

PROGRAMME NUMÉRIQUE

SENIORS



2^e Édition
Janvier à Juin 2025



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

SOMMAIRE

Atouts du numérique	2
Informations pratiques	3
Programme Numérique Seniors	4-5
Détails des dispositifs	6-11
Récapitulatif des ateliers numériques	12-13
Espaces seniors connectés	14-15

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 les démarches en ligne se généralisent, mais l'informatique et internet peuvent aussi répondre aux besoins spécifiques des seniors et améliorer leur qualité de vie (si si !).

Quelques atouts qui facilitent le quotidien :

- 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 informé... les ressources sont illimitées !
- voir et partager des photos, communiquer avec ses proches ou autrui à n'importe quelle distance
- pratiquer 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 la commune.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

Ainsi, en adhérant au **Pass Numérique Seniors** vous pouvez accéder aux différentes formules :

- assister aux Cafés numériques dans les Espaces Seniors Connectés, au sein d'équipements municipaux tels que les restaurants seniors solidaires,
- participer aux ateliers,
- vous inscrire aux Rencontres Numériques Intergénérationnelles, avec des établissements universitaires,
- 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.

Nouveautés ! Et ateliers à venir !

Un nouveau lieu pour vos Cafés Numériques : Izards

Un second atelier **Café Android**.

Un nouvel atelier **Fabric INSA** : découverte et initiation à la création assistée par ordinateur, lors de rencontres intergénérationnelles créatives avec les étudiants de l'INSA.

Un nouvel atelier **Ludotech** : découverte, apprentissage et pratique du numérique de manière ludique.

Tarif de l'adhésion au Pass Numérique

5€/an pour les retraités toulousains 60 ans et +,
titulaires de la carte montoulose Senior.

PROGRAMME NUM

1



DÉBUTER

- Prise en main
- Les bases

Comment :

Initiation Apple®
B.A.BA ordinateur

6



SUIVRE MA SANTÉ

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

Comment :

e-Santé/ICOPE

JE SUIS SE
ET JE SOU



5



ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT

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

Comment :

Démarche en ligne
Entretien sur rendez-vous

ÉRIQUE SENIORS



ACQUERIR DE NOUVELLES CONNAISSANCES

- Être conseillé
- Poser ses questions

Comment :

Apple® / Android®
Cafés numériques
Wii Sport / Casque Réalité Virtuelle
Ateliers Ludotech / Fabric INSA

2

SENIOR
HAITE...



ÊTRE GUIDÉ PAR UN SENIOR

- Échanger
- Rejoindre un réseau d'entraide

Comment :

Ambassadeurs Numériques
AGIR ABCD

3



ÊTRE GUIDÉ PAR UN ÉTUDIANT

- Se perfectionner
- Approfondir

Comment :

Rencontres numériques
intergénérationnelles

4



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) :

- **Apple initiation** : apporter son matériel (ordinateur Apple, Ipad, Iphone).
- **B.A. BA ordinateur** : apporter son matériel – En cas de besoin un ordinateur peut être mis à votre disposition. Nécessite une pré-inscription, pour une session de 6 séances.

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

17 rue de Rémusat (en centre ville)

ou par mail

numerique.seniors@mairie-toulouse.fr



2 ACQUERIR 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 (**apporter son matériel**) :

- **Ateliers Android Débutants®** : Nécessite une pré-inscription, pour une session de 6 séances – Apporter son matériel.
- **Atelier Apple®** : Accès libre – apporter son matériel
- **Atelier Casque Réalité Virtuelle** : Venez explorer de nouveaux horizons, voyager, visiter, vous relaxer avec la réalité virtuelle. Nécessite une pré-inscription, pour une session de 6 séances.
- **Atelier Wii Sport** : Venez pratiquer une activité douce et ludique afin d'améliorer vos capacités motrices, votre forme physique et votre équilibre dans un esprit de convivialité. Nécessite une pré-inscription, pour une session de 6 séances.
- **Atelier Ludotech** : Vous pourrez y acquérir du vocabulaire numérique et vous entraîner à manipuler un ordinateur tout en vous divertissant. Venez découvrir, apprendre et pratiquer le numérique au travers de quiz, d'exercices ludiques, de jeux de plateaux et de questionnaires interactifs. En accès libre. Apporter son matériel – en cas de besoin un ordinateur peut être mis à votre disposition.
- **Atelier Fabric INSA** : Découverte et initiation à la création assistée par ordinateur, lors de rencontres intergénérationnelles créatives avec les étudiants de l'INSA.



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.

- **Ambassadeurs seniors**

Pont des Demoiselles - 63 Avenue de St-Exupéry - 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.

Il peut aussi aider à la prise en main numérique, et ainsi, vous permettre d'acquérir confiance et autonomie dans l'usage souhaité.

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



**CONSEILLÈRE
NUMÉRIQUE**



Afin de vous aider dans la pratique du numérique et vous conduire progressivement vers une autonomie numérique, **notre Conseillère Numérique** vous aide prioritairement à :

- Prendre en main un équipement informatique
- Naviguer sur internet
- Envoyer, recevoir, gérer vos mails
- Apprendre les bases du traitement de texte
- Créer, gérer vos contenus numériques





6 SUIVRE MA SANTÉ

e-Santé

Des **évènements** sur des 1/2 journées sont organisés avec des partenaires tels que la CPAM et E-santé Occitanie (GRADeS), 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**, adossé au dispositif ICOPE, pour détecter les fragilités et préserver les capacités fonctionnelles des seniors.

Dans ce cadre et en partenariat avec le Gérotopole du CHU de Toulouse, une évaluation des 6 fonctions essentielles (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 réalisé sous forme d'ateliers permettant de préserver son capital santé.

RÉCAPITULATIF DES ATELIERS NUMÉRIQUES

BESOIN ATELIER	ACOMPAGNANT	LIEU
① DÉBUTER		
Apple Initiation	Médiateur numérique	Sénéchal
B.A.BA ordinateur	Médiateur numérique	Lab' Numérique - Carnes
② ACQUÉRIR DE NOUVELLES CONNAISSANCES		
Cafés Numériques	Médiateur numérique	Croix Daurade / Lardenne / Jules Julien
		Sénéchal / Terrasse / Izards
		Pradettes
		Reynerie / Saint-Cyprien
		Pont des Demoiselles / Papus
Apple	Intervenant extérieur	Sénéchal
Android	Médiateur numérique	Sénéchal
Wii Sport / Casque VR	Médiateur numérique	Lab' Numérique - Carnes
Ludotech	Médiateur numérique	Sénéchal
③ ÊTRE GUIDÉ PAR UN SENIOR		
Entraide entre pairs	Ambassadeurs Seniors	Pont des Demoiselles
	Bénévoles AGIR ABCD	Barrière de Paris
④ ÊTRE AIDÉ INDIVIDUELLEMENT PAR UN ÉTUDIANT		
Rencontres inter-générationnelles	étudiants	INSA - 31400
Fabric INSA	étudiants	INSA - 31400
⑤ ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT		
Démarches sur Internet et organisation numérique	Médiateur numérique	Lieux variables
⑥ SUIVRE MA SANTÉ		
e-Santé - ICOPE	Médiateur numérique	- Sénéchal - Espaces Prévention Santé Seniors Saint-Agne et Côte Pavée

Hors vacances scolaires, jours fériés et ponts

JOURS ET HORAIRES	MODALITÉS
Jeudi 10h-11h30	Petits groupes (sur inscription)
Mercredi Jeudi 9h45-11h30	Sur inscription
Lundi 14h-15h30	En groupe (accès libre)
Mardi 14h-15h30	
Mercredi 14h-15h30	
Jeudi 14h-15h30	
Vendredi 14h-15h30	
Mercredi 14h-16h	
Mercredi 9h30-11h Jeudi 14h-15h30	Pré-inscription (puis confirmation par téléphone) 6 séances en petits groupes
Vendredi 10h-12h	
Lundi 14h - 16h	En groupe (accès libre)
Mercredi 14h-16h	Accès libre
Mardi 14h30-16h (sessions)	Pré-Inscription puis confirmation par téléphone
Jeudi 14h-16h sur 8 séances (2 sessions/an)	Pré-inscription (puis confirmation par téléphone)
Jeudi 14h - 16h	Pré-inscription (puis confirmation par téléphone) séances en petits groupes
Du lundi au vendredi (durant 1h00)	Sur rendez-vous
Du lundi au vendredi	Sur rendez-vous
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 Izards

2, rue Claude Bernard 31200
Métro B - Arrêt Trois Cocus
Mardi 14h à 15h30

3 Jules Julien

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

4 Lardenne

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

5 Papus

38 bis, rue de la Touraine - 31100
Bus 13 - Arrêt Ch. Papus
Vendredi de 14h à 15h30

6 Pont-des-Demoiselles

63, avenue de Saint-Exupéry - 31400
Bus L9 - Arrêt Dufour
Vendredi de 14h à 15h30

PS Espace Prévention Santé Seniors - Saint-Agne

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

7 Pradettes

7, rue Ferdinand de Lesseps - 31100
Bus 18 - Arrêt Odéillo
Mercredi de 14h à 15h30

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 - Carmes

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

PS Espace Prévention Santé Seniors - Côte Pavée

125, avenue Jean Rieux - 31500
Bus L8 - Arrêt Belle Paule

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

17 rue de Rémusat (en centre ville)

Renseignements à la plateforme téléphonique Allô Seniors

0 800 042 444



Renseignements

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