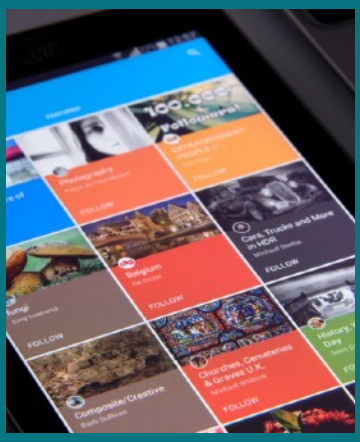
LES SENIORS
& le numérique

Comment réduire la fracture digitale chez nos aînés.





L'illectronisme

(de illettrisme et électronique)

État d'une personne qui ne maîtrise pas les compétences nécessaires à la création ou la simple l'utilisation des ressources numériques.

Fracture numérique

Synonyme « Fossé numérique »

Concept concernant les inégalités dans l'accès et l'usage des technologies de l'information et de la communication (TIC) comme les téléphones portables, tablettes tactiles, ordinateurs et réseau internet.

17%

de la population n'a pas d'accès à internet ou manque de compétences numériques

38%

des usagers apparaissent manquer d'une compétence numérique

53%

des personnes âgées de plus de 75 ans n'ont pas accès à internet depuis leur domicile

Alors que de plus en plus de démarches administratives se font en ligne, une étude de l'INSEE révèle qu'une part importante de la population française est exclue ou en difficulté avec les usages du numérique

- *Ce sont **3 Français sur 5** qui sont incapables de réaliser des démarches administratives en ligne.*
- *Ne pas avoir accès à Internet ou ne pas savoir utiliser les outils numériques représentent un handicap pour près de **17% de la population française.***
- *En 2020, 15% de la population n'a pas utilisé Internet au cours de l'année. Ce non-usage est **étroitement lié à la fracture numérique**. Si l'accès à Internet se développe, des inégalités persistent chez **les personnes les plus âgées**, les personnes moins diplômées et les ménages aux revenus modestes .*
- *C'est donc, une personne de plus de 75 ans sur deux qui n'a pas d'accès à Internet depuis son domicile (53%), alors que seuls 2% des 15-29 ans ne sont pas équipés.*

Les seniors et l'informatique



L'illectronisme, dont les conséquences sur la vie sociale sont dévastatrices, a longtemps été sous-estimé.

Depuis l'avènement de l'informatique et surtout d'internet, l'appropriation du numérique s'est faite, tant par les professionnels que par le grand public, par une auto-formation. Nous sommes tous des autodidactes sur Internet. Chacun est supposé savoir utiliser des outils numériques vendus comme « simples », voire « intuitifs » mais force est de constater que si les jeunes générations ont su se mettre à la page, .. il n'en est pas de même pour ***la génération de nos aînés***

Internet a longtemps été considéré comme l'apanage des jeunes générations, ce qui a créé un énorme clivage entre eux et les seniors. C'est pour cela que le seniors sont encouragés à prendre des cours d'informatique. Cela leur permet de se mettre au goût du jour et de ne pas rester en retrait dans ce monde qui va vite.

Savoir utiliser les objets numériques permettrait aux seniors une plus grande mobilité, cela leur donnerait l'opportunité de rester en contact avec leur famille et leurs amis à travers le monde (d'autant plus important en ces temps « troubles » ou confinement, exclusion et isolement re-font surface, au quotidien).

« .. Avant de décider de tout informatiser, y compris les administrations, on aurait peut-être pu s'inquiéter des gens de notre génération. On n'a plus le choix aujourd'hui. Vous avez essayé de renouveler votre permis, votre carte grise ou demander un justificatif aux impôts ? C'est un enfer ! .. » Michel S. - 75 ans -

Le Danemark, pionnier dans la dématérialisation des services publics.

Expérimentée dès 2001, la boîte aux lettres et d'archivage électronique est devenue obligatoire en 2014 pour tout citoyen de plus de 15 ans. En 2014 également, est rendue obligatoire l'utilisation de la voie électronique pour tous les contacts avec l'Administration et le NemID, une procédure d'authentification basée sur le numéro unique attribué à chaque citoyen depuis 1968.

En 2016, selon les pouvoirs publics danois, le taux d'utilisation d'Internet est de 87 % pour les citoyens et de 77 % pour les administrations. **79 % des citoyens danois de 65 à 89 ans sont connectés à Internet** et **66 % l'utilisent tous les jours**.

