

Smartphone et tablette*

SÉANCE 1 :

Connaissance de son appareil et diagnostic.

Cette séance va permettre au participant de repérer son niveau d'autonomie et identifier son utilisation actuelle, ses propres objectifs, découvrir la tablette et/ou le smartphone et ses avantages et/ou inconvénients. Identifier ses besoins pour bien choisir son forfait ...

SÉANCE 2 :

Découverte et réassurance

Cette 2^{ème} séance vise à permettre aux participants d'identifier les différentes parties de l'appareil, se connecter au réseau, régler la luminosité, le son, manipuler les fenêtres, sélectionner, se déplacer, toucher, glisser, saisir du texte, manipuler les touches «espace» et «effacer».

SÉANCE 3 :

Communiquer et manipuler en sécurité

Créer son adresse électronique, permettre l'accès à sa messagerie, utiliser les outils d'échanges (réseaux sociaux et visioconférences).

Acquérir des réflexes de vigilance quant à la sécurité internet (fiabilité des sites, comprendre les achats intégrés...), protéger ses données personnelles, créer des mots de passe sécurisés.

SÉANCE 4 :

S'informer sur internet et les sites administratifs

Permettre aux participants d'ouvrir un navigateur, rechercher des mots clés, choisir le résultat, naviguer (utiliser les boutons «précédent», «suivant», «actualiser»...), utiliser internet pour faire ses démarches administratives (Ameli, caisses de retraite, impôts...). Connaître les sites institutionnels concernant la prévention des risques liés au vieillissement et le bien vieillir.

SÉANCE 5 :

Les applications : installation, utilisation et offres «rebond»

Télécharger et installer une application de son choix, comprendre les notifications, présenter les applications utiles (santé, mobilité, ludiques...), identifier une structure locale (espace public numérique, MFS, centre social, CCAS.) et/ou une personne ressource de son entourage afin de bénéficier d'une aide ponctuelle en cas de blocage.

* En introduction de la première séance, une courte description de l'Asept PACA doit être présentée aux participants.

5
séances de
2
heures

Parcours Activ'âge



THÈME 4

Bien avec les autres



La mobilité
piétonne
3 séances



Bien vivre
ensemble
4 séances



Tout sur mon
smartphone/
tablette
5 séances

Choisissez une thématique d'atelier

La mobilité piétonne*

3
séances de
2
heures

SÉANCE 1 :

Que dit le code de la route pour les piétons ?

Sensibiliser les piétons seniors aux dangers qu'ils peuvent rencontrer sur la voie publique et qui sont parfois sous-estimés (législation, devoirs et prérogatives) pourquoi et comment respecter le code de la route pour les piétons ?

Leur donner des clés permettant d'être plus vigilants par le biais de conseils simples à mettre en oeuvre au quotidien.

SÉANCE 2 :

La mobilité autrement autour de chez vous !

Avec l'âge, des altérations physiologiques apparaissent inéluctablement. Voilà pourquoi les seniors sont une cible propice aux accidents de la route. L'animateur abordera les freins à la mobilité (diminution de l'acuité visuelle, vision de près et de loin, luminosité et contrastes des couleurs, audition et réflexes).

Un test du réactiomètre peut être proposé.

SÉANCE 3 :

Seniors piétons et la mobilité autrement

Un parcours ou une marche en fonction des groupes sera proposé par l'animateur afin de maintenir le lien social et la motricité des résidents.

L'objectif de cette séance est de renforcer leur vigilance lors de leurs trajets quotidiens et d'adapter leur comportement à leurs capacités physiques tout en leur rappelant les consignes piétons (passages piétons, feux, signalisation...).

A pied, à vélo, au volant,
en trottinette...
TOUS VULNÉRABLES !

* En introduction de la première séance, une courte description de l'Asept PACA doit être présentée aux participants.

Bien vivre ensemble*

4
séances de
2
heures

SÉANCE 1 :

Définissons ensemble le «vivre-ensemble»

Les besoins individuels sont à redéfinir : de quoi j'ai besoin aujourd'hui ? De quoi j'ai envie ?

Recréer un environnement favorable à sa santé et à son environnement. S'entendre sur les besoins collectifs à satisfaire.

Le vivre ensemble en résidence est une nécessité. Il favorise la cohabitation où chacun doit trouver sa place et avoir la possibilité de vivre en paix.

En quoi vivre en résidence peut améliorer votre qualité de vie (vivre une expérience collective, rompre l'isolement, donner et recevoir, rire, s'amuser, sortir, participer...). Une activité collective sera retenue par le groupe et réalisée avec le personnel de la résidence, les résident.e.s et l'animateur en séance 4.

SÉANCE 2 :

Emotions, bien-être et santé

Comment les émotions impactent positivement ou négativement notre santé ? Connaître et reconnaître ses émotions permet de gérer ses comportements. Et si on cultivait des émotions positives pour embellir notre vie...

On fait le point sur l'activité retenue en séance 1.

SÉANCE 3 :

Bien vivre avec soi

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous aujourd'hui ?

Il n'y a pas d'âge pour développer ses ressources personnelles !

Identifier/développer ses propres ressources personnelles permet de mieux gérer au quotidien les situations difficiles, les changements, d'oser de nouvelles expériences, de mieux gérer son stress...

Des compétences psychosociales à travailler tout au long de la vie : elles sont interdépendantes ; cognitives, émotionnelles et sociales.

Finalisation de l'activité prévue en séance 4.

SÉANCE 4 :

Bien vivre avec les autres, réalisation de l'activité retenue

Réaliser une activité simple avec le groupe de l'atelier, réaliste (adaptée aux résidents) et réalisable (peu de moyens) permettant de créer un moment favorable à la convivialité, aux partages... de se connecter au plaisir du vivre-ensemble.

A la réalisation de l'activité, l'implication ne se limiterait pas qu'au groupe de l'atelier mais à toutes les personnes volontaires intéressées pour partager cette expérience au sein de la résidence.