



L'ATELIER BIEN SUR INTERNET

1. Un atelier pour « avoir le déclic »

L'atelier « Bien sur internet » du Prif fait suite à l'animation du réseau d'Inclusion Numérique initié par la Cnav Ile-de-France en septembre 2018. Il a été créé par un groupe de travail lancé par le Prif en 2019.

A. Le contenu de l'atelier

L'atelier « Bien sur internet » a pour objectifs de rendre les seniors acteurs de leur bien vieillir en les rendant le plus autonomes possible sur la pratique de base du numérique. Pour ce faire, il s'agit de :

- sensibiliser et informer les retraités sur les opportunités du numérique pour leur quotidien (ex. services de la vie pratique, sites favorisant le bien vieillir, sites administratifs, sites de mobilité, communication en ligne)
- former les retraités et leur donner la confiance en soi et les repères pour s'informer *via* internet, communiquer en ligne et réaliser des démarches en ligne en sécurité
- favoriser la convivialité et le lien social.

B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de publics

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées dans le tableau ci-dessous.

Atelier présentiel et Atelier mixte (panachage présentiel et distanciel)	Atelier en Visio conférence	Atelier en audio conférence
7 à 10 Participants	6 à 8 Participants	6 à 8 Participants
Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30)		
Objectif : présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.		
Les 10 Séances suivantes, d'2h à 2h30	Les 8 Séances suivantes De 2h	Les 8 Séances suivantes De 2h



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Au moment du parcours qui lui semblera opportun et de manière régulière, le formateur présentera des structures-ressources de proximité et incitera les participants à identifier une personne ressource de leur entourage afin que chacun puisse se tourner vers une solution en cas de blocage une fois le parcours terminé. Le partenaire local pourra intervenir lors de ces échanges.

Le déroulé pédagogique du parcours est le suivant :

Une Introduction Découverte et réassurance (2 à 3 séances en présentiel, 2 en distanciel)

L'introduction a pour but premier de faire découvrir et de rassurer les personnes qui n'ont jamais ou peu touché à l'équipement informatique proposé dans le cadre de l'atelier (ordinateur ou tablette). En fonction du niveau du groupe, l'opérateur peut ajuster le nombre de séances, dans la fourchette indiquée, en fonction des besoins. Une attention particulière sera apportée aux personnes fragiles.

- **Equipement :**
 - Identifier les différentes parties de l'ordinateur/la tablette et du bureau et désacraliser la « machine »
 - Allumer, éteindre, charger l'ordinateur/la tablette
 - Se connecter au réseau, régler la luminosité et le son
 - Savoir choisir un équipement numérique et une connexion qui correspondent à ses besoins
 - Manipuler les fenêtres (fermer, agrandir, réduire, rouvrir à partir de la barre des tâches)
- **Sélectionner/se déplacer :** Utiliser la souris (molette, clic gauche) OU Toucher, appuyer, glisser (tablette)
- **Taper un texte :** taper en minuscule et en majuscule, des chiffres et manipuler les touches Entrée, Espace, Effacer

Une Découverte des usages (7 à 8 séances en présentiel, 6 en distanciel)

- **Maîtrise de l'équipement :**
 - **Tablette :**
 - identifier les applications, les mettre en veille
 - télécharger et installer une application de son choix, comprendre les notifications
 - utiliser l'appareil photo, retrouver les photos et les partager
 - présenter des applications utiles. *Il est conseillé de présenter : des applications santé, des applications de mobilité, des applications de communication et des applications ludiques.*
 - **Ordinateur :**
 - Identifier les fichiers et les dossiers, créer un fichier, enregistrer un fichier sous
 - Créer un dossier, le nommer, déplacer des fichiers (clic droit, glisser-déposer et copier-coller)
 - Utiliser l'explorateur de fichiers et la clé USB
- **S'informer sur Internet en sécurité**
 - Ouvrir un navigateur, rechercher avec mots clés, choisir le résultat



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



- Naviguer (utiliser les boutons précédent, suivant, actualiser, utiliser la barre d'adresse, manipuler les onglets)

L'apprentissage de la navigation doit se faire en priorité en lien avec ce que chacun a envie de découvrir et sur le site pourbienvieillir.fr

- **Sécurité & numérique**

- Connaître les intérêts d'avoir un antivirus et savoir réagir à une demande de mise à jour, à l'irruption de cookies ou de pop-up
- Repérer les garanties de sécurité en ligne
- Rechercher une solution à un problème numérique sur Internet

- **Communiquer via mail**

- Utiliser sa boîte mail (ouvrir, créer, déchiffrer et répondre à un e-mail, identifier un mail à risque)
- Joindre un fichier dans un mail et télécharger un document
- Comprendre la notion de mot de passe et savoir composer un mot de passe sécurisé
- Connaître des méthodes de conservation et de récupération de mot de passe
- Utiliser France Connect
- En + Tablette :
 - Configurer l'appli mail
- En + Ordinateur :
 - Créer une boîte mail
 - Se connecter/déconnecter de sa boîte mail

- **Utiliser les sites administratifs et du bien vieillir**

- Présenter les démarches et espaces en ligne suivants : Ameli (dont le dossier médical partagé), Impôts, Assurance Retraite (MSA ou Cnav), Prif, sites ou applications de mobilité (ex. SNCF, RATP, GPS) et de communication
- Scanner un document
- Déposer un fichier dans un espace en ligne
- Remplir un formulaire en ligne (reconnaître et appliquer les contraintes de contenu et de formats (champs obligatoires, types de réponses, CAPTCHA...)) ;
- S'interroger sur la pertinence de donner des informations personnelles

L'apprentissage de l'espace en ligne et du formulaire en ligne doivent se faire sur un des sites de la liste ci-dessus.

- **Evaluation du parcours**

Un temps dédié au passage du questionnaire de fin d'atelier est à intégrer à la dernière séance. Ce questionnaire est à faire remplir (de préférence directement sur Sphinx ou à défaut, en format papier) à chaque retraité pour estimer l'impact que l'atelier a eu sur chacun.

2.3. Evaluation à froid

En parallèle de l'évaluation globale prévue au Cahier des charges, cette évaluation à froid a pour objectif de mesurer une partie des changements de comportements numériques des participants aux ateliers (via l'ouverture même du mail et via quelques questions ciblées sur les usages). Ce mail pourra également être l'occasion de transmettre des informations sur le Prif, et des conseils pour bien vieillir.

L'évaluation à froid sera réalisée, par mail, 3 mois après l'atelier. Ce mail est transmis par l'opérateur à l'ensemble des personnes qui ont renseigné une adresse mail dans le questionnaire de début d'atelier.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que les activités physiques, l'alimentation, le sommeil, l'habitat ... en les reliant aux autres ateliers du PRIF concernant ces thématiques.

2. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature joint (Annexe) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.

3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier Bien sur internet

En complément des précisions du Cahier des charges, et selon les termes du [référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « Bien vivre sa retraite »](#), il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir auprès d'un public senior. L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation),
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior,
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

Par ailleurs, la structure devra garantir qu'elle est en capacité d'appuyer et de cadrer les intervenants des ateliers via un processus de recrutement clair ainsi qu'un dispositif de suivi, de formation continue et d'outillage des formateurs.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

