

PROGRAMME NUMÉRIQUE

SENIORS



2023 - 2024



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

SOMMAIRE

Informations pratiques	3
Programme Numérique Seniors	4-5
Détails des dispositifs	6-11
Atouts du numérique	12
Planning	13
Espaces seniors connectés	14-15



INFORMATIONS PRATIQUES

Dans le cadre de son action "Seniors et Numérique", la municipalité propose, sur tout le territoire, différents ateliers numériques pour répondre à chaque besoin des seniors.

Dans cette idée, elle a mis en place un **Pass Numérique Seniors**.

Avec ce Pass Numérique, vous pouvez :

- assister aux cafés numériques dans les Espaces Seniors Connectés,
- participer aux ateliers,
- vous engager dans les Rencontres Numériques Intergénérationnelles,
- être accompagné individuellement dans vos démarches administratives et de loisirs,
- suivre votre santé tout en vous familiarisant avec les applications liées à la santé numérique (e-Santé),
- participer à un réseau d'entraide seniors avec les ambassadeurs numériques.

Nouveauté !

2 nouveaux lieux pour vos Cafés Numériques :

Papus
Lafourquette

TARIFS À PARTIR DE 60 ANS :

5€/an pour les retraités toulousains résidents.

8€/an pour les résidents toulousains actifs.

11€/an pour les résidents hors Toulouse.

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

0 800 042 444

PROGRAMME NUMÉRIQUE SENIORS

1



DÉBUTER

- Prise en main
- Les bases

Comment :

Initiation Apple®
Ateliers du Lab'

2



APPRENDRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES

- Être conseillé
- Poser ses questions

Comment :

Apple® / Android®
Cafés numériques

6



SUIVRE MA SANTÉ

- Utilisation des applications liées à la santé
- Ma santé sur le Net

Comment :

e-Santé/ICOPE
Réalité virtuelle

JE SUIS SENIOR ET JE SOUHAITE...



3



ÊTRE GUIDÉ PAR UN SENIOR

- Échanger
- Rejoindre un réseau d'entraide

Comment :

Ambassadeurs Numériques
AGIR ABCD

5



ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT

- Faciliter les démarches sur Internet
- Mieux organiser ses dossiers, fichiers, photos...

Comment :

Démarches en ligne
Entretiens sur rendez-vous

4



ÊTRE GUIDÉ PAR UN ÉTUDIANT

- Se perfectionner
- Approfondir

Comment :

Rencontres numériques
intergénérationnelles



1 DÉBUTER

Découvrir les différents éléments matériels d'un ordinateur et leur fonctionnement. Avant de commencer, il est important de faire connaissance avec l'ordinateur et de découvrir les périphériques utilisés.

Débuter et se familiariser avec l'ordinateur.

Exemples : brancher / allumer l'ordinateur, utiliser le clavier / la souris, créer un dossier, puis naviguer sur internet, créer un e-mail...

Des ateliers sont proposés en petits groupes par un médiateur numérique (sur inscription - Rendez-vous individuel d'1 heure possible) :

- **Apple initiation** : amener son matériel (ordinateur Apple, Ipad, Iphone).
- **Ateliers du Lab' Numérique Seniors.**

Programmation et inscriptions au Point Info Seniors

0 800 042 444

ou par mail : numerique.seniors@mairie-toulouse.fr



2 APPRENDRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES

- Chaque semaine, dans tous les espaces seniors, un café numérique est organisé par un médiateur numérique. Selon les besoins du groupe, l'atelier peut permettre à chacun de poser ses questions, demander conseil...
- Une thématique et une mise en pratique sont proposées sur votre matériel.

Exemples : remplir un document en ligne, faire des achats sur internet, les cookies, utiliser le bon coin, doctolib...

Des ateliers spécifiques sont également proposés selon le matériel utilisé :

- **Atelier Android**®
- **Atelier Apple**®





3 ÊTRE GUIDÉ PAR UN SENIOR

Des bénévoles retraités proposent un accompagnement personnalisé sur un besoin spécifique, pour permettre à d'autres seniors d'être compris par un pair qui a traversé des difficultés similaires.

Exemples : trier des photos, envoyer des mails, reprendre les bases.

