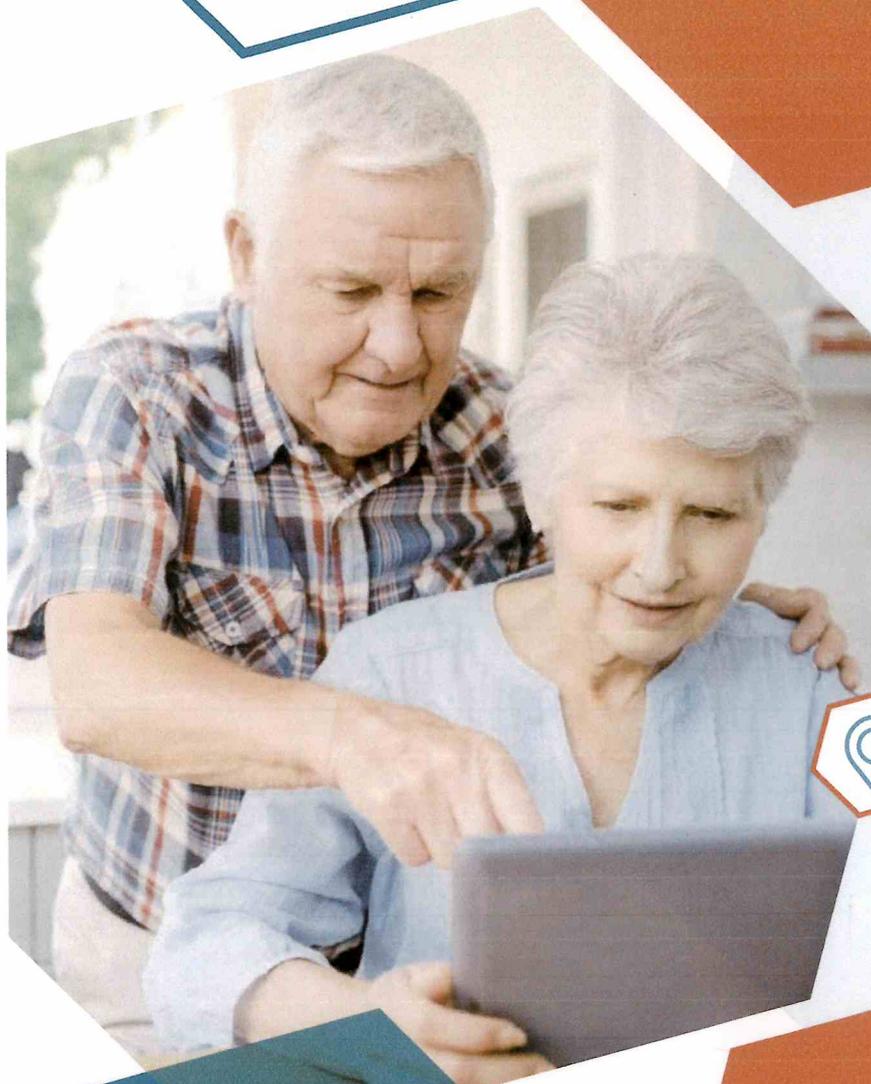


ATELIERS SANTÉ



Seniors connectés : *mes débuts !*



**TOUS LES JEUDIS
DU 19 SEPTEMBRE
AU 17 OCTOBRE**
De 14h à 16h



**SAINTE-
ANASTASIE**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

AU PROGRAMME :

Participez à 5 ateliers
et apprenez à utiliser
les nouvelles technologies :

- Initiation et découverte de la tablette
- Connexion et navigation sur internet
- Utilisation d'une boîte mail
- Ma santé et mes démarches sur tablette
- Prévention des risques et dangers d'Internet

**PARTICIPATION
GRATUITE**
sur inscription

05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



Action financée par le département du Gard
au titre de la conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie



Partenaire :





Internet, les nouvelles technologies (tablette, smartphone) sont une véritable révolution. Apprendre à s'en servir en toute sécurité est un moyen de faciliter les démarches administratives, de découvrir des sites de santé certifiés et de communiquer avec ses proches.

La Mutualité Française vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 5 ateliers axés sur la manipulation des tablettes* et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé.

* Une tablette sera gracieusement mise à votre disposition lors des ateliers.

Programme

Atelier 1

Initiation et découverte de la tablette

- ▶ Accueil des participants, explication du programme
- ▶ Pourquoi choisir une tablette plutôt qu'un ordinateur ?
- ▶ Apprendre à allumer et éteindre une tablette
- ▶ Se familiariser avec le tactile : naviguer sur sa tablette
- ▶ Découvrir les applications : par exemple prendre une photo grâce à l'application « appareil photo »

Atelier 2

Connexion internet et application

- ▶ Découvrir les connexions internet (wifi, box...)
- ▶ Savoir se connecter à internet
- ▶ Télécharger de nouvelles applications en toute sécurité

Atelier 3

Communiquer avec ses proches

- ▶ Créer une adresse e-mail, choisir un mot de passe pour garantir la confidentialité de ses données
- ▶ Apprendre à ouvrir, lire et envoyer des e-mails

Atelier 4

La santé et la prévention

- ▶ Devenir acteur de sa santé : comprendre l'intérêt d'internet pour la prévention tout en restant critique vis-à-vis de certains sites
- ▶ Connaître les sites : Santé Publique France, Améli, ICOPE...

Atelier 5

Le numérique pratique

- ▶ Trouver des conseils sur internet pour aménager son domicile
- ▶ Se familiariser avec les sites internet, pour suivre ses remboursements de soins et connaître ses droits ; sites des mutuelles, de la sécurité sociale, de la CARSAT, du n° vert social
- ▶ Connaître l'offre de soins au niveau local (établissements hospitaliers, EHPAD...)



Agenda

Tous les mardis du
17 septembre au 15 octobre

<p>GÉNÉRAC DE 10H À 12H</p> <p>● INSCRIPTION AUPRÈS DU CCAS AU 04 49 29 59 36</p>	<p>JONQUIÈRES- SAINT-VINCENT DE 14H À 16H</p>
--	--

Tous les jeudis du
19 septembre au 17 octobre

<p>ALÈS DE 10H À 12H</p>	<p>SAINTE-ANASTASIE DE 14H À 16H</p>
-------------------------------------	---



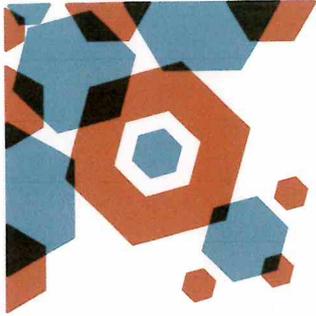
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action financée par le département du Gard au titre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 637 - Communication MFO 2024 - Crédit photo: Focolla

   
occitanie.mutualite.fr

ATELIERS SANTÉ

**Seniors connectés :
*mes débuts !***



GRATUIT

SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55

Sauf pour Générac au
04 49 29 59 36

DU 17 SEPTEMBRE
AU 17 OCTOBRE

Matinée ou après-midi

ALÈS
GÉNÉRAC
JONQUIÈRES-
SAINT-VINCENT
SAINTE-
ANASTASIE

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :






   
occitanie.mutualite.fr