

MA NOUVELLE ROUTINE QUOTIDIENNE CHASSE- MOROSITÉ

OU
COMMENT CONSERVER SA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE
EN PÉRIODE DE CONFINEMENT C-19



D'abord ma santé physique...



1. Les consignes de la DSP :
 - '#Horacio notre héros', adhésion aux ordonnances sans bémol, hygiène et séparation deux mètres

2. Aménager un gym maison :
 1. On bouge, 7 minute workout , applis et sites :
 1. YouTube (chaîne), Yoga Free, Yoga Morning, Google (étirements), lebelage.ca
 2. Tapis de yoga, haltères, élastiques applis ...

3. S'aérer l'esprit :
 1. 2 h. par jour de marche, vélo, social 'over the fence' , allez Fido

Ensuite la santé mentale...autres activités



1. Graver mon ver d'oreille du jour :

1. But : chasser le petit frisson
2. Sources musicales :
 1. Collection de Cd, applis A/ Musique, Spotify (v gratuite), TuneIn Radio

2. 'Actus' C-19 : multitude de médias-spectacles

1. Aller à l'essentiel : option abonnement aux Infolettres (Newsletters) :
 1. New York Times
 2. La Presse,
 3. Journal de Mtl
 4. @drgbarrette sur le fil Twitter

Autres activités numériques ...



3. Grand ménage numérique :

1. Revoir le backlog de courriels : lire, classer, archiver, supprimer
2. Photos : numériser les clichés sur support papier, outils de retouche, créer albums, identifier personnages, partager
3. Élaguer, réorganiser les maj applis, sites inutilisés
4. Navigateur : favoris classer
M. A. J. Intervenants, noms de comptes, mot de passe, questions secrètes, options: gestionnaire payant (1Password, LastPass) ou solution une maison***
5. M. A. J. Applis Contacts, Carnets d'adresse
6. Compléter le virage numérique : s'enregistrer auprès des fournisseurs, clicSÉQR, ARC..
7. MAJ du Guide Utilisateur ... de votre équipement, bon moment pour faire de l'auto-apprentissage
8. S'inscrire à BCITI, à l'Infolettre de la biblio
9. Adhérer au virage numérique c'est aussi Faire œuvre utile! Je réduis mon empreinte écologique.

Autres activités numériques...



- 4. Faire ses copies de sécurité : mode auto ou manuel ?
 - support infonuagique Apple iCloud
 - sur clé USB Flash Drive hybride Apple compatible - gigastone, Lexar
- 5. Redécouvrir le plaisir de la lecture : livres numériques, ben oui?
 - liseuse eReader Kobo, Amazon Kindle ?
 - concept : prêtnumérique.ca, bibio.brossard.ca, ADE (Adobe)
 - mode opération, démo à venir
 - Guides de démarrage
- 6. S'abonner à des Balados (Podcasts) : suggestions
 - Appli Apple Balados
 - Bruno Guglielminetti - Mon Carnet
 - Recherche Google : Première chaîne, thématique, passeportsanté.net...
 - Télécharger sur un baladeur iPod, compagnon de marche ou fidèle Fido

Activités suite et fin :



■ 7. Faire des exercices cognitifs :

- Énigmes, jeux de logique, concentration , puzzles, équations maths
- S'abonner à Pinterest, sélectionner les Épingles, catalogués par thèmes

■ 8. Collaborer au blogue et aux présentations du Club : je m'engage...

- Site web formatio.info, onglet Le Club informatique, Carnet web
- Offre de service : demande de mentoring, coaching
 - Outils de conversation : FaceTime, Skype, Messenger et le Mail
- Offre de service : patrouiller le blogue sur une base hebdo, Q&R

■ 9. La parole est à vous :

- Réactions, questions, challenge, opportunités, offres de collaborer ?

■ 10. Bon confinement !