2 formules coexistent soit en individuel soit à 2 :

- **Ambassadeurs seniors** (Pont des demoiselles - accès libre)
- **Association AGIR ABCD** (Barrière de Paris - 6 séances consécutives sur inscription).



4 ÊTRE GUIDÉ PAR UN ÉTUDIANT

Rencontres Numériques Intergénérationnelles

- Accompagnement numérique en binôme avec un étudiant
- Partage d'astuces en toute convivialité
- Moment d'échanges.

En individuel ou à 2 avec un étudiant (sur pré-inscription, session de 8 séances) - Apporter son matériel.

Pour un besoin spécifique, avec un accompagnement sur plusieurs séances.

Les Rencontres Numériques Intergénérationnelles sont avant tout un moment d'échange numérique avec des étudiants.

Il s'agit d'un tutorat, intégré dans le cursus des étudiants, et comptant pour la délivrance de leur diplôme. **Aussi, l'engagement des usagers sur la totalité des séances est obligatoire.**

Des établissements conventionnés tels que l'INSA Toulouse accueillent les seniors.

Ex : utiliser une clé USB ...





5 ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT

Un médiateur numérique propose des rendez-vous individuels d'1h maximum (possibilité de venir avec son matériel) pour vous accompagner dans vos démarches administratives ou de santé et pour vous faciliter la prise en main numérique et ainsi vous permettre d'acquiescer confiance et autonomie dans l'usage souhaité. Ces entretiens peuvent avoir lieu dans tous les Espaces seniors connectés ainsi qu'à l'Espace santé Saint-Agne ou au Lab' Numérique des Carmes.

Cet accompagnement s'adresse également aux Clubs Seniors associatifs.

Exemples : déclaration d'impôts, vignette crit'air...



6 SUIVRE MA SANTÉ

e-Santé

Des **événements** sur des 1/2 journées sont organisés avec des partenaires tels que la CPAM, pour proposer un accompagnement à l'utilisation des applications liées à la santé et l'usage de la télémédecine. *Exemples : doctolib, mon espace santé...*

ICOPE

La municipalité coordonne également un **programme de prévention santé personnalisé**, adressé au dispositif ICOPE, pour détecter les fragilités et préserver les capacités fonctionnelles des seniors. Dans ce cadre et en partenariat avec le Gérontopole du CHU de Toulouse, une évaluation des 6 fonctions essentielles, indicateurs de santé (mémoire, nutrition, vision, audition, humeur et mobilité) est proposée sur rendez-vous individuel. A l'issue, une prise en charge personnalisée pourra être proposée à travers un parcours sous forme d'ateliers.

Ateliers ludiques

Parallèlement, des **ateliers ludiques s'inscrivant dans la prévention santé** sont également proposés :

- **Wii** : console de jeux vidéos qui offre de multiples possibilités grâce à différents accessoires permettant de jouer à plusieurs. *Exemples : jeux d'équilibre, de réflexe...*
- **Casque de réalité virtuelle** : lunettes enveloppantes offrant une vue à 360° via une projection d'images en 3D qui suit les mouvements. Les simulations réalistes leur confèrent de nombreux bienfaits. *Exemples : voyage en Islande, plongée en Malaisie, immersion parmi les gorilles, promenade en chiens de traîneau...*

LES ATOUTS DU NUMÉRIQUE

Le numérique et ses différentes technologies offrent une multitude de possibilités en permettant l'accès à de nombreux biens, services ou savoirs.

De nos jours tout se passe en ligne ou presque, mais l'informatique et internet peuvent aussi répondre aux besoins spécifiques des seniors et améliorer leur qualité de vie (si si !)

Quelques atouts :

- plus besoin de se déplacer (pour consulter son compte bancaire, faire ses courses en ligne...)
- se distraire avec des activités ludiques à tout moment seul ou avec quelqu'un, écouter de la musique sans renouveler sa collection...
- apprendre, se tenir informés... les ressources sont illimitées !
- voir et partager des photos, communiquer avec ses proches ou autrui à n'importe quelle distance
- faire une activité physique sans sortir de chez soi (d'autant plus si la personne est en convalescence ou à mobilité réduite !).

