

JEUDI 9 FÉVRIER
à la MJC Rouen Rive Gauche

Forum Séniors connectés

Programme



Découvrez la diversité d'ateliers et de dispositifs d'accompagnement au numérique pour les séniors !

📞 Plus d'infos ? 06 95 48 34 71

📍 MJC Rive Gauche, place de Hanovre à Rouen (arrêt de métro : Saint-Sever)



Rouen Séniors
association



1- Dispositif Seniors Connectés

Présentation :

Séances d'informations et ateliers collectifs d'initiation aux usages du numérique sur différents outils : smartphone, tablette et ordinateur.

Gratuits et ouverts à tous les seniors habitant la ville de Rouen

Ces ateliers sont animés par un intervenant spécialisé en informatique et en capacité de mettre en œuvre une pédagogie adaptée au public seniors. Vous pouvez participer à ces ateliers que vous soyez équipés ou non d'un appareil numérique.

Ils se déroulent dans différentes structures d'animation de la ville de Rouen : MJC Rouen Rive Gauche, Maison des Aînés, Centre Socioculturel Simone Veil, MJC Grieu, Cyberbase, Bibliothèques de Rouen

Ateliers ouverts à différents niveaux :

Vous pouvez participer à ces ateliers quel que soit votre niveau en informatique :

- **Grand débutant** : vous n'avez jamais utilisé d'ordinateur/smartphone
- **Débutant** : vous n'avez presque jamais utilisé un ordinateur ou un smartphone
- **Intermédiaire** : vous savez utiliser les fonctionnalités de base mais aimeriez découvrir de nouveaux usages

Comment s'inscrire ?

Chaque mois, vous pourrez retrouver le **programme des ateliers proposés** à l'accueil de chaque structure partenaire.

Ce programme est aussi disponible sur le site internet de la MJC Rive Gauche : **www.mjcrouenrivegauche.org**

Sur ce programme, vous trouverez toutes les informations dont vous aurez besoin : titre de l'atelier, jour et heure, niveau concerné, besoin ou pas d'apporter son matériel, lieu de l'atelier.

Exemples d'ateliers proposés :

- *parcours d'initiation ordinateur*
- *démarches administratives en ligne*
- *c'est quoi les réseaux sociaux ?*
- *savoir reconnaître et éviter les escroqueries sur internet*
- *choisir son fournisseur d'accès à internet*
- *comment choisir son ordinateur ?*
- *utiliser internet, faire des recherches*
- *écouter de la musique via internet*
- *se déplacer en utilisant le GPS*
- *prendre des photos avec son smartphone*
- *trouver des recettes de cuisine*
- *gérer sa boîte mail*
- *apprendre à utiliser Whatsapp*

Informations et renseignements :

Olivier Dessenne :

06 95 48 34 71

olidesse@yahoo.fr



2- Les ateliers numériques des bibliothèques de Rouen

Les rendez-vous numériques :

Franchissez enfin l'obstacle qui vous empêche d'être à l'aise avec les outils numériques, en prenant rendez-vous

avec votre conseiller numérique Alexandre, ou votre bibliothécaire Jérôme.

Vous souhaitez créer une boîte mail ? Apprendre à écrire sur un ordinateur, à naviguer sur internet ou utiliser une application ? Inscrivez-vous sur un créneau et laissez-vous guider !

Sur inscription :

À Saint-Sever les mardis après-midi, hors vacances scolaires

À Simone-de-Beauvoir les mercredis après-midi

À Parment les vendredis après-midi

App'titudes :

Adoptez les bonnes app'titudes !

Des ateliers pour adultes, pour apprendre à repérer et utiliser des applications numériques selon des thématiques variées.

- *La cuisine 2.0* : samedi 25 mars, 15h, Parment
- *Le numérique pour raconter des histoires* : samedi 29 avril, 15h, Simone-de-Beauvoir
- *Le voyage connecté* : samedi 17 juin, Parment

SOS Paperasses :

Nous mettons en relation les habitants en difficultés sur le plan administratif avec d'autres habitants bénévoles ayant des compétences dans ce domaine (petit déj inclus sans supplément).

Nous recevons sans rendez-vous, deux vendredis matin par mois, à la bibliothèque du Châtelet

Les jeudis du Châtelet :

Chaque jeudi à la bibliothèque du Châtelet, prenez part à des moments conviviaux pour vous mettre à l'aise avec la langue française et le numérique.

Les jeudis de 10h à 12h, sans rdv

Causerie numérique : Manifeste pour un numérique responsable :

Rencontre avec Vincent Courboulay, ingénieur, maître de conférences en informatique à La Rochelle Université, et directeur de l'Institut du numérique responsable.

