

## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE POUR LES SENIORS

### « Les mains dans la terre et un pied dans le numérique »

En parallèle des Ateliers Jardins Adaptés dans les quartiers de la ville de Montpellier sélectionnés, notre association Mosaïque propose un programme mensuel de soutien au numérique en partenariat avec **l'association Up ESI**, professionnelle en informatique.

L'informatique et notamment Internet sont devenus des outils incontournables de nos us et coutumes malgré le fait que toute la population n'a pas à disposition le matériel nécessaire et ne sait pas correctement l'utiliser.

Pour pallier à ce problème sociétal et générationnel, vous pourrez vous inscrire à des **ateliers d'accompagnement à l'utilisation des outils informatiques sur les besoins relatifs des usagers occasionnels** : apprendre à se servir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone, naviguer sur Internet, envoyer et recevoir des emails, utiliser la bureautique et la visioconférence sur un ordinateur, sur une tablette ou un mobile.

Nous comptons sur **cette association insolite de soutien numérique et de médiation par le végétal** pour amener les seniors motivés par une meilleure maîtrise des outils informatiques à participer à nos ateliers jardins et sorties de pleine nature, et également pour inciter les amateurs de jardinage et d'écologie à ne pas couper les ponts avec le monde des écrans : **« les mains dans la terre et un pied dans le numérique ! »**.



## Description des 10 ateliers numériques en parallèle de nos Ateliers Jardins Adaptés

### **Atelier 1 « Réunion d'information »**

**Objectifs** : présentation des ateliers, récolte des besoins des participants, retour sur les programmes initiaux, foire aux questions

### **Atelier 2 « Vaincre la machine »**

**Objectifs** : savoir utiliser un ordinateur, créer des fichiers et des répertoires, utiliser la souris et le clavier, utiliser les ports USB, configurer son ordinateur de manière basique

**Programme** : allumer/éteindre, souris, clavier, fichiers, répertoire, son, luminosité, taille de la police, assistance vocale, programmes, découverte de la navigation Internet, copier/coller, glisser/déposer

### **Atelier 3 « A l'attaque d'Internet »**

**Objectifs** : faire des recherches sur Internet, se protéger, les réseaux sociaux, les vidéos/streaming, les sites collaboratifs (jeux, rencontres, ...), click and collect, faire ses démarches sur internet

**Programme** : navigateurs, moteur de recherche, site administratif, découverte des réseaux sociaux, sites collaboratifs, courses en ligne, quelles informations diffusées et quelles informations doit-on garder privées ?

### **Atelier 4 « Vive la bureautique »**

**Objectifs** : utiliser Word et Excel pour une gestion personnelle

**Programme** : Word, police, énumération, mise en forme, thèmes, Excel, calculs, formules

### **Atelier 5 « Une tablette ne s'utilise pas qu'aux toilettes »**

**Objectifs** : maximiser l'utilisation d'une tablette dans la vie de tous les jours

**Programme** : avantages d'une tablette, sécurité, applications, jeux, navigation Internet, les informations sur tablettes

### **Atelier 6 « Découvrir son smartphone »**

**Objectifs** : utiliser correctement les fonctionnalités de son téléphone portable

**Programme** : modes, sons, taille de la police, appel, messages, appel vidéo, applications, photos, vidéos, mode avion, plannet

### **Atelier 7 « Maîtriser son smartphone »**

**Objectifs** : configurer son téléphone portable, connaître les trucs et astuces

**Programme** : assistant vocal, Internet, paramètres, créer des modes, mises en mode automatique, fichiers, utiliser WhatsApp, configuration avancée, plannet

### **Atelier 8 « Garder le contact grâce à un ordinateur »**

**Objectifs** : utiliser la visioconférence pour garder les liens sociaux

**Programme** : la visioconférence, skype, zoom

### **Atelier 9 « Garder le contact grâce à un smartphone »**

**Objectifs** : utiliser la visioconférence pour garder les liens sociaux

**Programme** : la visioconférence, skype, zoom, whataps, appel vidéo

### **Atelier 10 « Garder le contact grâce à une tablette »**

**Objectifs** : utiliser la visioconférence pour garder les liens sociaux

**Programme** : la visioconférence, skype, zoom, WhatsApp, appel vidéo

## Les différentes thématiques abordées et organisées en ateliers en fonction des retours des bénéficiaires

- Les bases pour savoir utiliser un ordinateur ;
- Créer des fichiers et des répertoires ;
- Utiliser la souris et le clavier ;
- Utiliser les ports USB ;
- Imprimer ;
- Configurer son ordinateur de manière basique ;
- Faire des recherches sur Internet ;
- Se protéger sur Internet ;
- Découvrir les réseaux sociaux ;
- Découvrir les vidéos/streaming ;
- Découvrir les sites collaboratifs (jeux, rencontres, ...)
- Faire ses démarches sur internet ;
- Utiliser un drive ou un click and collect ;
- Utiliser Word et Excel pour une gestion personnelle
- Utiliser une tablette ;
- Installer ou supprimer des applications sur tablette ;
- Naviguer sur Internet avec une tablette ;
- Faire des appels avec une tablette ;
- Configurer sa tablette ;
- Utiliser correctement les fonctionnalités de son téléphone portable ;
- Configurer son téléphone portable ;
- Connaître les trucs et astuces d'un téléphone ;
- Utiliser un ordinateur pour faire un appel vidéo avec ses proches ;
- Utiliser un smartphone pour faire un appel vidéo avec ses proches ;
- Utiliser une tablette pour faire un appel vidéo avec ses proches.