

## La vie du Club

Année 5 N° 2

13 Novembre 2020

### Spécial Confinement

*Bonjour à tous*

*Les jours se suivent et risquent de ressembler encore un moment aux précédents*

*Afin de vous proposer une participation éventuelle sous une autre forme dans l'apprentissage au sein du club, nos animateurs restent mobilisés*

*Ils vont vous contacter (mail ou téléphone) dans les prochains jours*

*De même la permanence du jeudi après-midi est opérationnelle par téléphone au 06 50 55 13 97*

*Pour aussi vous apporter quelques distractions, vous (re) trouverez ci-joint quelques adresses utiles à consulter*

*( faire copier-coller pour utiliser le lien)*

*Gardez le moral*

*Cordialement*

*Le président du CIIS*

*Jean yves gaultier*

*Tel : 06 50 55 13 97*

#### Sommaire :

- Spécial confinement
- Liens utiles
- Nos coordonnées
- Soutien psychologique



**Tu vois, je te l'ai dit,  
ils sont punis !**



## Liens utiles

Pour occuper ses soirées, WE (et journées pour les confinés), ou parce que c'est l'occasion de découvrir de nouveaux horizons !, Ci joint une petite compil - loin d'être exhaustive - de **PROPOSITIONS GRATUITES** trouvées par-ci par-là, relayées par les journaux : des basiques (lire, cuisiner, dormir ), des exceptionnelles (ballet d'opéra ou musée en ligne gratuit), des challenges (sport), etc.

### MUSEE

- musées en lignes gratuitement :

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris>

"<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/musei/tour-virtualielenco>.

- Les amateurs d'arts visuels ne sont pas en reste, car le Musée virtuel permet de visiter pas moins de 600 expositions de nombreux musées au Canada, incluant le Musée des beaux-arts de Montréal  
<http://www.virtualmuseum.ca/home/>

### OPERA / DANSE

- "<https://www.france.tv/spectacles-et-culture/>"

- sur Youtube

J.S. Bach: The Violin Concertos:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ioc6sdgugo](https://www.youtube.com/watch?v=_ioc6sdgugo)

Chopin - Relaxing Classical Music:

<https://www.youtube.com/watch?v=y1dbbrfekAM>

50 Plus BELLES MUSIQUES CLASSIQUES (4h30 de Mozart, Bach, Beethoven, Chopin, Schubert...) :<https://www.youtube.com/watch?v=ioJx1Y-UbdA>

et laissez vous ensuite proposer d'autres enregistrements, d'autres styles

le Conservatoire Perpignan Méditerranée diffuse ses concerts sur YouTube

Concert du MARDI 10 NOVEMBRE à l'Auditorium John Cage du Conservatoire de Perpignan Méditerranée. :<https://youtu.be/C1RsJU6MwoY>

### MUSIQUE

- Pour profiter des anciens concerts de la Philharmonie de Paris, vous pouvez les retrouver sur [PhilharmonieLive](#)..:

<https://live.philharmoniedeparis.fr/?lang=en-US&lang=fr-FR>

- [France Musique](#) reste présente sur le web et vous pouvez compter sur sa plateforme de concerts : une sélection de concerts en haute définition, joués à l'Auditorium de la Maison de la radio et dans les plus grandes salles de concert, avec l'Orchestre philharmonique de Radio France, l'Orchestre National de France, ainsi que de nombreux orchestres et solistes internationaux.: <https://www.francemusique.fr/concerts>

- Laurent Garnier, Le DJ français, connu pour ses mixes au long cours, veut aider les Français à se changer les idées : il a posté un mix de [7 heures de musique sur Soundcloud](#) enregistré en novembre dernier à Tokyo.:

<https://soundcloud.com/laurent-garnier/sets/lg-contact-tokyo-7-hour-set>

- un peu plus rock, dés aujourd'hui vous aurez accès GRATUITEMENT à l'ensemble des stations de la chaîne [Radio Perfecto \(Radio Perfecto LIVE, Radio Per](#)

["https://www.radioperfecto.fr/](https://www.radioperfecto.fr/)

### FILM / TELE / CINEMA

- Pour ce qui est du cinéma, [rendez-vous sur Open Culture](#), qui propose plus de 1000 films en accès libre dont de nombreux classiques du cinéma, mais aussi des films plus récents comme *Blade Runner 2049*

- Sur France 5, programme éducatif de 11H à 12h Lumni (8/12 ans) (ou site Lumni :

<https://www.lumni.fr/> )

- L'Office national du film (ONF) continue pour sa part d'alimenter son offre de films gratuits, essentiellement des courts métrages et des documentaires. Un catalogue impressionnant de 4000 films en ligne, incluant une section animation pour enfants

["https://www.onf.ca/"](https://www.onf.ca/)

## Liens utiles (suite)

### LECTURE

- La plateforme [Edition999](https://www.edition999.info/) permet d'accéder à de nombreux livres et publications 100 % gratuits : <https://www.edition999.info/>
- Sur [Ebooks gratuits](https://www.ebooksgratuits.com/ebooks.php), vous trouverez aussi de nombreux livres qui sont tombés dans le domaine public.: <https://www.ebooksgratuits.com/ebooks.php>

- Plusieurs sites sont spécialisés dans les livres audio, à écouter gratuitement : c'est le cas de

[Bibliboom](http://www.bibliboom.com/) : <http://www.bibliboom.com/>

ou [Litterature Audio](http://www.litteratureaudio.com/).: <http://www.litteratureaudio.com/>

- Pensez aussi aux podcasts ! Rendez-vous sur [Binge Audio](https://www.binge.audio/) <https://www.binge.audio/> ou [Les Nouvelles Écoutes](https://nouvellesecoutes.fr/podcasts/) : <https://nouvellesecoutes.fr/podcasts/> pour découvrir plein d'émissions passionnantes

- Pour les plus jeunes, ou vous mêmes, France Culture propose des heures de lecture des grands [chefs-d'oeuvre de la littérature jeunesse](https://www.franceculture.fr/theme/litterature-jeunesse), l'occasion de retrouver Jack et le haricot magique, Nils Holgersson, Tom Sawyer ou le Livre de la jungle...

