'art, etc. : quatre propositions par jour. Nous pouvons étudier et voyager gratuitement depuis notre fauteuil.

Happy Visio est ouvert à tous les séniors de France. Chaque activité peut accueillir jusqu'à 1500 personnes sans masque ni gestes barrière ! Qui dit mieux ? Avant la séance, des coucous fusent de toutes les régions de France. C'est convivial.

Nous communiquons par écrit avec l'animateur qui peut nous répondre verbalement.

Entre temps, nous pouvons cocher de petits questionnaires et jouer à des quizz.

Si vous n'êtes pas disponible, vous pouvez visionner en replay.

Une assistance téléphonique est en place pour nous accompagner si on peine à s'y retrouver sur le site.

Personne ne nous voit. Nous sommes dans l'anonymat.

Depuis que j'ai rejoint les habitués de ces deux sites – qui ne prennent jamais de vacances ! -, je suis obligée de jongler avec mon emploi du temps.

Je vous ai convaincus ? Venez nous rejoindre !

Categorie

1. Reportages

date créée

26/04/2021