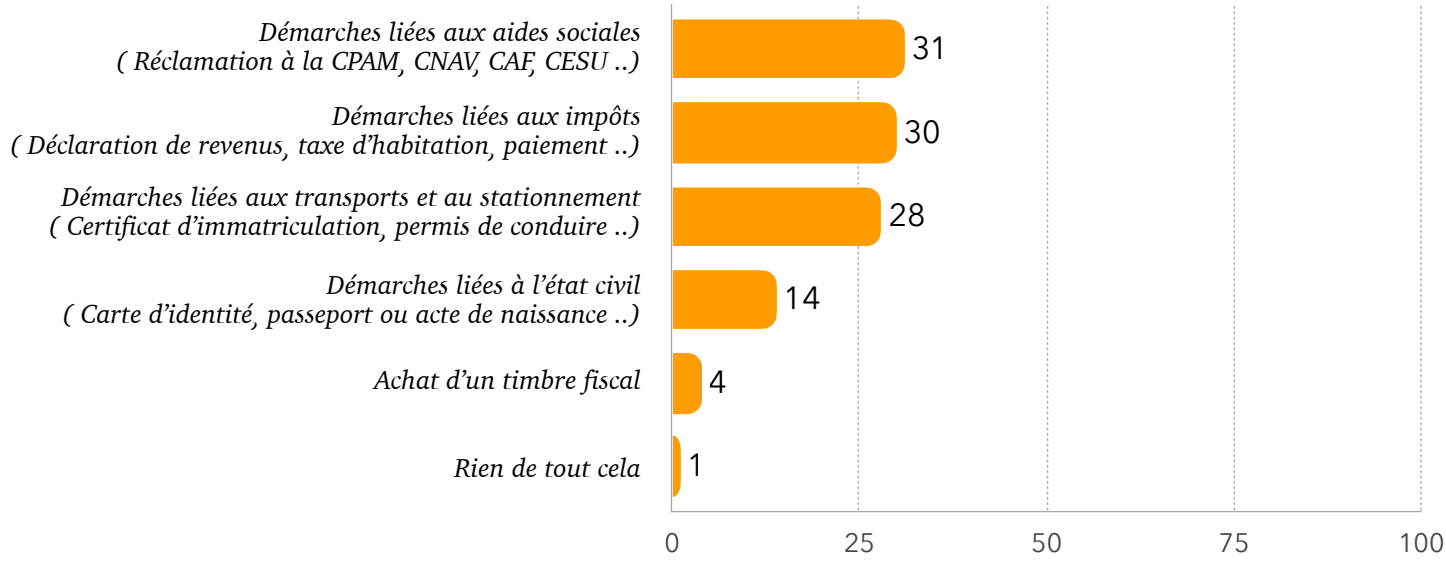
La nouvelle stratégie digitale 2016-2020 danoise propose plusieurs initiatives concernant les personnes âgées : mise en place d'une procuration numérique pour que les personnes âgées éloignées de leur famille soient en mesure de laisser leurs familles et d'autres personnes en qui ils ont confiance prendre soin de leurs intérêts et accéder numériquement aux données nécessaires et faire en sorte que le plus de personnes possibles, dont les personnes âgées, profitent des possibilités du numérique.

Cette stratégie maintient l'objectif de réaliser une économie annuelle de 400 millions d'euros.

Les 65-74 ans sont ceux qui lisent le plus les mails administratifs.

Près d'un tiers des 60 ans et plus a déjà renoncé à effectuer une démarche en ligne

ABANDON DES DÉMARCHES EN LIGNE



Les démarches qui suscitent le plus d'abandon sont celles liées aux prestations sociales des caisses de retraite, à l'assurance maladie, la CAF (31%), aux impôts (30%), aux transports et aux véhicules (28 %), à l'état civil (14%) …

