



Seniors connectés : mes débuts !

Cycle de 5 ateliers santé du 17 septembre au 17 octobre 2024, dans le Gard

- Tous les mardis du 17 septembre au 15 octobre à Générac* (10h à 12h) et à Jonquières-Saint-Vincent (14h à 16h)
- Tous les jeudis du 19 septembre au 17 octobre à Alès (10h à 12h) et à Sainte-Anastasie (14h à 16h)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription.

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

* Pour Générac : **INSCRIPTION AUPRÈS DU CCAS AU 04 49 29 59 36**

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à un cycle de 5 ateliers axés sur la manipulation des tablettes** et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé. A partir du 17 septembre jusqu'au 17 octobre dans le Gard, ces ateliers gratuits, sont animés par un expert en informatique.



Au programme : 5 ateliers (pour débutants)

• Atelier 1 : Initiation et découverte de la tablette

Apprenez à vous familiariser avec le tactile en navigant sur votre tablette et découvrez des applications.

• Atelier 2 : Connexion Internet et application

Découvrez les connexions Internet (wifi, box...) et téléchargez de nouvelles applications en toute sécurité.

• Atelier 3 : Communiquer avec ses proches

Créez une adresse e-mail, choisissez un mot de passe pour garantir la confidentialité de vos données et apprenez à ouvrir, lire et envoyer des e-mails.

• Atelier 4 : La santé et la prévention

Devenez acteur de votre santé : comprenez l'intérêt d'Internet pour la prévention tout en restant critique vis-à-vis de certains sites. Découvrez les sites : Santé Publique France, Améli, ICOPE...

• Atelier 5 : Le numérique pratique

Trouvez des conseils sur Internet pour aménager votre domicile. Familiarisez-vous 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, etc.

** Une tablette sera gracieusement mise à votre disposition lors des ateliers. N'hésitez pas à prendre votre tablette personnelle le jour des ateliers.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.