



ATELIER E-SENIORS 90

Une retraite connectée

Stages informatiques ■ Ateliers thématiques ■ Découvrir l'ordinateur ■
L'ordinateur au quotidien ■ Aide individuelle à l'utilisation des tablettes et
smartphones ■ Accompagnement aux démarches administratives en ligne



L'OFFICE POUR LES AÎNÉS DE BELFORT ET DU TERRITOIRE

Se **divertir**, continuer à **apprendre**, se lancer des **défis**, partager sa **passion**, créer du **lien**... En ce sens, l'OPABT est bien plus qu'une association culturelle et de loisirs destinée au retraités.



Nouvelles technologies

Cours d'initiation & de perfectionnement informatique, ateliers thématiques, aide smartphone et tablette, aide aux démarches administratives en ligne, Cyber'Aînés.



Lecture et écriture

Ateliers d'écriture, dictée et troc de livres.



Activités sportives

Marche, gym douce, gym d'entretien



Ateliers créatifs et manuels

Tricot & crochet, travaux manuels, chant, art floral.



Prévention santé

Les ateliers Bons Jours : Sommeil, activité physique, prévention sécurité, mémoire, équilibre...



Des bons plans

Des avantages et des réductions auprès des commerçants, des artisans et des organismes culturels partenaires.

■ ■ ■ ■ ■ UNE RETRAITE CONNECTÉE AVEC L'OPABT

« Les possibilités offertes par les nouvelles technologies ne cessent de s'étendre et d'influer sur toutes les facettes de nos vies. »

« Après 60 ans, la complexité des technologies est pointée du doigt; elle est particulièrement décriée à partir de 70 ans. »

« Les retraités sont plutôt inquiets quant à la généralisation des démarches en ligne. »

« Les personnes les plus âgées prônent souvent la mise en place d'aides et d'accompagnement dans des lieux de proximité. »

(Enquête CREDOC)

Fort de son expérience de plus de 10 ans dans l'accompagnement des retraités à l'utilisation des nouvelles technologies, l'OPABT déploie son offre **sur l'ensemble du Département** afin d'en faire bénéficier le plus grand nombre de retraités et **lutter contre la fracture numérique**.

Ainsi, sur demande d'une municipalité, d'un club ou d'une association de retraités, l'animateur numérique de l'OPABT pourra organiser des stages ou des ateliers ponctuels, **sur l'une ou l'autre des communes du Territoire de Belfort**.

Le programme numérique **E-SENIORS 90**, composé de stages informatiques (Initiation, Perfectionnement), d'ateliers ponctuels et de sessions d'aides individuelles (smartphones, tablettes, administration en ligne) vous est présenté dans les pages suivantes.



DÉCOUVRIR L'INFORMATIQUE

Stage de 16 heures destiné à des personnes n'ayant aucune connaissance en informatique. L'objectif est de découvrir l'outil informatique, ses possibilités et de se familiariser avec les fonctions de base.

1

L'ORDINATEUR ET SON UTILISATION DE BASE

1 séance de 2 heures

Présentation de l'ordinateur | Démarrer l'ordinateur
Utiliser la souris | Appréhender le bureau Windows
Eteindre l'ordinateur

2

L'UTILISATION DU CLAVIER

2 séances de 2 heures

Composition du clavier | Se déplacer sur une page
Utiliser lettres et caractères du clavier Utiliser le
curseur | Saisir un texte simple

3

LA GESTION DES DOSSIERS ET FICHIERS

3 séances de 2 heures

Stocker des fichiers | Comprendre les différents formats
Enregistrer un fichier | Créer un dossier | Utiliser la corbeille

4

LE WEB

2 séance de 2 heures

Obtenir internet | Comprendre la connexion
internet (filaire/wifi) | Choisir le navigateur internet
| Utiliser l'URL ou la barre de recherche Réaliser
une recherche

Pour un apprentissage de qualité, les ateliers sont proposés à partir de 6 et jusqu'à 8 participants.



L'ORDINATEUR AU QUOTIDIEN

Stage de 16 heures (+ 1 créneau individuel) destiné à des personnes ayant suivi le cours d'initiation ou souhaitant approfondir leurs connaissances. Certains prérequis sont nécessaires pour intégrer ce stage de perfectionnement.

1

LA CULTURE WEB

2 séances de 2 heures

Connaître les bons usages et éviter les conduites à risques | Choisir le navigateur et le moteur de recherche | Réaliser une recherche | Communiquer sur Internet | Les règles de navigation sur Internet

2

MESSAGERIE & GESTION DES MAILS

3 séances de 2 heures

Le principe des mails, les plateformes de messagerie, rédiger un mail, ajouter et gérer les pièces jointes, gérer les indésirables, classer les mails par dossiers, envoyer un fichier volumineux.

3

LE TRANSFERT DES PHOTOS

2 séances de 2 heures

Brancher son appareil photo ou smartphone | Déplacer les photos sur son ordinateur | Organiser ses photos | Transférer sur clé USB ou disque dur | Retouches de photos simples

4

LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

1 séance de 2 heures + 1 séance individuelle

Les principales démarches administratives réalisables en ligne | Focus sur les services en ligne de l'Assurance Maladie (compte Ameli.fr, Mon espace santé, autres services...)

Pour un apprentissage de qualité, les ateliers sont proposés à partir de 6 et jusqu'à 8 participants.



PRENDRE EN MAIN SON SMARTPHONE

Stage de 10 heures (+ 1 créneau individuel) destiné à des personnes n'ayant aucune ou peu de connaissances quant à l'utilisation d'un smartphone. L'objectif est de découvrir ce nouvel outil, ses possibilités et de se familiariser avec ses fonctions de base.

1

LES FONCTIONS DE BASE 1 SÉANCE DE 2 HEURES

Appréhender la page d'accueil | Comprendre et utiliser la zone de notification | Connaître les principales touches | Mieux Gérer son stockage

2

LES PHOTOS & VIDEOS 1 SÉANCE DE 2 HEURES

Prendre une photo | Filmer avec son smartphone
Stocker et retrouver ses photos/vidéos | Lire un QR Code

3

TELEPHONER & ENVOYER DES MESSAGES 2 SÉANCES DE 2 HEURES

Appeler quelqu'un | Recevoir un appel téléphonique
Envoyer un message texte (texto ou SMS) | Envoyer un message photo ou vidéo (MMS)

4

LES APPLICATIONS 1 SÉANCE DE 2 HEURES + 1 SÉANCE INDIVIDUELLE

Les applications courantes pour un usage quotidien | Installer une application | Focus sur l'application Ameli (Assurance Maladie)

Pour un apprentissage de qualité, ce stage est proposé à partir de 4 et jusqu'à 8 participants.





Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire

3 place de la commune de Paris
90000 BELFORT

03 84 54 26 70
contact@opabt.fr

www.opabt.fr



PLUS D'INFOS SUR E-SENIORS 90

Nicolas BONNET
Animateur numérique
03 84 54 26 70
nicolas.bonnet@opabt.fr

NOS PARTENAIRES



**TERRITOIRE
DE BELFORT**
Le Département



**VILLE DE
BELFORT**
BELFORT.FR



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

| **ameli.fr**



**malakoff
humanis**