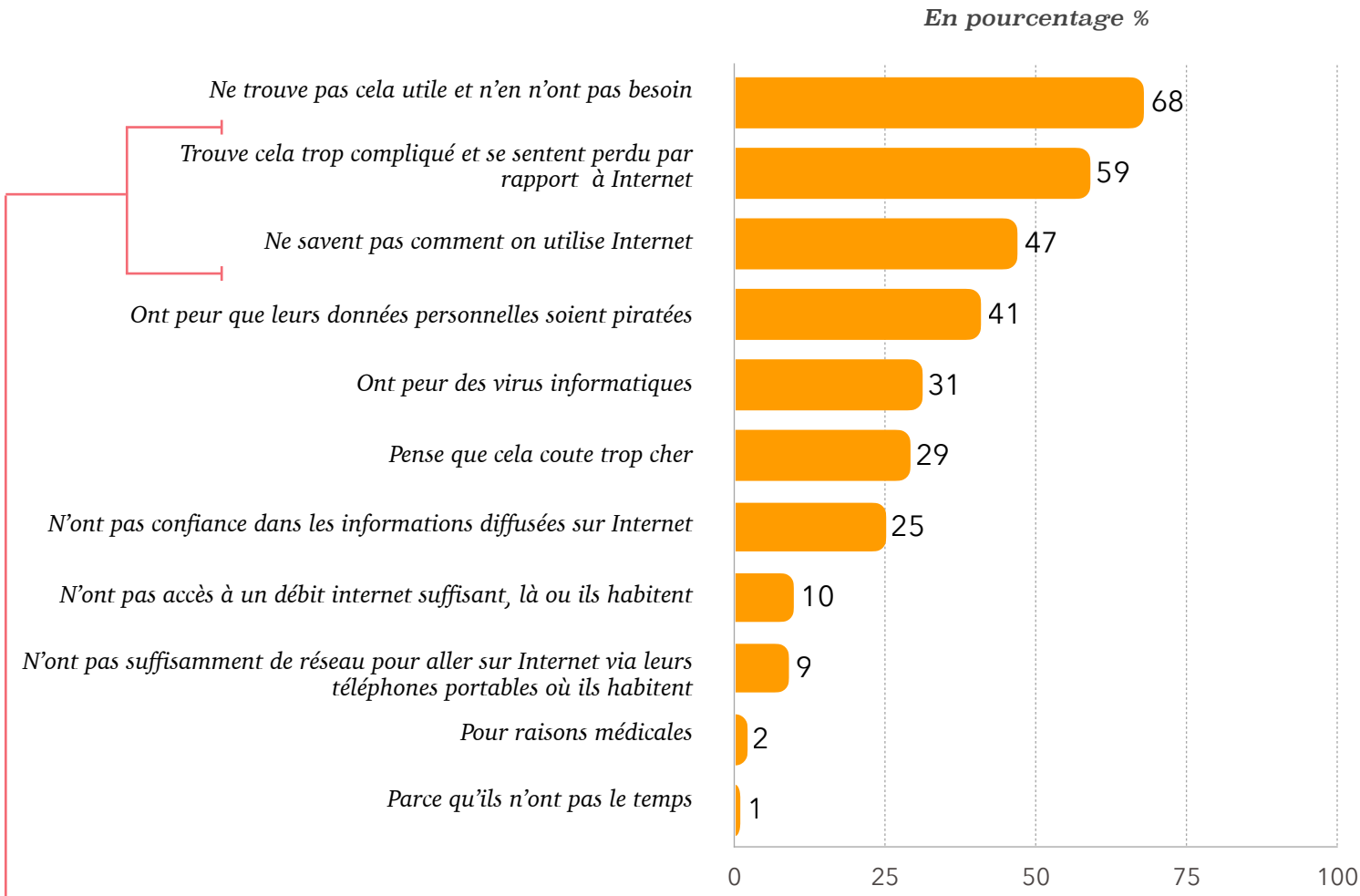


« .. Nous ne comprenons pas pourquoi autant de gens viennent encore pour faire remplir leur déclaration alors qu'elles sont désormais en ligne… Le plus compliqué peut-être c'est s'enregistrer pour la première fois, il faut trois codes pour ça. Mais une fois que c'est fait c'est bon… Je pense que les gens qui n'utilisent pas encore le site sont soit : non-francophones, soit un peu trop âgés pour être habitués à l'outil ordinateur et à avoir confiance en ce genre de manipulation. Pour cette génération, il est difficile d'accepter de donner toutes ces coordonnées à un site Internet, même s'il est sécurisé .. »

- Source Article de l'Est Républicain -

Cf: Résultat étude 2018 CSA - LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

RAISONS DE LA NON-UTILISATION DU NUMERIQUE



71% trouvent cela trop compliqué ou ne savent pas comment l'utiliser

*Chez **REPAS-PART'ÂGES**, nous voulons participer à réduire ce fossé et amener, ensemble les personnes à s'intéresser au numérique tout en préservant le contact humain !*

part'âges

Réduire le fossé …



Si la dématérialisation des services publics simplifie les démarches pour une majorité d'usagers, elle en exclut également une partie. Un tiers de la population est en difficulté face au numérique, ne sachant pas accéder aux sites administratifs, consulter leurs comptes bancaires, écrire un mail, voir une simple photo de leurs famille ….

Au moment ou la fibre optique arrive dans les villes & villages de France, il devient plus que nécessaire de « former », « d'initier » nos ainés.

Tout ne se règle pas, d'un coup de tablette magique !

A l'heure où le « tout numérique » (installation de la fibre optique, couverture optimisée ..) est à notre porte en Europe et depuis 2022 pour la France, il est important de prendre des mesures vitales « d'accessibilité » par l'initiation et la formation au numérique, pour les personnes âgées.

Si la dématérialisation des services publics simplifie les démarches pour une majorité d'usagers, elle en exclut également une partie. Un tiers de la population est en difficulté face au numérique, ne sachant pas accéder aux sites administratifs, consulter leurs comptes bancaires, écrire un mail, regarder une simple photo de leurs famille.