Samedi 25 février, 15h, Parment

**Tous les rendez-vous sont sur inscription sur rnbi.fr
au 02 76 08 80 88
ou par mail à bibliotheque@rouen.fr**

3 – Unicités : Solidarité Seniors

Les volontaires SOLIDARITÉ SENIORS d'Unis-Cité se mobilisent pour favoriser les échanges entre générations et contribuer au « bien vivre » des personnes âgées à leur domicile et au sein de leur quartier.

Qui sont nos jeunes volontaires et que font-ils ?

Les volontaires sont des **jeunes âgés de 16 à 25 ans** effectuant un Service Civique en équipe au sein de l'association Unis Cité. Dans le cadre de la mobilisation Service Civique Solidarité Seniors, ces jeunes ont décidé de consacrer 8 mois de leur vie pour **développer la solidarité entre les générations et favoriser les rencontres**. Les volontaires ne sont pas des professionnels, l'objectif de leur intervention est de **contribuer au « bien vivre » des personnes âgées** auxquelles ils rendent visite chaque semaine.

Les rencontres solidarité seniors :

Deux jeunes volontaires en service civique se rendent à votre domicile une fois par semaine pour proposer des temps d'échanges, de balades, de jeux,... en fonction de vos envies (**accompagnement gratuit**).

Les activités proposées : culturelles (musées, théâtre, cinéma...), numériques (informatique, photo, vidéo...) manuelles (mosaïque, peinture, cuisine, poterie...)

Les sorties collectives : loto musical, parc de loisirs, ferme pédagogique...

Zoom sur l'accompagnement au numérique

Nos volontaires sont formés à sensibiliser les personnes âgées au numérique et à son utilisation. Dans le cadre de cette mission, nos volontaires peuvent :

- aider les seniors avec les démarches administratives en ligne
- faire découvrir les équipements numériques
- accompagner dans les usages quotidiens du numérique
- accompagner vers l'autonomie les bénéficiaires dans les activités de loisirs et de lien social
- orienter les publics vers les lieux adéquats à leurs besoins
- animer des ateliers collectifs d'initiation au numérique ou des ateliers plus avancés en fonction des besoins des bénéficiaires

Contactez-nous :
HUREL Tom – 07 67 62 02 20
thurel@uniscite.fr
www.uniscite.fr

UnisCité

 Service Civique
**Solidarité
Seniors**

4 – Conseillers Numériques ville de Rouen

Un Conseiller numérique France Services a pour mission d'**accompagner les Français dans leur appropriation des usages numériques** quotidiens comme :

- prendre en main un équipement informatique (pc, smartphone, etc.)
- naviguer sur Internet
- envoyer, recevoir, gérer ses courriels électroniques
- apprendre les bases du traitement de texte
- installer et utiliser des applications utiles sur son smartphone
- créer et gérer (stocker, ranger, partager) ses contenus numériques
- connaître l'environnement et le vocabulaire numérique

Il doit aussi veiller à **favoriser un usage citoyen et critique du numérique** et accompagner dans la réalisation de démarches administratives en ligne.

Permanence accompagnement appareils mobiles et démarches administratives :

Tous les mercredis de 9h30 à 12h30
Cyber-base de Rouen
29 Rue César Franck, 76000 Rouen
Prise de rendez-vous sur place

Permanence accompagnement numérique et démarches administratives en ligne

Tous les mardis de 8h30 à 12h30
Maison France Services
8 Rue Joachim du Bellay, 76000 Rouen
Prise de rendez-vous sur place

Permanence accompagnement numérique et démarches administratives en ligne

Tous les vendredis de 14h à 17h
Centre socio-culturel Simone Veil
74 Rue Jules Adeline, 76100 Rouen
Prise de rendez-vous sur place

Permanence accompagnement numérique :

- tous les mercredis de 13h30 à 16h30
Bibliothèque Simone de Beauvoir
- tous les vendredis de 13h30 à 16h30
Bibliothèque Parment
- un jeudi sur deux de 9h à 12h30
Bibliothèque du Châtelet

Prise de rendez-vous sur place ou sur le site des bibliothèques : <https://rnbi.rouen.fr>

Permanence numérique

Tous les mercredis de 9h à 12h30
et de 14h à 17h
Maison des Aînés - 24 Rue des
Arsins, 76000 Rouen

**Prise de rendez-vous par téléphone :
02 32 08 60 80**



5- Conseillers numériques département Seine Maritime

À l'instar de la Ville de Rouen, le Département de la Seine-Maritime met à votre disposition des **Conseillers numériques France Service**.

Les jeudis de 14h à 15h30, vous pourrez prendre part à un atelier d'initiation à l'usage du téléphone portable et/ou de la tablette, c'est votre choix car c'est votre matériel ! De 15H30 à 17H, les téléphones et les tablettes laissent place aux ordinateurs mis à votre disposition. Au bout de quelques semaines, vous serez capable d'utiliser votre matériel en autonomie.

