

# Atelier « Initiation au numérique »

*Cette action est gratuite et accessible à partir de 55 ans.*

Nous demandons aux participants de venir muni de leur téléphone, tablette ou ordinateur portable afin de pouvoir apprendre à utiliser leurs propres outils numériques.

## Module 1 « Diagnostic, attentes et leviers motivationnels »

### Objectifs :

- ⇒ Présenter l'atelier et l'intérêt de suivre tous les modules,
- ⇒ Évaluer le niveau d'autonomie numérique de chaque participant si cela n'a pas pu être réalisé au préalable,
- ⇒ Recueillir les attentes des participants,
- ⇒ Permettre aux participants de :
  - Repérer leur niveau d'autonomie numérique ;
  - Identifier leurs propres objectifs ;
  - Comprendre les enjeux de la numérisation de la société et ses opportunités ;
  - Prendre conscience de l'étendue des possibles qu'offre le numérique ;
- ⇒ Échanger entre pairs et déconstruire les appréhensions.

## Module 2 « Découverte et réassurance »

### Objectifs :

- ⇒ Découvrir l'usage de base de l'équipement informatique : ordinateur et/ou tablette/smartphone,
  - Identifier les différentes parties de l'ordinateur/de la tablette/du smartphone, et désacraliser « la machine »,
  - Allumer, éteindre, charger l'ordinateur/ la tablette/le smartphone,
  - Se connecter au réseau, régler la luminosité, le son,
- ⇒ Savoir choisir un équipement numérique et une connexion qui correspondent à ses besoins,
- ⇒ Manipuler les fenêtres (fermer, agrandir, réduire, rouvrir à partir de la barre des tâches),
- ⇒ Sélectionner/se déplacer : utiliser la souris (molette, clic gauche) ou toucher (appuyer, glisser),
- ⇒ Taper un texte : taper en minuscules et en majuscules, des chiffres, manipuler les touches Entrée, Espace, Effacer.

## Module 3 « Maîtrise des usages »

### Objectifs :

- ⇒ Maîtriser la tablette/le smartphone :
  - Identifier les applications/les mettre en veille ;
  - Télécharger et installer une application de son choix, comprendre les notifications ;
  - Utiliser l'appareil photo, retrouver les photos et les partager ;
  - Présenter les applications utiles : en priorité les applications de communication, de santé, de mobilité, et applications ludiques.
- ⇒ Maîtriser l'ordinateur :
  - Identifier les fichiers et les dossiers, créer un fichier, enregistrer un fichier sous ;
  - Créer un dossier, le nommer, déplacer des fichiers (clic droit, glisser-déposer et copier-coller) ;
  - Utiliser l'explorateur de fichiers et la clé USB

#### Module 4 « S'informer sur Internet »

##### Objectifs :

- ⇒ Ouvrir un navigateur, rechercher avec mots clés, choisir le résultat ;
- ⇒ Naviguer (utiliser les boutons précédent, suivant, actualiser, utiliser la barre d'adresse, manipuler les onglets).

#### Module 5 « Sécurité & Numérique »

##### Objectifs :

- ⇒ Connaître les intérêts d'avoir un antivirus et savoir réagir à une demande de mise à jour, à l'irruption de cookies ou de pop-up ;
- ⇒ Repérer les garanties de sécurité en ligne ;
- ⇒ Rechercher une solution à un problème numérique sur Internet.

L'intervenant s'appuiera sur le kit d'information réalisé par la Commission nationale informatique et libertés (CNIL) pour protéger les données des publics dans le cadre de la réalisation des démarches en ligne<sup>1</sup>.

#### Module 6 « Communiquer via l'email et les réseaux sociaux »

##### Objectifs :

- ⇒ Utiliser sa boîte mail (ouvrir, créer, déchiffrer et répondre à un e-mail, identifier un mail à risque);
- ⇒ Joindre un fichier dans un mail et télécharger un document ;
- ⇒ Comprendre la notion de mot de passe et savoir composer un mot de passe sécurisé ;
- ⇒ Connaître les méthodes de conservation et de récupération de mot de passe ;
- ⇒ Utiliser France Connect :
  - Sur la tablette/le smartphone : configurer l'application mail ;
  - Sur l'ordinateur : créer une boîte mail, se connecter/se déconnecter de sa boîte mail ;
- ⇒ Apprendre à connaître et savoir utiliser les sites ou applications de communication :
  - Messageries instantanées et visio comme WhatsApp ou Skype,
  - Réseaux sociaux, de voisinage, de pairaidance et d'information dédiée, comme par exemple le Campus « Séniors connectés » de l'association Delta 7 [www.delta7.org/fr/campus#](http://www.delta7.org/fr/campus#))

#### Module 7 « Savoir utiliser les principaux sites ou applications administratifs, de mobilité et de services en ligne »

##### Objectifs :

- ⇒ Utiliser Internet pour réaliser leurs démarches administratives :
    - Ameli (dont le dossier médical partagé),
    - Caisses de retraite (selon l'affiliation du participant : Assurance retraite, MSA, CNRACL, Agirc-Arrco),
    - Impots.gouv.fr
  - ⇒ Savoir scanner un document et déposer un fichier dans un espace en ligne ;
  - ⇒ Remplir un formulaire en ligne (reconnaître et appliquer les contraintes de contenu et de formats (champs obligatoires, types de réponses) ;
  - ⇒ Créer son espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) pour les retraités du régime général,
  - ⇒ Savoir utiliser les sites ou applications de mobilité (exemples : Air Corsica, GPS, transports en commun locaux, covoiturage, etc.) ;
  - ⇒ Apprendre à connaître et savoir utiliser les sites ou applications d'achats en ligne, livraisons de courses, démarches médicales ;
  - ⇒ Savoir utiliser le service « Trouver un atelier » sur le portail [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)
-

### **Module 8 « Evaluation et offres rebond »**

C'est le module qui clôture le cycle d'ateliers. Il sera placé en fin de parcours si des modules optionnels ont été suivis.

#### **Objectifs :**

- ⇒ Observer l'évolution de l'autonomie numérique des participants par rapport au diagnostic de la 1<sup>ère</sup> séance,
- ⇒ Mesurer les changements de comportements numériques qui se sont opérés,
- ⇒ Communiquer la liste des partenaires locaux, qui pourront éventuellement intervenir lors de ce module (Espaces Publics Numériques, Maison France Service, CCAS, centres sociaux, etc.),
- ⇒ Relayer vers l'offre de service du Bien Vieillir, y compris les ateliers en ligne.
- ⇒ Permettre aux participants de :
  - Mesurer leur progression par rapport au début du parcours ;
  - Identifier leurs nouveaux projets avec le numérique ;
  - Identifier une structure-ressources locale et/ou une personne ressource de son entourage pour pouvoir bénéficier d'une aide ponctuelle en cas de blocage une fois le parcours terminé,
  - Découvrir l'offre des caisses de retraite pour accompagner la retraite

#### **Modules complémentaires optionnels :**

Des modules optionnels seront programmés au cours ou à l'issue du parcours, mais avant le module final d'évaluation, pour permettre aux personnes en difficulté d'approfondir les modules socles.