Les nouvelles relations intergénérationnelles petits-enfants/grands-parents sont devenues dématérialisées en raison de l'éloignement des uns et des autres, comme pour les familles recomposées. Les personnes âgées sont de plus en plus connectées, grâce à des applications de mise en relation de type « visioconférence ». En Europe, la France est leader dans la « Silver Economy » mais les produits et/ ou applications développées pour les personnes âgées, le sont sans leur avis!

« .. Quand je me connecte, je me sens mieux, parce que je souffre de la solitude et dans le fond, l'ordinateur c'est un compagnon.. » Gisèle. - 86 ans -

Il existe de multiples raisons et obstacles susceptibles d'expliquer le refus de recourir aux services en ligne comme, par exemple, l'ignorance, le manque de compétences, le manque de confiance et les idées préconçues, et qu'il faut veiller à supprimer ces obstacles

L'impact numérique



La « plasticité cérébrale » permet au cerveau de s'adapter aux apprentissages réalisés tout au long de notre vie. En effet, il a pu être montré que l'apprentissage est possible au cours de toute notre vie et que celui-ci permet de faire évoluer les différentes connexions entre les neurones présentes dans le cerveau (création ou renforcement de nouvelles connexions) et se retrouve donc nécessaire auprès d'un public âgé qui, nous le savons par études & expériences, ne favorise plus trop, les exercices de développement des facultés cognitives.

L'apprentissage même passé 60, 70 ou 80 ans, d'un domaine qui rempli, voir qui régit notre quotidien, ne permettrait-il pas de limiter l'apparition de maladies neurodégénératives? (1)

Proposer des ateliers de stimulation ludo-thérapeutique aux personnes âgées afin de travailler sur le maintien des capacités cognitives et de favoriser l'autonomie. Cela passe par l'apprentissage par le jeu, le travail de la mémoire, la dextérité, la concentration.

Stimuler la mémoire par des activités numérique

Les jeux sont amusants, mais il y a d'autres manières de stimuler la mémoire. Selon plusieurs études, l'activité physique, les travaux manuels et/ou informatique ainsi qu'une évidente bonne alimentation seraient des facteurs importants dans le maintien des capacités cognitives.

Découvrir de multiples domaines, apprendre à son rythme, visiter des lieux qui jusqu'à là, étaient des rêves quasi-inaccessible grâce à la technologie VR ou simplement se renseigner via des sites ou des forums, acheter un produit en ligne et se le faire livrer …

Voilà autant de domaines d'applications qu'il est possible d'apprendre … quand on est un « senior » !!

(1) (Cf: https://abgi-france.com)

Les solutions …

Apprendre fait parti intégrante de nos valeurs chez ***REPAS-PART'AGES*** *et travailler à réduire cette fracture numérique chez les ainés de nos communes participantes et l'un de nos engagements.*

Nous ne pouvons imaginer un monde ou ils n'auront pas le choix de se trouver dans une impasse face au monde digital que l'on leurs a imposés sans aucunes explications, ni moindre formation.

Il s'agit d'abord de permettre l'accès aux démarches administratives de plus en plus souvent à réaliser sur internet. (Majorité des demandes)

Grace aux formations, accès sur la maîtrise de l'ordinateur, d'une tablette ou d'un simple smartphone, les aînés pourront accomplir ces tâches depuis leur domicile. En plus cela favorisera les échanges d'une culture commune avec les plus jeunes qui ont toujours connu internet et les réseaux sociaux. Pour eux, maîtriser le web sera aussi une façon de maintenir du lien, tout en gardant la qualité de vie de leur village.

Dans la démarche de l'association, la maitrise du numérique permettrait également de lier la nutrition et le digital,

- *En recherchant des recettes*
- *En se renseignant sur les valeurs nutritives nécessaires de nos jours (ex :le nutriscore)*

METHODOLOGIE

INITIATION

Expliquer le but des cours (ludiques mais nécessaires ..)

Interroger sur les niveaux déjà acquis et sur leurs façons de voir le monde digital d'ajoure'hui

FORMATION

Développer et démontrer l'intérêt de l'apprentissage des nouvelles technologies.

Former à l'utilisation des matériels (PC, tablette, smartphone..)

Enseigner une nouvelle façon de concevoir son espace fonctionnel

LE NUMERIQUE AU SERVICE DE L'ALIMENTAITON

Etre à l'écoute des problèmes liés aux premières utilisations.