Pour prendre un rendez-vous
individuel ou vous inscrire à l'un de
ses ateliers d'initiation :
centre médico-social de l'Europe
au 02.35.73.13.67



6- Les ateliers numériques de l'École des Grands-Parents Européens (EGPE)

Atelier d'initiation au numérique : un vendredi sur 2 de 14h à 16h à la MJC Rive Gauche, place de Hanovre, 76100 Rouen

Témoignage de l'intervenant Maxilimilien Bourdet, qui est également le président de l'EGPE 76 :

« C'est à partir de mon expérience personnelle et familiale que j'ai souhaité m'inscrire dans une démarche qui tenterait de réduire un peu la fracture numérique dont on parle tant chez les séniors. C'est à partir de cette motivation que je suis rentré en contact avec l'association.

Éducateur de formation il me paraissait incontournable de privilégier avant tout la pédagogie : prendre le temps de l'assimilation à une époque où tout va si vite ; rassurer par rapport à ce nouvel environnement technologique pour une génération qui l'a vu apparaître sans imaginer qu'un jour il serait bien difficile de faire sans ; utiliser un langage simple et accessible. »

Renseignements et inscriptions :
maximilien.bourdet@sfr.fr
06 84 51 97 91



7- Les ateliers informatiques de la MJC Grieu

Les ateliers « d'initiation » à l'informatique adressés au public senior se déroulent :

Le lundi de 16h30 à 18h

Ces ateliers peuvent s'élargir à l'utilisation d'une tablette ou d'un smartphone.

Accueil et conseil sur rendez-vous

Modalités : Amener son PC portable ou sa tablette - gratuit (adhésion obligatoire)

MJC Grieu - Centre Social
3 Rue de Genève, 76000 Rouen
02 35 71 94 76
www.mjcgrieu.org



8- ADEP

Espace informatique sénior

Un espace pour découvrir l'informatique ...simplement.

Si vous n'avez aucune connaissance en informatique et si vous avez "décidé de vous y mettre" alors cet espace informatique vous est destiné !

Pour découvrir à votre rythme les secrets de l'informatique, visiter des expositions présentes sur internet, écouter un titre de chanson oublié ou bien encore survoler la terre en passant d'un continent à l'autre, connectez-vous !

Pour communiquer avec votre famille et vos amis, créer votre adresse informatique et soyez alors "on line" ...

Pour organiser vos photos, créer un montage simple à partir de vos créations ...

Ou simplement pour passer un moment agréable en découvrant les technologies de la communication.

Association ADEP,
65 rue Orbe, 76000 ROUEN
02 35 07 19 70



9 – Les ateliers « vivre avec le numérique » de Rouen Séniors

Internet au Quotidien sur Ordinateurs Portables, Tablettes ou Smartphones

Prendre le temps d'expliquer et d'apprendre à nos aînés l'utilisation des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC)... Ne pas les décourager et les accompagner dans leurs démarches... Voici l'objectif des ateliers « Vivre avec le numérique » proposés par l'association Rouen Seniors en partenariat avec Samuel Dollé de l'entreprise SD4i (23 années d'expérience dans la formation des professionnels et particuliers).

2 séances par mois hors vacances scolaires d'octobre à juin

- Débutants : 2 vendredis par mois de 9h00 à 12h00, selon calendrier
- Confirmés : 2 vendredis par mois de 14h00 à 17h00, selon calendrier

Les apprenants manipulent sur leurs propres équipements portables.

Exemples de séances Thématiques :

- comprendre les termes des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC)
- vérification matérielle et wifi
- maîtriser les différents moteurs de recherche (Google, Qwant, Bing...)
- sites internet incontournables de notre quotidien (Météo, Informations, TV, Pages blanches)
- sécurité et Arnaques (Virus, Sites internet sécurisés, SPAMS...)
- effectuer un achat sur internet
- réserver un hôtel sur une plateforme web (Booking, Airbnb, Tripadvisor...)
- prendre un rendez-vous médical
- géolocalisation Plans et Itinéraires (Google Map, Mappy, ViaMichelin...)
- réseaux Sociaux – avantages et dangers (Facebook, Instagram,...)
- démarches administratives dématérialisées et Connexions à « Franceconnect »
- déclaration de revenus sur impots.gouv.fr
- podcast, replays et streaming
- Maîtriser et nettoyer sa boîte mail personnelle - créer un compte Gmail
- Transferts de photos ou documents entre PC et Smartphones
- Installer Désinstaller une application sur PC ou Smartphones

Maison des Aînés

24 rue des arsins, 76000 Rouen

02 35 07 06 88 / rouenseniors@rouen.fr

06 73 34 46 52 / samuel.dolle@sd4i.fr

Tarifs : Rouennais : 120 €

Non Rouennais : 140 €

Rouen **Séniors**
association

