Culture et loisirs : des idées pour ralentir et découvrir de nouvelles activités

Nos activités sociales, nos habitudes culturelles et de loisirs sont en pause pour une période encore indéterminée et pourtant, elles font partie de ce qui nous fait du bien. Elles nourrissent des besoins humains fondamentaux comme apprendre, rire, se divertir, se faire plaisir, développer notre créativité...

Vivre le Slow Diabète, c'est prendre soin de soi et pourquoi donc ne pas y intégrer la culture et les loisirs ? Profiter des moments simples de la vie, se consacrer pleinement à des activités ludiques et revenir à la simplicité ! Dans la lignée de notre valeur Humanisme, nous avons envie de présenter certains des êtres humains qui font la Fédération. Salariés encore en télétravail jusqu'à début juin et administrateurs bénévoles, nous partageons avec vous ce qui nous fait du bien ou nous a fait du bien durant la période de confinement !

1. Activités physiques pour renouer avec notre corps

Manon, Florence, Nathalie, Carole, Michel et Emma ont décidé de pratiquer une activité physique régulière différente de celle pratiquée habituellement : l'heure est au changement !

"Je n'ai jamais eu autant de temps pour faire du sport en semaine puisqu'il n'y a pas de transports en commun à prendre " nous partage Manon, Responsable des affaires publiques, qui a décidé de réaliser un challenge sportif de Sonia Tlev sur 12 semaines.

Emma, Happiness Manager et assistante polyvalente, aussi s'occupe en essayant de réaliser des challenges sportifs en passant par la plateforme Fizzup qui propose de très bons programmes d'entraînements gratuits (mais aussi un forfait premium si l'on veut plus d'options) *" Parfois on échoue, mais quand on arrive à la fin du défi sportif c'est très gratifiant ! Au début, je faisais ça pour ne pas rouiller, maintenant c'est devenu une routine "* Les écoles de danse et studio sont fermés depuis la mi-mars mais en attendant, pas question de ne rien faire. Grâce aux réseaux sociaux, il existe de nombreux cours et ressources en ligne pour continuer à s'entraîner.

Nathalie, Responsable Communication n'a donc pas hésité à pratiquer la danse classique tous les samedis matin à 11h en direct sur le compte Instagram de Repetto ou en replay gratuitement sur leur chaîne YouTube *" Cela me permet de retrouver (j'ai pratiqué 7 ans la danse classique quand j'étais enfant) des sensations de bien-être et d'évasion par le mouvement "*.

Carole, Directrice générale, quant à elle, passe par le site Body Groove : *« Pour l'instant, je profite des 30 jours gratuits. J'aime le principe : la prof donne trois ou quatre mouvements de bases très simples, puis c'est à nous de jouer, au rythme de la musique et librement. BodyGroove insiste sur le fait que nous ne pouvons pas mal bouger ou être dans l'erreur. Chacun exprime sa créativité ! ».* Attention aux anglophobes, les vidéos sont en anglais, mais on peut se fier juste aux gestes qu'elle fait ! La danse est réputée pour avoir de nombreux bienfaits : équilibre, coordination, rythme, expressivité, musculation, notre corps et notre cerveau sont boostés au maximum. Idéal durant cette période, propice aux idées sombres.

Pour Michel, Trésorier, " il est essentiel de se bouger et de ne pas rester sédentaire pendant cette période ", nous affirme t-il depuis son vélo elliptique qu'il pratique encore assidûment qu'avant. Les activités physiques sont l'occasion pour l'équipe de la Fédération de prendre soin de son physique et son mental. *" Ce sont des moments où je suis seule, et où je me concentre sur mon corps, mon enveloppe, où je prends soin de moi "*, résume Florence, Administratrice.

2. Activités pour améliorer notre culture générale

Rude et longue pour beaucoup, la période de confinement a pu apporter son lot de bénéfices. Elle a été l'occasion de se lancer dans de nouvelles activités et de dévorer quelques livres tout comme Coline, chargée de communication du Diabète Lab : *" Lire beaucoup plus que d'habitude me fait un bien fou ! C'est un des plus vieux et meilleurs moyen de se divertir, de voyager, d'apprendre, d'enrichir son vocabulaire. Il paraît que la lecture permettrait de réduire le stress et de mieux dormir ".*

Bastien, Responsable des partenariats, confirme les propos de Coline : il a choisi de se replonger dans l'univers de la bande dessinée ! *" La lecture de bandes dessinées me permet de faire une pause dans le quotidien, de m'évader grâce à ce format narratif court et distractif. C'est l'occasion de partager ce moment de détente calme et sympathique avec mon fils de quatre ans qui apprécie parcourir les BD et est fasciné par les couleurs et les mouvements ".*