Rassurer et re-expliquer quand aux bienfaits nécessaires

Faire le suivi régulier par des QCM's d'évaluations

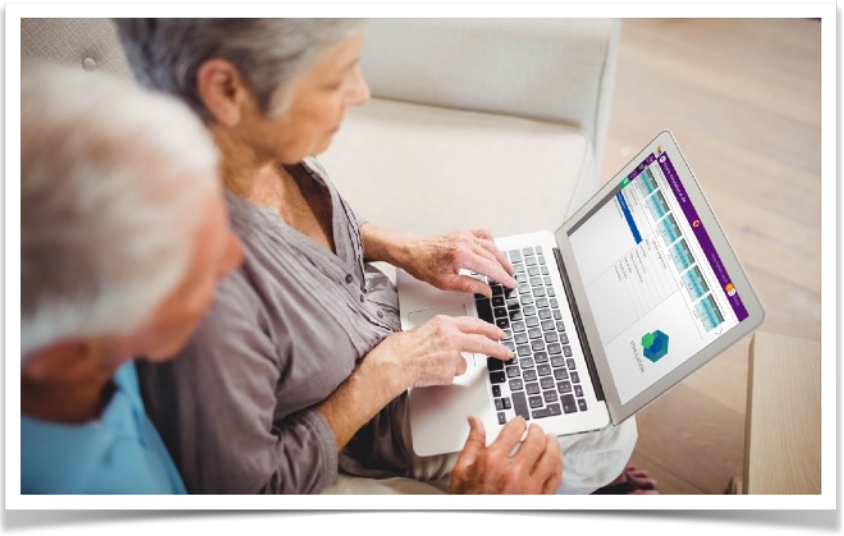
Il existe désormais un noyau dur d'exclus du numérique et les personnes âgées y sont majoritaires, tout particulièrement les plus fragiles d'entre elles. Il y a urgence à ne plus laisser une partie importante de la population en situation d'exclusion et à ne pas laisser nos aînés devenir les laissés-pour-compte du numérique

1 Des cours d'informatique

Prendre des cours d'informatique est utile pour toutes les personnes qui ne se sentent pas encore à l'aise à 100% avec les différents outils numériques mis à leur disposition. Les cours d'informatique peuvent aider les seniors à comprendre comment bien utiliser leur ordinateur (ou tablette dans certains cas).

Savoir bien utiliser son ordinateur et Internet comporte de multiples avantages :

- *cela rend possible la communication rapide avec ses proches*
- *les seniors peuvent rester en contact avec leurs petits-enfants*
- *cela permet de faire moins de déplacements (notamment pour la prise de rendez-vous, comme chez le médecin)*
- *cela facilite les achats en ligne*
- *savoir utiliser son ordinateur aide à suivre l'actualité au quotidien*
- *enfin, les seniors peuvent ainsi faire travailler leur mémoire.* *(Voir la section IMPACT plus haut)*



Si la plupart des seniors sont réfractaires à suivre des cours d'informatique, c'est surtout car ils n'en voient pas l'intérêt immédiat.

« C'était un peu la bête noire, une chose inutile qui ne m'intéressait pas. Mais on est ignare, presque illettrés quand on ne sait pas se servir d'un ordinateur », Arlette B. - 90 ans -

Smartphone, tablette tactile, ordinateur, souris, cloud, cookies, mail, navigateur, webcam, Autant de termes qui leurs apparaissent comme du « charabia », du « bla-bla », du jargon qui peux nous apparaitre simple (parce souvent autodidacte ..) mais qui pour eux, représentent une source de problèmes quasi-insolubles ..

Adapter les cours en fonction des niveaux … c'est leurs donner la possibilité d'appréhender le monde qui les entoures et c'est l'une des solutions que nous approcherons à ***Repas Part'âges*** *car tous & toutes n'ont pas les mêmes besoins, ni les mêmes niveaux de connaissances .. et nous adapterons les cours en fonction de cela.*

Exemples d'ateliers NUMERIQUE

OBJECTIFS

Apprendre à utiliser un PC, son environnement. Savoir utiliser les fonctions essentielles de Windows
Apprendre les fonctions de bases & logiciels essentiels.
Rechercher, travailler sur Internet & gérer les emails.

PUBLIC VISÉ

Débutant(e)s.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES / (NOMBRES DE PARTICIPANT(E)S PAR SESSION : 5)

Un poste de travail par stagiaire.
Vidéoprojecteur,
Accès internet,
Exercices individuels sur PC,
Support de cours,
Mise en applications,
Evaluation de fin de stage,

Sujets & domaines abordés

Les bases de l'informatique
Son histoire & son utilité

Windows, macintosh, késako .?
Découverte et utilisation de l'explorateur
Le bureau
PC, souris, clavier, quelle différence ?
Découverte des divers périphériques.
(Disque dur, carte graphique, écran, souris ..)
Les logiciels de l'ordinateur.

