

Comprenez, explorez et maitrisez le numérique...

Communiquer avec ses proches, naviguer, faire des recherches sur internet, acheter en ligne, se divertir avec des jeux, s'informer sur l'actualité, gérer sa retraite, accéder aux soins et rompre l'isolement....

Ateliers réservés au plus de 60 ans

Participez à des ateliers sur tablettes numériques

Apprenez avec un matériel adapté

Travaillez avec votre propre outil (pc portable, tablette, smartphone)

Découvrez et utilisez des services en ligne : CARSAT, l'assurance en ligne...

CONTACT

Julie MARCEL

j.marcel@alynea.org

04 78 50 16 05

Carsat Retraite & Santé
au travail
Rhône-Alpes

**_aly
nea_**
Des liens
pour aller plus loin



**Pack prévention
Connect
+ de 60 ans**

Modules

1. Utiliser le numérique

Lever ses appréhensions, craintes et identifier les utilités du numérique au quotidien, dans ses démarches et ses loisirs. Choisir un ou des outils adaptés à son besoin. Cartographier des points d'accès numérique. Repérer où s'équiper au moins cher (achat de matériel, forfaits...)

2. Prendre en main les outils numériques

S'installer confortablement pour garantir la prévention des troubles et douleurs. Prendre en main un ordinateur, une tablette, un smartphone. Utiliser les fonctions de base de l'interface Windows. Manipuler : la souris, le clavier, un écran tactile, un clavier virtuel. Se connecter en wifi. Adapter son outil numérique à son besoin : taille des polices et des icônes, luminosité, contraste. Savoir utiliser l'assistant et la commande vocale.

3. Mettre en pratique : individualisation

Paramétrer l'appareil mobile avec ses données personnelles (ex. : compte Apple, android). Installer une application. Utiliser la souris pour positionner le curseur et sélectionner du texte. Repérer les différentes icônes du bureau. Utiliser la fonctionnalité photo/film d'un appareil mobile

4. Naviguer sur internet

Comprendre la syntaxe d'une URL. Utiliser les navigateurs et les moteurs de recherche. Connaître les règles permettant de choisir des mots clés efficaces pour une recherche. Utiliser les hyperliens présents dans un site pour naviguer. Utiliser les boutons de navigation propres au navigateur

5. Renseigner des formulaires

Comprendre l'utilité et la logique d'un formulaire en ligne. Remplir un formulaire en ligne

6. Mettre en pratique : individualisation

Savoir trouver des services en ligne. Identifier les sites/applications pratiques ou d'informations, liées à la santé et à sa retraite. Créer un espace en ligne via un formulaire (doctolib,...)

7. Utiliser la messagerie

Comprendre les enjeux du courriel. Respecter le bon usage des fonctions de la messagerie et les règles de rédaction d'un courriel : CC/CCI, style de rédaction (éviter le style télégraphique ou sms, faire court et concis, formules de politesse adaptées, les signes de ponctuation à bannir, l'importance de l'objet...). Envoyer, répondre et transférer un mail. Envoyer des pièces jointes. Savoir utiliser la commande vocale pour rédiger ses messages

8. Mettre en pratique : individualisation

Créer une adresse mail. Envoyer un courriel. Configurer sa boîte mail sur le Smartphone /tablette
Gérer la boîte de messagerie

9. Naviguer en sécurité sur internet

Sécuriser son environnement numérique (installer un anti-virus, identifier un site sécurisé, choisir un mot de passe sécurisé, hameçonnage, cookie,...). Connaître les principaux éléments de la réglementation en matière de protection des données. Sensibiliser à l'identité et à l'empreinte numérique
Technique : jeux interactif et ludique

10. Connaître les nouveaux outils de communication

Enjeux/ dangers. Moyen pour garder du lien. Whats'app, skype,...

11. S'initier au traitement de texte

Connaître les différents outils de traitement de texte. Comprendre la structure d'un document. Connaître et utiliser les fonctionnalités de base du traitement de texte

12. Mettre en pratique : individualisation

Transposer sur un besoin : courrier, mise en page d'un texte,...

13. Effectuer ses démarches retraite en ligne

Connaître et utiliser les sites : www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr; www.lassuranceretraite.fr

14. Découvrir les services proposés/1

Réaliser son bilan en prévention. S'inscrire à un atelier ou une conférence. Pré examiner sa situation pour une aide à domicile. S'inscrire à un atelier mémoire en ligne
Rejoindre la communauté de seniors.

15. Découvrir les services proposés/2

Finaliser ses démarches. Recenser et lister les préconisations pour la suite.

Parcours de 15 ateliers de 3 heures.

« Mieux vivre sa retraite »

PROGRAMMATION

Oullins : 02/11/2020 – 16/12/2020

Villeurbanne : 02/11/2020 – 16/12/2020

Givors : 03/11/2020 – 16/12/2020

Limas : 05/11/2020 – 18/12/2020

LOCALISATION

Oullins : 53 rue Dubois Crancé, 69600
Métro B Gare d'Oullins (5 min à pied), C15 : arrêt Kellermann

Villeurbanne : 35 rue Alfred Brinon, 69100
C17 : arrêt Dupeuble, C63 : arrêt Louise Michel

Givors : 48 rue Roger Salengro - 69700
10 min de marche de la gare

Limas : 47 allée du Riottier 69400
Bus 2 – arrêt Théodore Braun