Le temps supplémentaire à la maison est le moment pour certains de revoir complètement leur manière d'apprendre une langue. Yasmina, Chargée de relations entreprises stagiaire, profite de la situation pour intégrer l'apprentissage d'une langue étrangère dans ses tâches quotidiennes. *" C'est un moyen de mettre mes compétences linguistiques en pratique et apprendre de façon amusante avec un effort minimum sur le site Gymglish qui est gratuit pendant le confinement "*

Si la lecture n'est pas votre tasse de thé, vous pouvez toujours opter, comme Barbara, Administratrice, pour un bon film grâce aux multiples plateforme de VOSD *"J'aime la sensation d'être transporté loin de l'anxiété du contexte".*

Aller au musée sans sortir de son lit ? C'est également possible ! La newsletter Arts and the city est là pour vous ! Elle vous donnera des exemples d'activités culturelles à faire depuis chez soi.

Tout comme Edgar, Secrétaire de la Fédération, *" nous sommes d'accord pour dire que cette période nous permet de faire des actions que nous n'aurions pas pu faire en temps normal ".*



3.Activités manuelles pour dégourdir nos 10 doigts

C’est le printemps et pile le bon moment pour planter, bricoler, cuisiner. Ce temps à la maison peut permettre de réaliser tout ce que l’on n’a jamais le temps de faire habituellement. Marlène, Chargée de développement auprès des associations fédérées, a tenté de nouvelles aventures culinaires grâce à ses vieux livres de cuisine qui regorgent de recettes aussi bonnes les unes que les autres. Mais pas de panique si vous n’avez pas de livres !

Vous pouvez trouver de très bonnes recettes faciles à réaliser sur marmiton comme Emmanuel, administrateur en charge (notamment) de la convivialité, nous l’indique. De son côté, il bricole davantage et réalise des aménagements extérieurs chez lui. Quoi de mieux pour prendre un bain de soleil et faire le plein de vitamine D !

Pourquoi ne pas dire stop aux cosmétiques et produits industriels et chimiques et profiter de ce temps afin de mettre en place une nouvelle routine beauté. Les commerces étant fermés, Emma a par exemple tenté des nouvelles recettes trouvées dans un article du magazine Marie-Claire pour fabriquer un gommage, exfoliant, baume, masque, avec 0 produit chimique ! Avec des ingrédients comme le marc de café, de l’huile d’olive, huile de ricin, etc.

4. Jeux et activités pour garder nos liens sociaux

A l’heure de la distanciation physique, nous avons plus que jamais besoin de renforcer nos liens sociaux. Alors quoi de mieux qu’une bonne partie de jeux de sociétés pendant votre apéro avec votre entourage ? “ *Un moment de légèreté qui peut être très précieux en ces temps compliqués. Partager des rires ensembles et*

de la compétition bienveillante ! Tout cela est gratuit ” affirme Coline. Vous y avez probablement joué entre amis, familles, collègues, ce paquet de carte est bien connu. Et bien confinement oblige, vous pouvez reprendre contact avec ce jeu qui est proposé en ligne. Coline en est adepte ! Le mythique jeu de rôles : le loup garou est disponible gratuitement sur la plateforme wolfy. Avec ce jeu vous ne verrez pas le temps passer et gare au Loup !

Si vous êtes créatif et que vous aimez les fous rires, ce Pictionnary 2.0, vous permet de mettre à profit vos talents ou pas. L'ennui est banni et les fous rires garantis. Comme Yasmina venez tenter l'expérience sur skribbl pour les grands et les petits et tenter d'être le meilleur dessinateur. Pour se divertir et faire fonctionner son cerveau en s'amusant seul ou avec son entourage, le service de communication et de jeux en ligne houseparty propose des jeux pour tous les goûts. De belles occasions pour vous entraîner à battre vos proches ou de parfaits inconnus et tout cela sans tricher !

Conclusion et appel à témoigner

Les ressources et les activités partagées par l'équipe visent à vous divertir, vous évader pour vous apporter des moments de complicités, de rires et d'échanges. Toute l'équipe de la Fédération reste mobilisée pour vous accompagner, vous orienter, vous informer

Alors, et vous, comment avez-vous organisé votre confinement ? Quels activités culturelles et de loisirs aimeriez-vous partager avec la communauté ? écrivez-nous !

Je contacte la Fédération