

Cette action vous est proposée dans le cadre de :



Vous invite  
à des **Ateliers**  
Santé

## La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.



Gratuits  
sur inscription  
Dans la limite  
des places  
disponibles

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES



Union régie par le code de la Mutualité - FR 19129 - 438 320 632 - Communication MFO 2018 - Crédit photo : iStock.com

**Santé, les seniors connectés !**

**Du 13 novembre  
au 11 décembre 2018**

**ASPET  
SAINT-GAUDENS**

**Renseignements et inscriptions**

**Par téléphone : 04 99 58 88 90 (9h/12h30 - 14h/17h30)**



Retrouvez-nous aussi sur :



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**Internet, les nouvelles technologies (tablette, smart-phone) sont une véritable révolution. Apprendre à s'en servir en toute sécurité est un moyen de faciliter les démarches administratives, de découvrir des sites de santé certifiés et de communiquer avec ses proches.**

La Mutualité Française vous invite à un cycle de 5 ateliers axés sur la manipulation des tablettes\* et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé.

## Programme

### Atelier 1 : Initiation et découverte de la tablette

- Pourquoi choisir une tablette plutôt qu'un ordinateur ?
- Apprendre à allumer et éteindre une tablette ;
- Se familiariser avec le tactile ;
- Découvrir les applications : comment prendre une photo par exemple.

### Atelier 2 : Connexion internet et navigation

- Découvrir les connexions internet (wifi, box...);
- Savoir se connecter à internet;
- Télécharger et découvrir des sites internet en lien avec la santé.

### Atelier 3 : Création de compte

- Créer une adresse mail, choisir un mot de passe pour garantir la confidentialité de ses données ;
- Apprendre à ouvrir, lire et envoyer des mails.

### Atelier 4 : Communiquer avec sa tablette

- Télécharger de nouvelles applications en toute sécurité;
- Installer et utiliser « Skype » : application qui permet de passer des appels vidéo.

### Atelier 5 : Le numérique pratique

- Se familiariser avec les applications santé de votre choix pour suivre ses remboursements de soins (sites des mutuelles, sites de la sécurité sociale), la retraite (CARSAT...), s'informer sur sa santé, etc.

## Calendrier des ateliers

**La salle vous sera communiquée lors de la validation de l'inscription. L'inscription vaut pour un cycle complet de 5 ateliers.**

### Aspet : de 10h à 12h

- Mardi 13 novembre
- Mardi 20 novembre
- Mardi 27 novembre
- Mardi 4 décembre
- Mardi 11 décembre

### Saint-Gaudens : de 14h à 16h

- Mardi 13 novembre
- Mardi 20 novembre
- Mardi 27 novembre
- Mardi 4 décembre
- Mardi 11 décembre

\* Une tablette sera gracieusement mise à votre disposition lors des ateliers.

