



Seniors : connectez-vous et vivez-vous !

## Description

*Internet, c'est chouette pour s'évader virtuellement. Encore faut-il trouver le 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 trop rester 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](mailto: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 d'accès 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 tolÃ©rance, la bioÃ©thique, etc.

GrÃ¢ce Ã eux, j'ai beaucoup appris, tout en prenant des notes.

J'ai plongÃ© dans l'histoire et m'ame voyagÃ© jusqu'au bout du monde, de l'AmÃ©rique Ã la SibÃ©rie, grÃ¢ce au support d'images, de photos et de vidÃ©os.

Pratique : on peut Ã©couter et participer sans Ã¢tre vu mais on peut aussi entrer en communication directe avec l'animateur et les participants. 30 mn avant le dÃ©but de la sÃ©ance, nous pouvons nous connecter et papoter entre participants. Puis nos micros fermÃ©s, la sÃ©ance commence.

Croyez-moi c'est un excellent remÃ©de contre la solitude.

## . Le site Happy Visio

PremiÃ¨re Ã©tape : il faut s'inscrire en entrant votre adresse mail et en crÃ©ant un mot de passe sur le site [www.happyvisio.com/](http://www.happyvisio.com/)

Chaque semaine, nous recevons le programme. Il suffit alors de pointer les activitÃ©s souhaitÃ©es et nous sommes prÃ©venus Ã l'avance pour ne pas oublier.

ActivitÃ©s bien-Ã¢tre – y compris du yoga du rire- et confÃ©rences sur toutes sortes de thÃ©matiques passionnantes autour de la santÃ© et de la culture : les Ã©motions, le sommeil, l'hypnose, la poÃ©sie, l'histoire de France, l'histoire de l'art, etc. : quatre propositions par jour. Nous pouvons Ã©tudier et voyager gratuitement depuis notre fauteuil.

Happy Visio est ouvert Ã tous les sÃ©niors de France. Chaque activitÃ© peut accueillir jusqu'Ã 1500 personnes sans masque ni gestes barriÃ¨re ! Qui dit mieux ? Avant la sÃ©ance, des coucous fusent de toutes les rÃ©gions de France. C'est convivial.

Nous communiquons par Ã©crit avec l'animateur qui peut nous rÃ©pondre verbalement.

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

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

Une assistance tÃ©lÃ©phonique est en place pour nous accompagner si on peine Ã s'y retrouver sur le site.

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

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

Je vous ai convaincus ? Venez nous rejoindre !

## Categorie

1. Reportages

**date crÃ©ation**

26/04/2021