



L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 6 - juin 2022

La gazette des campagnes pour garder le lien

SOMMAIRE

- Edito**
Le numérique, les seniors aussi le pratiquent
- Conseils**
Avancée en âge et numérique
- Partageons nos richesses**
Témoignages
Agenda
- Activités et fiche pratique**



EDITO

LE NUMERIQUE : LES SENIORS AUSSI LE PRATIQUENT !

DICTON

JUIN BIEN FLEURI, VRAI PARADIS.

CITATION

IL N'Y A PAS D'AGE POUR APPRENDRE, IL Y A JUSTE DE LA VOLONTE.

TAHAR HOUHOU

Voici le sixième numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

Le numérique : les seniors aussi le pratiquent !

Il s'agit d'une nouvelle technologie d'information et de communication liée à l'utilisation d'outils informatiques. Au premier abord complexe, la pratique du numérique devient progressivement plus accessible à tous par l'adaptation des outils et la mise en place d'accompagnements. Vous découvrirez en page 2 et 3 que des solutions existent pour vous simplifier la prise en main. Les Espaces Publics Numériques vous seront d'ailleurs présentés en page 4 tout comme les France Services en page intercalaire. Vous trouverez également sur cette dernière page des conseils d'utilisation sur les téléphones mobiles, smartphones et tablettes.

Vous aimez raconter, écrire, partager ? Nous attendons avec plaisir vos textes, poèmes... pour les prochains numéros !



Vos suggestions sont les bienvenues !

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



CONTACTS :

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

ardechedromeloire.msa.fr

AVANCEE EN AGE ET NUMERIQUE



**Numérique,
Dématérialisation,
Web,
Viso-conférence,
Smartphones,
Distanciel,
Espace privé...**

Des termes couramment utilisés mais pas toujours compris !

L'éloignement des seniors face au numérique tend à diminuer. Toutefois il reste problématique car on distingue quatre facteurs d'éloignement :

- * *l'usage générationnel et culturel,*
- * *les zones blanches,*
- * *la peur de l'inconnu,*
- * *et/ou le handicap.*



Pourtant le numérique permet de lutter contre l'isolement et de renforcer l'autonomie. Il est cependant nécessaire :

- de prendre conscience de l'intérêt à utiliser le numérique,
- de se former et de se rassurer dans cet usage,
- de continuer à rendre accessible internet à tous afin de lutter contre l'exclusion.

Aujourd'hui de nombreux outils (ordinateurs, tablettes, téléphones portables, messagerie électronique...) se développent et de plus en plus de structures se mobilisent pour améliorer l'accompagnement et le "bien vieillir" des seniors. On vous explique tout dans les pages suivantes.

Des chiffres encourageants !

L'âge reste l'une des principales causes d'éloignement du numérique. Toutefois, près de la moitié des personnes de plus de 75 ans disposent d'un accès à Internet depuis leur domicile, quel que soit le type d'appareil. L'éloignement au numérique chez les seniors diminue d'année en année. D'après l'INSEE, entre 2009 et 2019, l'usage quasi-quotidien chez les plus de 75 ans est passé de 5 % à 19 % !



AVANCEE EN AGE ET NUMERIQUE

**Vous vous sentez éloigné(e) du numérique ?
Pas de panique ! Des solutions existent !**



Liste des France Services en page intercalaire ou en mairie pour trouver le point d'accueil numérique le plus proche de votre domicile

Afin d'aider les seniors à faire face aux problèmes rencontrés avec le numérique, différentes solutions ont été mises en place pour :

rassurer

se former

rendre accessible l'outil informatique

s'informer

améliorer l'accompagnement à ces technologies

Il convient d'abord de redonner du sens en faisant prendre conscience de l'utilité du numérique.

Le numérique peut être utile pour simplifier le quotidien et va devenir incontournable pour les démarches administratives. France Services ou les points d'accueil numériques sont là pour vous aider.

A quoi sert le numérique ?

- ◇ rester en lien avec son entourage, ses amis où que ce soit
- ◇ faire ses démarches administratives et contacter les administrations publiques
- ◇ prendre ses rendez-vous et conserver ses documents médicaux
- ◇ s'informer, se documenter, se divertir via internet
- ◇ suivre des conférences, des ateliers depuis chez soi
- ◇ s'adapter au monde qui évolue et ne pas se sentir dépassé
- ◇ partager ses découvertes, ses apprentissages
- ◇ faire travailler sa mémoire en utilisant l'outil informatique
- ◇ gagner en autonomie et en confiance



Consulter le site APRA et Bien-vieillir pour :

- découvrir les offres de prévention
- s'informer sur la santé
- trouver des conseils pratiques.

Site internet Atouts Prévention Rhône-Alpes :
www.atoutsprevention-ra.fr

Site Bien Vieillir :
www.pourbienvieillir.fr

Focus sur l'espace privé MSA : c'est quoi ?

C'est un espace sécurisé et personnel créé sur le site internet de votre MSA qui vous permet :

- d'obtenir une attestation fiscale retraite ou toute autre attestation,
- de consulter vos remboursements maladie ou le montant de votre retraite,
- de faire une demande de prestation comme l'aide ménagère à domicile,
- de poser une question à votre MSA.

