

COMMENT RESTER ACTIF?

De nombreuses plateformes et applications en téléchargement gratuit et des sites internet proposent aujourd'hui des contenus accessibles pour vous aider à rester actif, voici quelques idées pour vous guider :

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE

Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=ZRr_k6FajMk

Sikana: <https://www.sikana.tv/fr>

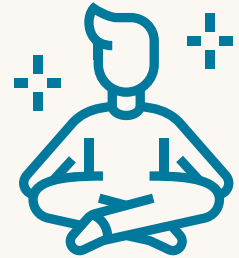
Participaction: <https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/appfr>

Application de Yoga (gratuit jusqu'au 1^{er} avril): <https://www.downdogapp.com/>

Méditation guidée – détente profonde: <https://bit.ly/2J32WZu>

Méditation contre le stress et l'anxiété: <https://bit.ly/3dcjYCI>

Méditation pour le lâcher-prise: <https://www.youtube.com/watch?v=5bxBcbkSrtY>



IMPORTANT

Si vous n'avez pas séjourné à l'étranger, que vous n'êtes pas en quarantaine et que vous n'avez pas de symptômes, faites une marche de 15 minutes chaque jour dans la cour intérieure du complexe (s'il y a lieu). N'oubliez pas de garder une distance de 2 mètres avec les autres résidents.

ACTIVITÉS CÉRÉBRALES

JEUX EN LIGNE

Jeu Cerebrum (gratuit avec option d'achat): <https://bit.ly/394pmEz>

Plateforme de jeux cognitifs Dynseo (pour Android et IOS): <https://bit.ly/2WCWgcX>

Entraînement cérébral personnalisé Elevate (pour Android et IOS): <https://bit.ly/2xdX9xB>

Luminosity, améliore la mémoire et la concentration (en anglais): <https://bit.ly/2U4hrm8>

Casse-tête: <http://www.01annoncesclassees.com/casse-tete/casse-tete.html>

L'origami: <https://www.teteamodeler.com/origami/index.asp>

Puzzle gratuit: <https://www.jspuzzles.com/indexfr.php>

Tectonic: https://www.educmat.fr/categories/jeux_reflexion/fiches_jeux/tectonic/index.php

Mots codés: <https://www.fortissimots.com/mots-codes.html>

Fill-Ins – Mots casés: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.razzlepuzzles.fillins&hl=fr_CA



ACTIVITÉS CULTURELLES

VISITE DE MUSÉES VIRTUELLE

Art et Culture: <https://artsandculture.google.com/partner?hl=fr>

Musée du Canada: <http://www.museevirtuel.ca/>

The Frick Collection: https://www.frick.org/exhibitions/virtual_exhibitions

Galerie de Florence (en français, anglais et Italien): <https://bit.ly/2xMKDW9>

Musées du monde entier: <https://bit.ly/2Wtl59S>

Visites virtuelles du patrimoine français: <https://bit.ly/2vyMnSd>

OPÉRA

Spectacles de l'opéra de Paris: <https://bit.ly/2vyMu05>

DOCUMENTAIRES

La fabuleuse histoire du Louvre: <https://www.youtube.com/watch?v=77Rw4gH3giA>

Les ateliers Louis Vuitton – Reportage – Visites privées: <https://bit.ly/396CPvs>

Activités découvertes: <https://lesaventuriersvoyageurs.com/>



DIVERTISSEMENTS

FILMS

Abonnement Netflix : <https://www.netflix.com/ca-fr/>

Abonnement tou.tv : <https://ici.tou.tv>

Films en ligne gratuits : <http://www.openculture.com/freemoviesonline>

Films et musique de films gratuits : <https://archive.org/details/oldtimeradio>

LIVRES AUDIO ET NUMÉRIQUES

Overdrive : <https://www.overdrive.com/apps/libby/> (gratuit)

Audible : <https://www.audible.ca/> (Essai gratuit 30 jours)

Goodreads : <https://www.goodreads.com/> (gratuit – en anglais)

Litterature Audio : <https://bit.ly/3dd5Clu>

Bibliothèque virtuelle : <http://www.prenumerique.ca/>

Radio-Canada : <https://bit.ly/2IXE2KO>

Bibliothèques de Montréal : <https://bit.ly/2U3zcCr>

MUSIQUE

Philharmonique de Berlin : <https://bit.ly/3dkVZRQ>

OSM : <https://bit.ly/2x83Jpt>

Youtube OSM : <https://www.youtube.com/channel/UCTpzmAzVm5-cQNwglbcsqCw>

Spotify : <https://www.spotify.com/ca-fr/>

Apple music : <https://www.apple.com/ca/apple-music/>

Google play music : <https://play.google.com/music/listen?u=0#/home>

Sport, musique, podcast : <https://tunein.com/>



RESTER EN CONTACT AVEC VOS PROCHES

Skype : <https://www.skype.com/>

Whatsapp : <https://www.whatsapp.com/>

Facetime : uniquement pour ceux qui ont un iPhone