Classification & rangements
Les raccourcis claviers
Définir vraiment ses besoins de recherche

Internet, histoire d'une révolution.
Le navigateur web
Que faire avec Internet .?
Se connecter aux services administratifs

Gérer sa boite mail.
Ecrire un mail
Sauvegarder et sécuriser ses données
Se protéger des virus et autres malwares

… ce sont là, quelques-uns de sujets que nous aborderons en cours …

2 Des ateliers sensitifs

Les applications mobiles & tablettes

Certaines applications mobiles ont été conçues spécifiquement pour faire travailler notre cerveau et l'entraîner à être plus efficace.

Ces différentes applications proposent des exercices ludiques qui font travailler la mémoire, mais aussi plusieurs autres sphères de votre cerveau.

On peut retrouver sur son téléphone ou sa tablette plusieurs des jeux préférés en version numérique :

- *Sudoku*
- *Mots croisés*
- *Mots cachés*
- *Solitaire*
- *Scrabble*
- *Bingo*
- *Dames*
- *Échec*
- *Dominos …*



Face à la perte d'autonomie et de mobilité, il est essentiel d'assurer la stimulation cognitive des personnes âgées. A l'aide d'une tablette ou d'un smartphone, on peux aisément utiliser des applications et jeux qui font appels à nos connaissances de mathématiques et de mémoire, une animation ludique calibrée selon les besoins de la personne.

L'utilisation d'une tablette permet également d'apprendre aux personnes plus âgées à se servir du numérique pour rester en contact avec la famille, très utiles dans les échanges avec enfants et petits enfants, notamment durant la phase d'isolement physique liée à cette crise sanitaire.

3 La réalité virtuelle

La réalité virtuelle, un outil de stimulation cognitive ludique

Comment est-il possible de voyager quand nous ne pouvons plus nous déplacer ? Comment sortir quand les règles du confinement nous imposent de rester au même endroit pendant de longues journées ? Quand les voyages pour les ainés deviennent de plus en plus, une contrainte ? Les solutions immersives représentent une solution efficace pour voyager et soulager les conséquences de la perte de mobilité.

Dans cette période compliquée, la réalité virtuelle (appelé aussi VR pour Virtual Reality) permet de se d'évader, d'explorer le monde et de visiter des lieux qu'ils(elles) n'auront jamais l'occasion de voir.

Aller à un concert, dans un musée ou participer à une visite guidée font partie des activités qui contribuent au bien-être et qui peut être appliqué aux personnes âgées, visant comme objectif : d'égayer le quotidien en offrant des temps « d'évasion » « de voyage » en utilisant la stimulation cognitive pour limiter l'impact de certaines maladies.



La réalité virtuelle peut en effet permettre d'atténuer les effets de maladies neurologiques, comme Alzheimer ou Parkinson et amélioriser le domaine de la santé (2) et c'est dans ce but que divers « serious games » ont vus le jour.

Destinés aux seniors dès 60 ans, qui peuvent les utiliser de façon ludique pour limiter les effets liés à l'âge. Parmi ces jeux, certains ont été conçus pour répondre aux besoins des personnes âgées. Ils permettent de favoriser l'autonomie, travailler l'équilibre, entraîner le cerveau, etc. Il a été prouvé que cette technologie débouche sur des résultats concrets et positifs, et procure aux seniors un regain de motivation au quotidien.

(2) (Cf: https://www.journaldunet.com/economie/sante/1195949-5-choses-que-la-realite-virtuelle-ameliore-dans-le-secteur-de-la-sante/)

NIVEAU 1

PROGRAMME

Accueil convivial autour d'un café pour partager un moment de convivialité

Ateliers de découverte ludiques
Exercices de compréhension et d'acquisition ludiques

Exemples d'usages numériques abordés :

- *Découverte d'un PC fixe ou portable, de son environnement.*
- *Savoir utiliser les fonctions essentielles de Windows*
- *Apprendre les fonctions de bases & logiciels essentiels.*

PUBLIC VISÉ

Débutant(e)s.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Un poste de travail par bénéficiaire.
Vidéoprojecteur,
Accès internet,
Exercices individuels sur PC,
Support de cours,
Mise en applications,
Evaluation de fin de stage,

OBJECTIFS

Acquérir l'autonomie de l'utilisation de l'informatique, prendre confiance dans l'utilisation du numérique.

NOMBRES DE PARTICIPANT(E)S PAR SESSION : 5 / 6 PERS.

NIVEAU 1

Initiation à l'informatique

1. LE MATÉRIEL

Architecture matérielle : l'écran, le clavier, la souris,
La carte mère,
Microprocesseur et mémoires,
Périphériques et systèmes de stockage,
Architecture logicielle : système d'exploitation.