Ainsi, pour aborder le numérique de façon conviviale et ludique, la Mairie de Toulouse a développé un programme à destination des seniors sur tout le territoire.

Retrouvez ci-contre un récapitulatif des dispositifs proposés.



RÉCAPITULATIF DES ATELIERS NUMÉRIQUES

BESOIN ATELIER	ACOMPAGNANT	LIEU	JOURS ET HORAIRES	MODALITÉS
1 DÉBUTER				
Apple Initiation	Médiateur numérique	Sénéchal	Jeudis 10h-11h30	Petits groupes (sur inscription)
Lab' Numérique	Médiateur numérique	Carmes	En fonction de la programmation	Sur inscription
2 APPRENDRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES				
Cafés Numériques	Médiateur numérique	Croix Daurade	Lundi 14h-15h30	En groupe (accès libre)
		Lardenne		
		Jules Julien		
		Sénéchal	Mardi 14h-15h30	
		Terrasse		
		Lafourquette		
		Pradettes	Mercredi 14h30-16h	
		Reynerie	Jeudi 14h-15h30	
		Saint-Cyprien		
Pont des Demoiselles	Vendredi 14h-15h30			
Papus				
Androïd	Médiateur numérique	Sénéchal	Mercredi 9h30-11h	
Apple	Intervenant extérieur	Sénéchal	Mercredi 13h30-16h	
3 ÊTRE GUIDÉ PAR UN SENIOR				
Entraide entre pairs	Ambassadeurs Seniors	Pont des Demoiselles	Mercredi 14h-16h	En individuel (ou à 2) au sein d'un petit collectif
	Bénévoles AGIR ABCD	Barrière de Paris	Mardi 14h30-16h (sessions)	
4 ÊTRE AIDÉ INDIVIDUELLEMENT PAR UN ÉTUDIANT				
Rencontres inter-générationnelles	Étudiants	INSA - 31400	Jeudis 14h-16h sur 8 séances (2 sessions/an)	Pré-inscription (puis confirmation par téléphone) En individuel (ou à 2)
5 ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT				
Démarches sur Internet et organisation numérique	Médiateur numérique	Lieux variables	Du lundi au vendredi	Sur rendez-vous
6 SUIVRE MA SANTÉ				
e-Santé - ICOPE	Médiateur numérique	- Sénéchal - Espace Prévention Santé Saint-Agne - Lab'Numérique	Du lundi au vendredi	Sur rendez-vous
Réalité virtuelle		En fonction de la programmation	En groupe	

ESPACES SENIORS CONNECTÉS

1 Croix-Daurade

5, rue Francis Lopez - 31200
Bus L9 - Arrêt Lycée Raymond Naves
Lundi de 14h à 15h30

2 Jules Julien

42 bis, avenue de Ranguueil - 31400
Bus 44 - Arrêt Jules Julien
Lundi de 14h à 15h30

3 Lafourquette

2, place des glières - 31100
Bus 14 - Arrêt Glières
Mardi de 14h à 15h30

4 Lardenne

2, place Sauvegrain - 31100
Bus L3 - Arrêt Lardenne
Mardi de 14h à 15h30

5 Papus

13 rue du Béarn - 31100
Bus 13 - Arrêt Papus
Vendredi de 14h à 15h30

6 Pont-des-Demoiselles

63, avenue de Saint-Exupéry - 31400
Bus L7 - Arrêt Dufour
Vendredi de 14h à 15h30

7 Pradettes

7, rue Ferdinand de Lesseps - 31100
Bus 18 - Arrêt Odéillo
Mercredi de 14h30 à 16h

