



ATELIERS SANTÉ

Seniors connectés :
mes débuts !

GRATUITS
sur inscription*
04 99 58 88 90



**DU 6 OCTOBRE
AU 8 DÉCEMBRE**

Matinée ou après-midi



MARCIAC

VIC-FEZENSAC



Partenaires :



Action organisée dans le respect des règles sanitaires
en vigueur au moment de sa réalisation.





Internet, les nouvelles technologies (tablette, smartphone) 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, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 10 ateliers axés sur la manipulation des tablettes* et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé.

Programme des ateliers

POUR
DÉBUTANTS

1 Initiation et découverte de la tablette

- Découverte de la tablette : diverses utilisations, avantages, environnement, etc.
- Se familiariser avec le tactile et le vocabulaire numérique
- Découvrir quelques applications : appareil photo, galerie, calculatrice, etc.

2 Premiers pas avec ma tablette

- Allumer et éteindre une tablette
- Se servir des applications de la tablette

3 Connexion et navigation sur internet

- Savoir se connecter à internet en autonomie
- Savoir effectuer des recherches
- Naviguer sur internet

4 Communiquer avec sa tablette

- Découvrir les différents moyens de communication et leurs applications sur la tablette

5 Utilisation d'e-mails (messagerie - courriers électroniques)

- Accéder et gérer sa boîte de messagerie
- Envoyer des mails
- Insérer et envoyer des pièces jointes (documents, photos, etc.)

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

- 6 Ma tablette sur mesure**
 - ◆ Télécharger des applications en toute sécurité
 - ◆ Se familiariser avec celles-ci
- 7 Le numérique pratique**
 - ◆ Utiliser des applications selon ses envies / affinités et / ou besoins
- 8 Ma santé et mes démarches sur tablette**
 - ◆ Télécharger des applications santé (France Connect, Assurance Maladie : ameli, mutuelles, DMP, MSA ...) et de télé-services
 - ◆ Savoir utiliser les applications
- 9 Prévention des risques et dangers d'Internet**
 - ◆ Naviguer en sécurité sur internet
 - ◆ Faire des achats sécurisés
 - ◆ Reconnaître un courriel frauduleux, sécuriser ses mots de passe et sa messagerie
- 10 Pour aller plus loin ...**
 - ◆ Faire le point sur les apprentissages et les nouveaux acquis
 - ◆ Découvrir les ressources et activités proches de chez moi
 - ◆ Bilan et évaluation

Dates et lieux

Atelier 1 : mardi **6 octobre**
Atelier 2 : mardi **13 octobre**
Atelier 3 : mardi **20 octobre**
Atelier 4 : mardi **27 octobre**
Atelier 5 : mardi **3 novembre**
Atelier 6 : mardi **10 novembre**
Atelier 7 : mardi **17 novembre**
Atelier 8 : mardi **24 novembre**
Atelier 9 : mardi **1^{er} décembre**
Atelier 10 : mardi **8 décembre**

MARCIAC
de 9h30 à 11h30

VIC-FEZENSAC
de 14h à 16h

L'inscription vaut pour un cycle de 10 ateliers dans une ville

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

GRATUIT
sur inscription*
04 99 58 88 90

**dans la limite des places disponibles*



Cette action vous est proposée dans le cadre de 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.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