Découverte du schéma général de l'ordinateur FIXE OU PORTABLE

2. À LA DÉCOUVERTE DE WINDOWS

Le bureau,
La barre des tâches,
La souris,
Le clavier,
Les différents raccourcis claviers OU (comment gagner du temps!)
Affichage,
Date et heure,
Paramètres régionaux.

3. GÉRER DES DOSSIERS

Utilisation de l'explorateur,
Créer un dossier,
Nommer un dossier,
Déplacer un dossier,
Supprimer un dossier,

4. GESTION DES FICHIERS

Enregistrer un fichier,
Copier un fichier,
Déplacer un fichier,
Effacer un fichier,
Récupérer un fichier dans la corbeille,
Supprimer définitivement un fichier,
Renommer un fichier,
Rechercher un fichier.

5. LE TRAITEMENT DE TEXTE AVEC LIBRE OFFICE ***(Version gratuite du pack OFFICE MICROSOFT)***

Découvrir l'écran de travail,

Créer un nouveau document,

Saisir, modifier ou supprimer un texte,

Concevoir un tableau simplifié, le redimensionner et y saisir un texte,

Insérer, déplacer ou supprimer une ligne ou une colonne

Définir la mise en forme et l'habillage.

Mettre en forme un document : choix de la police, du style, des options de paragraphe, etc.,

Insérer des listes à puces ou numéros,

Définir les options de mise en page : marges, orientation du document (portrait ou paysage), numérotation des pages, bordures, etc.,

Utiliser le correcteur automatique,

Découvrir le mode "aperçu avant impression ».

TEST DE VALIDATION DES COMPETENCES

NIVEAU 2

PROGRAMME

Accueil convivial autour d'un café pour partager un moment de convivialité

Ateliers de découverte ludiques
Exercices de compréhension et d'acquisition ludiques

Exemples d'usages numériques abordés :

- *Rechercher des informations sur internet.*
- *Savoir créer une boite mail & gérer ses mails*
- *Se connecter à un service administratif (ou autre)…*
- *Naviguer sur Internet & les réseaux sociaux*

PUBLIC VISÉ

Utilisateurs(trices) amateur

PRÉ-REQUIS

Connaissances de l'outil informatique (niveau 1) ou équivalent.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Un poste de travail par bénéficiaire.
Vidéoprojecteur,
Accès internet,
Exercices individuels sur PC,
Support de cours,
Mise en applications,
Evaluation de fin de stage,

OBJECTIFS

Acquérir l'autonomie de l'utilisation de l'informatique, prendre confiance dans l'utilisation du numérique.

NOMBRES DE PARTICIPANT(E)S PAR SESSION : 5 / 6 PERS.

NIVEAU 2

Utilisation de l’informatique

1. INTERNET … UNE VRAIE RÉVOLUTION

Origine d’Internet, évolution,
Les différents types de connexion,
Comment fonctionne Internet ?
Naviguer sur le web avec un navigateur pour surfer sur Internet,
Passer d'une page à l'autre,
Visiter un site sécurisé,
Les onglets de navigation,
Utiliser l'historique,
Configuration et options du navigateur.

2. LA SÉCURITÉ AVANT TOUT ..

Quels sont les risques du web ?
Les virus et les antivirus,
Les spam et les anti-spam
Les firewalls
L'importance des sauvegardes
Les divers supports de sauvegarde
Le phishing ou hameçonnage (comment s’en prémunir)
Nettoyer un ordinateur infecté

3. FAIRE SES RECHERCHES SUR INTERNET

Les clés d’une recherche efficace,
Les moteurs de recherche (Google, Yahoo, Bing ..) et leurs usages
Chercher et trouver sur Internet,
Comment trouver une information de façon précise ?
Rechercher une image sur internet
Enregistrer une image.

4. TÉLÉCHARGEMENT

Le téléchargement,
Ou se trouve le répertoire de téléchargement,

5. LES MAILS & LA MESSAGERIE

Le courrier électronique ou email,
Les messageries / Gmail, Yahoo, Orange ..
Fonctions essentielles d'une messagerie,
Envoyer et recevoir un mail,
Retrouver un mail,
Transférer un mail, mettre en copie et copie cachée,
Mettre en forme un E-mail,
Gestion des pièces jointes.

6. COMMUNIQUER AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook, instagram, linkedin ..

7. LES PHOTOS, LES IMAGES, LA VIDÉO

Images et vidéos : l'importance de l'image et des vidéos
Comment utiliser les photos ? Sauvegarde, enregistrement & retouche
La vidéo sur internet .
Les outils de visioconférence. Communiquer à plusieurs en vidéo, Youtube, Skype, Messenger vidéo.