Comment créer votre espace privé MSA ?

- contacter le 03 20 90 05 00 pour vous faire aider,
- déléguer cette création à un proche qui vous expliquera ou fera à votre place,
- contacter France Services (proche de chez vous) pour vous accompagner dans cette création et ensuite dans l'utilisation.



Mon espace privé

> Se connecter

> S'inscrire



site internet MSA
ardechedromeloire.msa.fr

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES

ON VOUS EXPLIQUE

Pour les seniors mal à l'aise avec le numérique, les services de l'Etat ont mis en place un accompagnement adapté pour les rassurer.

L'utilisateur peut aussi être orienté vers des formations pour gagner en autonomie :

- des ateliers gratuits sont proposés dans les Espaces Publics Numériques de chaque département.
- le chéquier Pass numérique (délivré par les services du Département et des Espaces Publics Numériques) permet d'accéder à ces ateliers conduits par des médiateurs numériques, voire acquérir du matériel informatique.



Former les seniors au numérique



Voir les mairies pour les coordonnées du Service Social Départemental

Les Espaces Publics Numériques
Un exemple : Le Forum de SAILLANS (Drôme)



AVANTAGE FISCAL

Si vous faites appel à un informaticien à votre domicile pour vous dépanner, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt.

- » Aide aux démarches administratives : renouvellement carte d'identité, carte vitale, demande de pension de reversion, impôts, assurance maladie...
- » Dépannage numérique : ordinateurs, imprimante, téléphone portable...
- » Ateliers numériques pour une sensibilisation à l'utilisation du numérique
- » Photocopies, numérisation de documents pour envoi par mail...
- » Réservations : billets de train, théâtre...

Les +

Socialisation accrue pour les seniors qui fréquentent ce lieu et réduction de leur isolement.
Présence de 3 salariés qui accompagnent les seniors dans la pratique du numérique.



04 75 22 31 71
contact@le-forum.info



Les actions à venir

Ateliers Vitalité

St Romain de Lerps (07)
Marsanne (26)

Rendez-vous Lien social et Mémoire

Sur 07, 26 et 42 en fil continu

Peps Eureka

Le Cheylard - St Agrève -
St Pons - Aubenas (07)
Grane (26)

Prévention des chutes

Belmont de la Loire - Marcilly le Châtel
Bourg Argental (42)

Pour d'autres informations :
www.atoutsprevention-ra.fr

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.



CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Le téléphone mobile (communément appelé portable)



Ils permettent d'effectuer des appels quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, en présence, bien sûr, d'un réseau de téléphonie mobile de qualité. De nombreux modèles adaptés aux seniors existent et sont simples d'utilisation. Certains ne possèdent par exemple que quelques touches pour appeler directement des numéros de téléphone enregistrés. Il en existe aussi avec un bouton d'urgence «SOS» qui permet de contacter des numéros pré-enregistrés. Ils se glissent généralement facilement dans une poche, peuvent parfois se charger à l'aide d'une base et offrent la possibilité d'envoyer ainsi que de recevoir des photos. En cas de troubles auditifs, il vous est conseillé de vous rapprocher d'un centre de l'audition pour vous renseigner sur des téléphones mobiles avec

volume sonore élevé et adaptés aux appareils auditifs.

Les smartphones (téléphones dits intelligents)

Ils ont des écrans tactiles et sont plus appropriés pour naviguer sur internet ou faire de belles photos. La taille de l'écran varie en fonction des modèles et là aussi certains sont simplifiés pour avoir rapidement accès aux fonctionnalités qui vous intéressent : mails, météo, répertoire, navigateur internet... Il faudra toutefois disposer d'un forfait mobile adapté avec une offre internet. Pour ne pas avoir de mauvaises surprises à la lecture de votre facture, préférez un forfait mobile sans dépassement de frais, une fois votre consommation internet totalement utilisée. Le mieux est de demander conseil auprès de votre entourage et/ou des opérateurs de télécommunication pour souscrire un forfait en adéquation avec vos besoins.



Les tablettes tactiles

Elles ont un écran beaucoup plus grand que ceux des smartphones et sont donc plus pratiques, plus lisibles et plus maniables. Il existe des housses de protection qui se plient pour utiliser sa tablette sur une table sans avoir à la tenir dans les mains. Elles ne permettent pas d'effectuer des appels via le réseau téléphonique classique. Il sera nécessaire d'utiliser les services (souvent gratuits) de ce qu'on nomme des «applications», sorte de petits logiciels à installer en quelques secondes sur la tablette, pour contacter vos proches (y compris en vidéo). Des tablettes faites pour les seniors proposent une version simplifiée. Des abonnements supplémentaires sont parfois proposés pour profiter d'une



assistance téléphonique pour obtenir de l'aide à l'utilisation. Si vous n'avez pas de box internet à domicile, plusieurs solutions existent pour avoir une connexion internet. Renseignez-vous auprès de votre entourage ou des opérateurs de télécommunication.