<https://www.franceculture.fr/theme/litterature-jeunesse>

- Vous souhaitez découvrir ou redécouvrir des classiques de la littérature française ou vous avez tout simplement besoin de remplir votre liseuse électronique de livres numériques ?

Vous pouvez télécharger - gratuitement - des centaines de livres numériques sur le [site Actualité](https://www.actualitte.com)

<https://www.actualitte.com/dossiers/telecharger-gratuitement-des-livres-numeriques/48>

- Enfin, Ariane Gauthier, alias Ari Cui Cui, lira tous les jours des contes aux enfants à 10 h au cours des prochaines semaines. "<https://www.youtube.com/watch?v=lcpsABsHz4I>"

### PODCAST :

- [France-Culture](https://www.franceculture.fr)
- <http://www.topito.com/top-podcast-radio-en-mieux>

### SPORT

- l'Appart Fitness et LESMILLS vous proposent pas moins de [95 cours en vidéo](#) dans 8 styles d'entraînements différents et complémentaires, à suivre à la maison ! **Dance, Hiit, Cardio, Renforcement, Zen**, on en passe et des meilleurs, de quoi bien **bouger, danser et transpirer** sans sortir de chez soi !
- youtube est ton ami, des idées : yoga : <https://www.youtube.com/watch?v=RzrjyzgjVQA>  
fitness à la maison : [https://www.youtube.com/watch?v=s\\_sv7zMobK8](https://www.youtube.com/watch?v=s_sv7zMobK8),

### JEUX EN LIGNE (parce qu'on n'a pas fait le stock papier):

- Sudoku : <https://www.e-sudoku.fr/jouer-sudoku-solo.php>
- Mots croisés : <https://www.20minutes.fr/services/mots-croises>
- Coloriage : <https://www.justcolor.net/fr/>

### MAIS AUSSI :

#### [Réviser ses cours en informatique](#)

Trier ses mails,

trier ses vêtements, médicaments et autres affaires,

cuisiner, jardiner, méditer,

lire ses vieux bouquins (Harry Potter ???),

dessiner, écrire, chanter, téléphoner, prévoir ses prochaines vacances,

changer ses meubles de position, prendre un bain, faire un masque, regarder des conférences TedX, jouer, refaire des puzzles, créer un album photo en ligne,

rassembler ses recettes familiales, faire le ménage et la compta,

faire sa lessive maison,

boire du thé, dormir, faire un karaoké...

Découvrir un nouveau talent !



Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge



Le club, repas, mon couple...



**BIEN** DANS  
MA TÊTE

**BIEN** DANS  
MON CORPS

**BIEN** AVEC  
LES AUTRES

**BIEN**  
CHEZ SOI

**BIEN** AVEC MON  
ÉQUILIBRE

**BIEN** AVEC MA  
CAISSE DE RETRAITE



EN SAVOIR PLUS

## POUR RESTER AUTONOME, JE PRENDS LES CHOSES EN MAIN.

JE M'INFORME SUR

➤ [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

Le portail de référence pour les personnes âgées et leurs proches.



FAITES DE LA GYM AVEC UNE SIMPLE CHAISE

### BIEN DANS MON CORPS

Faites de la gym avec une simple chaise

EN SAVOIR PLUS

### BIEN AVEC LES AUTRES

Maîtriser le numérique pour mieux vivre avec son temps

EN SAVOIR PLUS

### BIEN AVEC MON EQUILIBRE

Gagner en équilibre en toute convivialité

EN SAVOIR PLUS

### ENRICHIR SES CONNAISSANCES

À tout âge on peut continuer à apprendre

tot LAISSEZ-VOUS GUIDER

### BIEN CHEZ SOI

Repenser son cadre de vie

EN SAVOIR PLUS

### BIEN DANS MON CORPS

Le bien-être dans l'assiette

VOIR LA VIDÉO

## CLUB INITIATION INFORMATIQUE DE SALEILLES

2 rue Jules Ferry  
66280 SALEILLES

Téléphone : 06 50 55 13 97  
Messagerie : clubinfo.saleilles@orange.fr



*Permanence physique  
suspendue pendant le  
confinement*

*Retrouvez nous sur internet :  
<http://www.informatiquesaleilles.com/>*



La pandémie Covid-19 transforme nos vies. De nouveaux défis à relever, à résoudre : le confinement, l'incertitude quant à l'avenir, la crainte pour sa santé et pour ses proches, les difficultés économiques sont autant d'éléments susceptibles d'agir sur notre équilibre et notre bien-être.

**Anxiété, troubles du sommeil, dépression ... ces maux liés à la pandémie sont en augmentation.**

Afin de vous aider à gérer cette situation, la Carsat (assurance retraite du régime général) propose gratuitement, un soutien psychologique pour les personnes souhaitant un accompagnement par le biais de l'association : « les petits frères des pauvres »

Un numéro : le 0800 47 47 88.

Une adresse mail : <https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/apporter-une-presence/ecoute-anonyme>

Retrouvez nous également sur  
Facebook