TEST DE VALIDATION DES COMPETENCES

NIVEAU 3



Utilisation smartphone & tablette

PUBLIC VISÉ

Avertis / experimentés

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Un poste de travail par stagiaire.
Vidéoprojecteur,
Accès internet,
Exercices individuels sur smartphone / tablette
Support de cours,
Mise en applications,
Evaluation de fin de stage,

OBJECTIFS

Acquérir l'autonomie de l'utilisation des smartphones et tablettes.

NOMBRES DE PARTICIPANT(E)S PAR SESSION : 5 / 6 PERS.

PROGRAMME

Accueil convivial autour d'un café pour partager un moment de convivialité

Ateliers de découverte
Exercices de compréhension et d'acquisition ludiques

Exemples d'usages numériques abordés :

- *Savoir passer un coup de téléphone.*
- *Utiliser son répertoire*
- *Prendre une photo.*
- *Naviguer sur Internet*
- *Se repérer grâce au GPS*

1. **DIFFÉRENCE ENTRE SMARTPHONE & TABLETTE : DÉFINITION ET UTILITÉ**
   Comment choisir son appareil communiquant (format, vitesse, affichage, poids...) ?

2. **LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES : APPLE ET ANDROID**
   Apprendre à paramétrer son Smartphone
   Commandes vocales utilisables (« Ok GOOGLE .. » / SIRI .. »)

3. **PRINCIPES DE BASE**
   Utilisation courante du smartphone
   Le Wifi et les réseaux de téléphonie (4G, 4G+)

4. **LES APPLICATIONS**
   Qu'est ce qu'une application Iphone ou android ?
   Applications indispensables pour un usage particulier et professionnel
   Comment installer et désinstaller une application ?

5. **GESTION DES CONTACTS & MESSAGERIE**
   Gestion des contacts (retrouver un contact, enregistrer, supprimer, modifier)

6. SMS (TEXTOS) et MMS

Envoi et réception de SMS

Envoi et réception de MMS

7. UTILISATION D'INTERNET

Connexion Wifi

Navigation sur internet depuis un smartphone ou une tablette

Les recherches depuis son smartphone ou tablette (Google, Opéra)

Les applications internet

8. GESTIONS DES ALERTES, RAPPELS ET RENDEZ-VOUS

Utilisation de l'agenda électronique

9. LE MULTIMÉDIA

Images - Photographie - Vidéo

Faire un rendez-vidéo avec un professionnel de santé (Zoom, Skype ..)

10. LES ACHATS

Comment faire des achats depuis son smartphone ou sa tablette ?

La sécurité de ses achats sur son téléphone / sa tablette

11. SE DIRIGER

Le GPS sur smarphone pour se diriger et se situer.

12. LES OBJETS CONNECTES

Les enceintes connectés / fonction, intérêt & utilisation

Les montres connectés / fonction, intérêt & utilisation.

TEST DE VALIDATION DES CONNAISSANCES

LA NUTRITION



La nutrition au travers du numérique

PUBLIC VISÉ

Débutant(e)s.

PRÉ-REQUIS

Connaissances d'un smartphone et/ou d'une tablette.

MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Un poste de travail par stagiaire.
Vidéoprojecteur,
Accès internet,
Exercices individuels sur smartphone / tablette,
Support de cours,
Mise en applications,
Evaluation de fin de stage,

OBJECTIFS

Utiliser les outils numérique associé à la nutrition

NOMBRES DE PARTICIPANT(E)S PAR SESSION : 5 / 6 PERS.

PROGRAMME

Accueil convivial autour d'un café pour partager un moment de convivialité

Ateliers de découverte et mise en application

Exemples d'usages :

- *Savoir chercher une recette sur son smartphone*
- *Connaitre la composition des aliments*
- *Faire des courses au Drive*

1. **LA FOODTECH**
   Définition et application

2. **LES APPLICATIONS SANTÉ & NUTRITION**
   Yuka, Open food facts, Scan-up / connaitre le nutriscore
   KcalMe / traqueur de calorie et sel dans l'alimentation
   Calcul d'IMC /

3. **LES APPLICATIONS DE RECETTES**
   750gr / Marmiton / Chefclub ..
   Mettre une recette en application

4. **LES SITES SUR LA NUTRITION**
   Qu'est-ce que le nutriscore ? Son utilité .?
   Les sites sur la nutrition (Ciqual / imc.fr / mangerbouger.fr / has-sante.fr ..)

5. **FAIRE SES COURSES SUR INTERNET**
   Les commandes sur un « DRIVE » (Carrefour, Leclerc ..)
   Les sites de commande en ligne (togoodtogo / restauration anti-gaspi / circuit court ..)

6. **L' ÉLECTROMÉNAGER CONNECTÉ**
   Les robots de cuisine (tout-en-un ..)
   Les fourchettes connectées (permettent d'améliorer le rythme alimentaire ..)

TEST DE VALIDATION DES CONNAISSANCES