



Se divertir en dialyse

La dialyse est souvent vécue par le patient comme une contrainte médicale qui vient empiéter sur son temps personnel. Pourtant, partout en France, les bénévoles de France Rein croisent des personnes dialysées qui ont fait de ce temps de soin, un moment de détente, de jeu, de partage ou d'apprentissage. Ce sont ces expériences pleines d'inventivité et d'enthousiasme que nous avons voulu mettre en avant dans cette fiche.



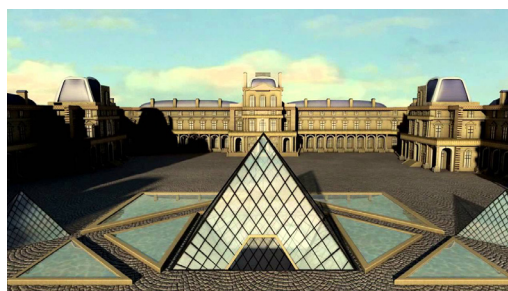
Jouez aux échecs, au tarot, à la belote

Que vous soyez expert ou débutant, il est possible de jouer en ligne aux échecs sur des sites dédiés à cette activité. www.lichess.org est l'un des plus actifs dans la communauté francophone et propose de vous former. Vous pouvez également au travers de ce site jouer en direct par écrans interposés avec une personne située à l'autre bout du monde ou un(e) camarade de dialyse. Vous pouvez également jouer contre l'ordinateur.

Sur le même principe, il existe plusieurs sites qui vous permettent de jouer au tarot (citons en au moins deux : www.tarot-en-ligne.fr et www.webtarot.fr) ou à la belote (www.beloteenligne.fr). Pour les plus expérimentés, des compétitions sont organisées au sein de chacun de ces sites.

Visitez un musée

Avec les progrès de la simulation 3D, les visites sur votre smartphone ou tablette deviennent de vrais voyages. Beaucoup des grands musées internationaux proposent sur leur site internet des visites virtuelles de leurs collections. Celles du musée du Louvre en particulier sont d'une richesse rare. Vous pouvez ainsi vous balader dans les collections de l'Égypte pharaonique, découvrir les vestiges des fossés et du donjon de l'ancienne forteresse du Louvre, traverser la magnifique galerie d'Apollon : www.louvre.fr/visites-en-ligne





Se divertir en dialyse

Une dialyse studieuse : apprendre en dialysant

Pourquoi aussi ne pas profiter de votre temps de dialyse pour apprendre une langue ? Les progrès peuvent être rapides, à condition d'y consacrer une dizaine de minutes par jour. Des sites gratuits existent (www.duolingo.com) mais LA référence en la matière reste le site BABEL (www.babel.com | coût : entre 5 et 10 euros/mois selon la durée de l'abonnement).

Avec un simple casque et lecteur mp3

Les **livres audio** ont l'avantage de ne pas fatiguer la vue et rendent la littérature plus reposante. Plusieurs sites internet permettent d'écouter en ligne ou de télécharger gratuitement des livres audio. Citons www.litteratureaudio.com qui en propose plus de 5000 ou encore www.bibliboom.com et www.audiocite.net.

Se relaxer et se ressourcer

Plusieurs sites proposent pour se relaxer des sons de la nature (fr.ecosounds.net), des musiques zen (www.musique-zen.fr) ou même de courtes séances d'hypnose (www.hno-mp3-hypnose.com/mp3-d-hypnose-gratuit).

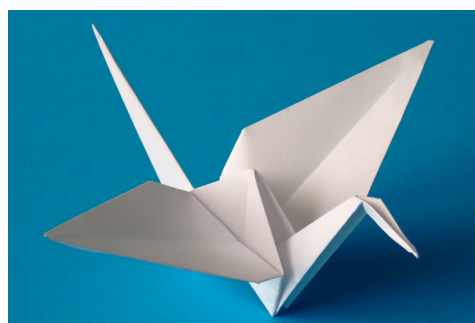
Testez vos connaissances

Mariner 4 est la première sonde spatiale à se poser sur Mars. Vrai ou Faux ? La peau des requins et celle des dauphins sont presque

identiques. Vrai ou Faux ? Avec Quipo Quiz, mettez votre culture générale à l'épreuve. Vous pouvez choisir le thème et la longueur du quiz : www.quipoquiz.com/fr

Pour tester vos connaissances de musiques de film, rendez-vous sur www.movie-music-quiz.com. Vous avez un temps limité pour répondre à chacune des questions du quizz, mais vous disposez aussi d'indices que vous pouvez utiliser... ou pas.

L'origami



Tout le monde a déjà construit des cocottes en papier et des avions supersoniques qui ont la fâcheuse tendance à piquer du nez à travers les salles de classe. Mais sait-on que ces souvenirs d'enfance relèvent d'un art véritable venu du Japon appelé origami ? Les plieurs passionnés sont capables de produire une foule de figures, souvent animales ou végétales, rien qu'en pliant une feuille A4. Cette discipline exige juste un peu de doigté et beaucoup de patience. Vous trouverez une foule de méthodes consacrées à ces jeux de pliages, dans des livres ou sur des sites internet comme www.teteamodeler.com/origami ou www.senbazuru.fr