

PROGRAMME NUMÉRIQUE

SENIORS



2026 - 2027



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

SOMMAIRE

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

LES ATOUTS DU NUMÉRIQUE

Le numérique et les technologies associées offrent une multitude de possibilités d'accès à de nombreux services numériques et savoirs.

Internet permet de répondre aux besoins spécifiques des seniors :

- se déplacer n'est plus nécessaire (pour consulter son compte bancaire, faire ses courses en ligne, etc.)
- se distraire avec des activités, écouter de la musique, etc.
- apprendre, se tenir informé...
- voir et partager des photos, communiquer avec ses proches quelle que soit la distance
- pratiquer une activité physique sans sortir de chez soi, même si on est en convalescence ou à mobilité réduite.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le programme numérique propose différents ateliers.

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,
- s'engager aux « Rencontres Numériques Intergénérationnelles », avec des établissements universitaires,
- être accompagné individuellement dans vos démarches dématérialisées administratives et de loisirs,
- suivre votre santé tout en vous familiarisant avec les applications numériques liées à la santé,
- participer à un réseau d'entraide seniors avec les « ambassadeurs numériques ».

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

17 rue de Rémusat (en centre-ville)

ou par mail

numerique.seniors@mairie-toulouse.fr

Renseignements uniquement à la plateforme téléphonique

Allô Seniors

0 800 042 444

Tarif de l'adhésion au « Pass Numérique Seniors »

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

PROGRAMME NUMÉRIQUE SENIORS

1



DÉBUTER

- Prise en main
- Les bases

- B.A BA ordinateur
- Apple initiation
- Android initiation

2



ACQUÉRIR DE NOUVELLES CONNAISSANCES

- être conseillé
 - poser ses questions
- Ateliers Apple
 - Cafés numériques / Ateliers Ludotech
 - Wii Sport / Casque Réalité Virtuelle

6



SUIVRE MA SANTÉ

- Utilisation des applications liées à la santé

- E-Santé
- ICOPE

JE SUIS SENIOR ET JE SOUHAITE...



3



ÊTRE CONSEILLÉ PAR UN SENIOR

- Échanger
- Rejoindre un réseau d'entraide

- Ambassadeurs Numériques
- AGIR ABCD

5



ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT

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

- Entretien sur rendez-vous
- Démarches en ligne

4



ÊTRE CONSEILLÉ PAR UN ÉTUDIANT

- Se perfectionner
- Approfondir

- Rencontres numériques intergénérationnelles
- Fabric INSA

PRÉSENTATION DES DISPOSITIFS



1

DÉBUTER

Découvrir les différents composants d'un ordinateur et leur fonctionnement. Avant de commencer, il est important de se familiariser avec l'ordinateur.

Débuter et découvrir les fonctions de bases.

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

Des ateliers sont proposés en petits groupes avec un médiateur numérique (PRÉ-INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES ET NÉCESSITÉ D'APPORTER SON PROPRE MATÉRIEL) :

- **B.A. BA ordinateur** : En cas de besoin, un ordinateur peut être mis à votre disposition. Ce module comprend 6 séances consécutives.
- **Android initiation** : Apprendre les bases sur un smartphone Android. APPORTER SON MATÉRIEL (smartphone uniquement). Ce module comprend 6 séances consécutives.
- **Apple initiation** : apprendre les bases sur une tablette Apple (Ipad), Iphone. Ce module comprend 6 séances consécutives.



2

ACQUÉRIR DE NOUVELLES CONNAISSANCES

Chaque semaine dans les « Espaces Seniors Connectés », des « **cafés numériques** » sont organisés avec un médiateur. Chacun propose une thématique et une mise en pratique sur votre matériel.