8 Reynerie

14, place André Abbal - 31100
Métro A - Arrêt Reynerie
Jeudi de 14h à 15h30

9 Saint-Cyprien

5 rue des Feuillants - 31300
Métro A - Arrêt Saint-Cyprien
Jeudi de 14h à 15h30

10 Sénéchal

17 rue de Rémusat - 31000
Métro A - Arrêt Capitole
Mardi de 14h à 15h30

11 Terrasse

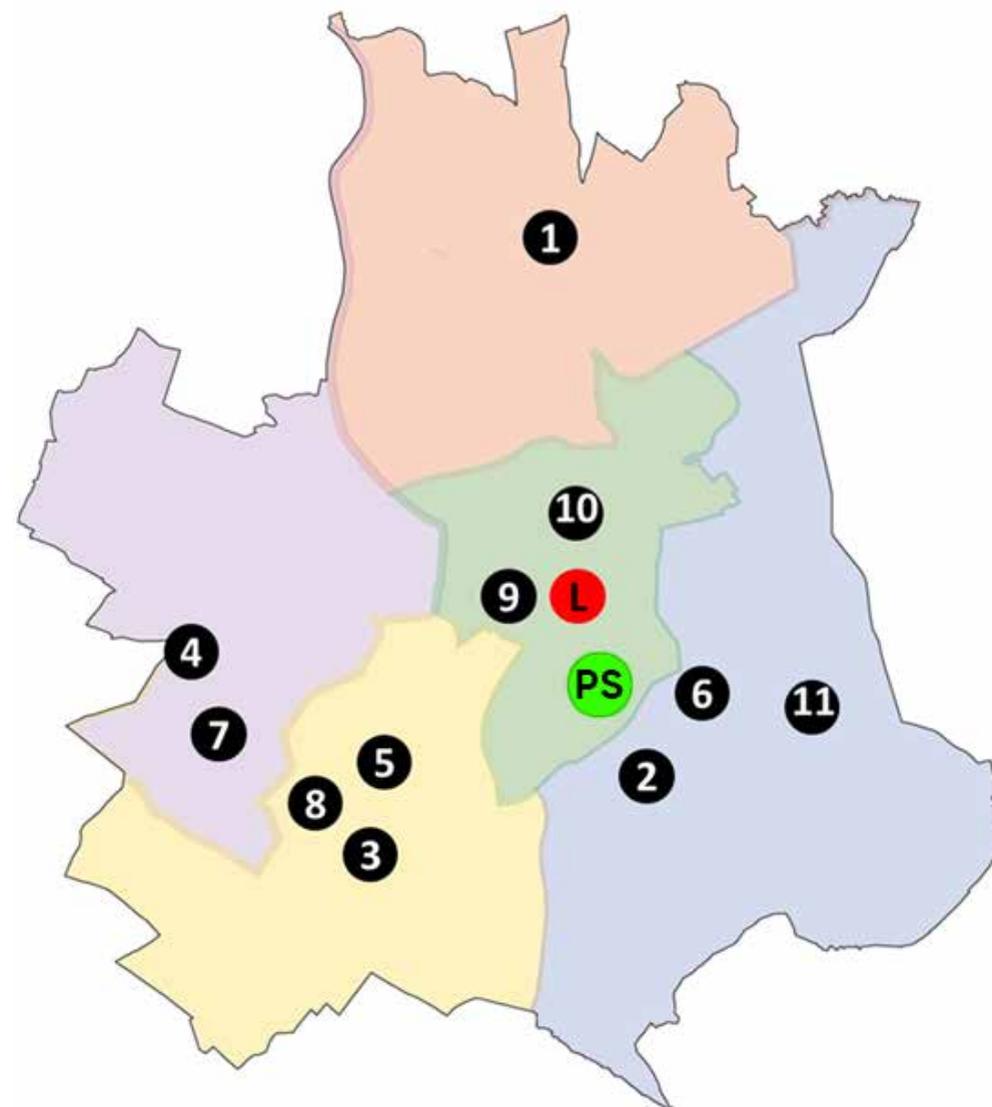
15, impasse Franz Schrader - 31500
Bus L8 - Arrêt Aude
Mardi de 14h à 15h30

L Lab' Numérique Seniors

18, rue Saint-Rémésy - 31000
Métro A - Arrêt Esquirol
Métro B - Arrêt Carmes

PS Espace Prévention Santé - Saint-Agne

34, rue Maran - 31400
Métro B - Arrêt Saint-Agne Gare SNCF



Programmation et inscriptions auprès
du Point Info Seniors

0 800 042 444

Renseignements & Inscriptions

au Point Info Seniors
17 rue de Rémusat (en centre ville)

Une écoute plus attentive

ALLÔ
SENIORS

0800 042 444

Appel gratuit depuis un poste fixe

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 45
et le vendredi de 8 h 30 à 13 h



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE