



ATELIERS SANTÉ

# Seniors connectés : mes débuts !

**GRATUITS**  
sur inscription\*  
**06 10 15 13 95**  
(du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h30  
ou de 14h à 17h)



Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.  
**Pass sanitaire OBLIGATOIRE**

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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2020 - Crédit photo : Fotolia

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



**DU 5 OCTOBRE  
AU 16 DÉCEMBRE**

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h



**PAMIER  
FOIX**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**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 9 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 Connexion et réseaux

- Découvrir les connexions internet (wifi, box, etc.)
- Connaître le nom du réseau auquel se connecter et son code wifi
- Savoir se connecter à internet en autonomie

### 3 Navigation sur internet

- Faire la différence entre un navigateur et un moteur de recherche
- Connaître les différents navigateurs et moteurs de recherche et faire un choix
- Savoir utiliser son navigateur, ses paramètres et ses multiples onglets
- Savoir effectuer des recherches

### 4 Ma tablette sur mesure

- Trouver des informations sur internet
- Télécharger des applications en toute sécurité
- Se familiariser avec celles-ci

### 5 Création de compte

- Créer une adresse mail, choisir un mot de passe pour garantir la confidentialité de ses données

- Noter ses identifiants et mots de passe dans un répertoire alphabétique
- Accéder à sa boîte de messagerie

### 6 Utilisation des e-mails

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

### 7 Le numérique pratique

- Naviguer en sécurité sur internet
- Faire des achats sécurisés
- Reconnaître un courriel frauduleux, sécuriser ses mots de passe et sa messagerie

### 8 Communiquer avec sa tablette

- Télécharger de nouvelles applications en toute sécurité pour échanger
- Partager avec ses proches et rester en contact à distance (application de messagerie instantanée, réseaux sociaux, etc.)

### 9 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

### PAMIER

de 9h30 à 11h30  
ou  
de 14h à 16h

Tous les mardis du  
**5 au 19 octobre**  
puis du  
**9 novembre au 14 décembre**

### FOIX

de 9h30 à 11h30  
ou  
de 14h à 16h

Tous les jeudis du  
**7 au 21 octobre** puis du  
mercredi **10 novembre**  
(remplacement du jeudi 11 novembre férié)  
**au 16 décembre**

L'inscription vaut pour un cycle de 9 ateliers dans une ville.

LIEU précis communiqué lors de l'inscription

**GRATUITS**  
sur inscription\*  
**06 10 15 13 95**

(du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h)

\*dans la limite des places disponibles

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