Des ateliers plus spécifiques sont également proposés selon le type de matériel utilisé (apporter son matériel)

- **Atelier Apple** : En groupe (PRÉ-INSCRIPTION PUIS CONFIRMATION TÉLÉPHONIQUE).
- **Atelier casque de réalité virtuelle** : Pour explorer, se relaxer, jouer, etc. Ce module comprend 6 séances (PRÉ-INSCRIPTION OBLIGATOIRE).
- **Atelier « Wii Sport »** : Pour pratiquer une activité douce et travailler les capacités motrices. Ce module comprend 6 séances (PRÉ-INSCRIPTION OBLIGATOIRE).
- **Atelier « Ludotech »** : Pour apprendre le vocabulaire numérique et s'entraîner à manipuler un ordinateur au travers de quiz et de jeux. En accès libre, en cas de besoin un ordinateur peut être mis à votre disposition.

PRÉSENTATION DES DISPOSITIFS



3 ÊTRE CONSEILLÉ 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, etc.

- **Ambassadeurs seniors (en accès libre)**
63 bis, avenue de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse
- **Association AGIR ABCD (sur inscription)**
6 séances consécutives.



4 ÊTRE CONSEILLÉ PAR UN ÉTUDIANT

- **Les rencontres numériques intergénérationnelles** vous proposent, en individuel ou à 2 :
 - Un accompagnement numérique en binôme avec un étudiant
 - Des partages d'astuces
 - Des moments d'échanges

Ce module comprend 8 séances, il est nécessaire d'apporter son matériel (PRÉ-INSCRIPTION OBLIGATOIRE).

Il s'agit d'un tutorat, intégré dans le cursus des étudiants, pour la délivrance de leur diplôme.

Aussi, l'engagement des usagers sur la totalité des séances est obligatoire.

- **L'atelier «Fabric INSA»** est également disponible, il propose de s'initier à la création assistée par ordinateur avec les étudiants de l'école.

PRÉSENTATION DES DISPOSITIFS



5 ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT

Un médiateur numérique propose des rendez-vous individuels d'une heure maximum (possibilité de venir avec son matériel) pour vous accompagner dans vos démarches administratives ou de santé. **Cet accompagnement s'adresse au plus grand nombre de seniors avec une fréquence d'une séance par trimestre.**



CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE

Afin de vous aider dans la pratique du numérique et vous conduire progressivement vers une autonomie numérique, **la 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 **événements** sur des demi-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 à l'usage de la télémédecine.

Exemples : Doctolib, Mon Espace Santé...

ICOPE

Dans le cadre du programme de prévention de santé personnalisé, l'application ICOPE permet de détecter les fragilités et préserver les capacités fonctionnelles des seniors.

En partenariat avec le gérontopôle du CHU de Toulouse, l'application propose une évaluation des 6 fonctions essentielles (mémoire, nutrition, vision, audition, humeur et mobilité) sur rendez-vous individuel.

À l'issue, une prise en charge personnalisée est possible en suivant divers ateliers permettant de préserver son capital santé.

