



ATELIERS SANTÉ

Seniors connectés :
mes débuts !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
Sauf pour Générac au
04 49 29 59 36



**DU 17 SEPTEMBRE
AU 17 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



**ALÈS
GÉNÉRAC
JONQUIÈRES-
SAINT-VINCENT
SAINTE-
ANASTASIE**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription



Partenaires :



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 financée par le département du Gard
au titre de la conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie**



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Fotolia



occitanie.mutualite.fr



occitanie.mutualite.fr

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 5 ateliers axés sur la manipulation des tablettes* et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé.

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

Programme

Atelier 1

Initiation et découverte de la tablette

- ▶ Accueil des participants, explication du programme
- ▶ Pourquoi choisir une tablette plutôt qu'un ordinateur ?
- ▶ Apprendre à allumer et éteindre une tablette
- ▶ Se familiariser avec le tactile : naviguer sur sa tablette
- ▶ Découvrir les applications : par exemple prendre une photo grâce à l'application « appareil photo »

Atelier 2

Connexion internet et application

- ▶ Découvrir les connexions internet (wifi, box...)
- ▶ Savoir se connecter à internet
- ▶ Télécharger de nouvelles applications en toute sécurité

Atelier 3

Communiquer avec ses proches

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

Atelier 4

La santé et la prévention

- ▶ Devenir acteur de sa santé : comprendre l'intérêt d'internet pour la prévention tout en restant critique vis-à-vis de certains sites
- ▶ Connaître les sites : Santé Publique France, Améli, ICOPE...

Atelier 5

Le numérique pratique

- ▶ Trouver des conseils sur internet pour aménager son domicile
- ▶ Se familiariser avec les sites internet, pour suivre ses remboursements de soins et connaître ses droits ; sites des mutuelles, de la sécurité sociale, de la CARSAT, du n° vert social
- ▶ Connaître l'offre de soins au niveau local (établissements hospitaliers, EHPAD...)

Agenda

Tous les mardis du
17 septembre au 15 octobre

GÉNÉRAC
DE 10H À 12H

● INSCRIPTION AUPRÈS
DU CCAS AU 04 49 29 59 36

**JONQUIÈRES-
SAINT-VINCENT**
DE 14H À 16H

Tous les jeudis du
19 septembre au 17 octobre

ALÈS
DE 10H À 12H

SAINTE-ANASTASIE
DE 14H À 16H

DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.