



## DISTRIBUTION COURS AUX SENIORS NON CONNECTES

Plusieurs de nos animateurs gardent le lien avec leurs élèves, soit en proposant des séances sportives ou musicales en visio-conférence soit avec un support écrit que nous transmettons par mail aux adhérents.

Malheureusement, tout le monde ne nous a pas communiqué d'adresse mail à l'inscription. Soit parce que les personnes n'en n'ont pas, soit parce qu'elles ne possèdent pas d'ordinateurs ou qu'elles ne sont pas très à l'aise avec l'outil informatique. Il est alors plus difficile pour nous et les animateurs de garder le contact avec eux.

Quelque soit la raison, et pour que les personnes concernées ne soient pas complètement démunies, il a été demandé aux animateurs de ne pas oublier les séances «par écrit» : un texte décrivant l'exercice, une petite illustration pour mieux comprendre le mouvement par exemple.

Une enveloppe avec ces précieuses séances a été déposée dans leur boîte aux lettres le mardi 12 mai (une fois le déconfinement amorcé) ou envoyée par la Poste pour les extérieurs à Dijon.

La dernière consigne qui leur a été transmise est d'y aller à leur rythme, d'être à l'écoute de leur corps et d'adapter les exercices s'ils les sentent trop difficiles et surtout de bien s'hydrater à la fin de chaque séance.

L'expérience pourrait se répéter juste avant l'été puisque nos activités ne reprendront pas pour ce 3ème trimestre.