RÉCAPITULATIF DES ATELIERS NUMÉRIQUES

BESOIN ATELIER	ACCOMPAGNEMENT	LIEU	JOURS ET HORAIRES	MODALITÉS
① DÉBUTER				
Android initiation	Médiateur numérique	Sénéchal salle atelier (M) / restaurant seniors (J)	Mercredi 9h30-11h / Jeudi 14h-15h30	En petits groupes (pré-inscription puis confirmation téléphonique)
Apple initiation	Médiateur numérique	Sénéchal (salle atelier)	Jeudi 14h-15h30	
B.A. BA ordinateur	Médiateur numérique	Sénéchal (salle atelier)	Mardi et Jeudi 9h45-11h30	
② ACQUÉRIR DE NOUVELLES CONNAISSANCES				
Cafés Numériques	Médiateur numérique	Croix Daurade / Lardenne / Papus / Pont des Demoiselles	Lundi 14h-15h30	En groupe (accès libre)
		Sénéchal (restaurant seniors) / Terrasse / Izards / Jules Julien	Mardi 14h-15h30	
		Pradettes	Mercredi 14h-15h30	
		Reynerie / Saint-Cyprien	Jeudi 14h-15h30	
Apple	Intervenant extérieur	Sénéchal (restaurant seniors)	Mercredi 14h-15h30	En groupe (pré-inscription puis confirmation téléphonique)
Wii Sport / Casque VR	Médiateur numérique	Sénéchal (salle atelier)	Vendredi 10h-12h	En petits groupes (pré-inscription puis confirmation téléphonique)
Ludotech	Médiateur numérique	Sénéchal (salle atelier)	Lundi 14h - 16h	En groupe (accès libre)
③ ÊTRE GUIDÉ PAR UN SENIOR				
Entraide entre pairs	Ambassadeurs Seniors	Pont des Demoiselles	Mercredi 14h-16h	Accès libre
	Bénévoles AGIR ABCD	AGIRabcd Toulouse - Barrière de Paris	Mardi 14h30-16h (sessions)	En petits groupes (pré-inscription puis confirmation téléphonique)
④ ÊTRE AIDÉ INDIVIDUELLEMENT PAR UN ÉTUDIANT				
Rencontres inter-générationnelles	Étudiants	INSA - 31400	Jeudi 14h-16h sur 8 séances (2 sessions/an)	En petits groupes (pré-inscription puis confirmation téléphonique)
Fabric INSA	Étudiants	INSA - 31400	Jeudi 14h - 16h	En petits groupes (pré-inscription puis confirmation téléphonique)
⑤ ÊTRE ACCOMPAGNÉ INDIVIDUELLEMENT				
Démarches sur Internet et organisation numérique	Médiateur numérique	Lieux variables	Une séance d'une heure par trimestre (du lundi au vendredi)	Sur rendez-vous
⑥ SUIVRE MA SANTÉ				
e-Santé - ICOPE	Médiateur numérique	- Sénéchal - Espaces Prévention Santé Seniors Saint-Agne et Côte Pavée	Du lundi au vendredi	Sur rendez-vous
			En fonction de la programmation	En groupe (sur inscription)

ESPACES SENIORS CONNECTÉS

1 Croix-Daurade

5, rue Francis Lopez - 31200
Bus L9 - Arrêt Lycée Raymond Naves

2 Izards

2, rue Claude Bernard 31200
Métro B - Arrêt Trois Cocus

3 Jules Julien

42 bis, avenue de Rangueil - 31400
Bus 44 - Arrêt Jules Julien

4 Lardenne

2, place Sauvegrain - 31100
Bus L3 - Arrêt Lardenne

5 Papus

38 bis, rue de la Touraine - 31100
Bus 13 - Arrêt Ch. Papus

6 Pont-des-Demoiselles

63 Bis, avenue de Saint-Exupéry - 31400
Bus L9 - Arrêt Dufour

7 Pradettes

7, rue Ferdinand de Lesseps - 31100
Bus 18 - Arrêt Odéillo

PS Espace Prévention Santé Seniors - Saint-Agne

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

8 Reynerie

14, place André Abbal - 31100
Métro A - Arrêt Reynerie

9 Saint-Cyprien

5 rue des Feuillants - 31300
Métro A - Arrêt Saint-Cyprien

10 Sénéchal

- Salle atelier**
17 rue de Rémusat - 31000
Métro A - Arrêt Capitole
ou Métro B Station Jeanne d'Arc

- Restaurant seniors**
6 rue Montoyol - 31000
Métro A - Arrêt Capitole
ou Métro B Station Jeanne d'Arc

11 Terrasse

15, impasse Franz Schrader - 31500
Bus L8 - Arrêt Aude

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

Point Info Seniors - 17 rue de Rémusat 31000 Toulouse
numerique.seniors@mairie-toulouse.fr

Renseignements uniquement
via la plateforme téléphonique

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