



# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS -



## Bonnes pratiques et savoir-faire d'E-Seniors

Padoue, Italie, 20-24 mars 2017

**Projet ERASMUS+ 2016-1-ES01-KA204-025159**

*Partage de bonnes pratiques d'éducation et systématisation d'un programme de compétences de formation pour l'emploi et l'inclusion des personnes adultes vulnérables*

# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-



## **Réveillez le *geek* qui est en vous !**

Depuis 2005, notre association propose des cours et ateliers informatiques destinés aux seniors afin de réduire la fracture numérique.

Les outils numériques ne sont pas compliqués, il faut juste apprendre à les dompter !

Alors, prêt pour l'aventure ?

# Les activités d'E-Seniors en trois volets



## Formations aux NTIC

destinées aux  
seniors franciliens



## Projets européens R&D

pour innover en  
matière de bien  
vieillir



## Partenariats divers

destinés à tous  
les âges et  
encourageant la  
solidarité

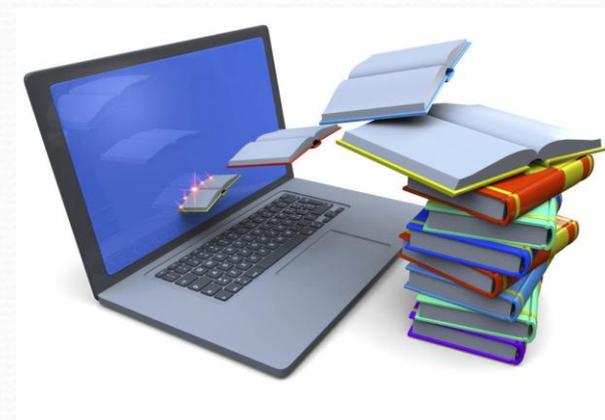
# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-



## Formations au numérique

- **Population cible:** seniors, retraités de plus de 50 ans, tous niveaux
- **Contenus:** Réseaux sociaux (Facebook, Twitter), notions de base, Internet, PC ou MAC, iOS ou Android (tablette et smartphone)
- **Durée:** 8 séances trimestrielles de 1h30 à 2h
- **Profil du formateur:** pédagogie, patience, bon contact humain
- **Participants:** 4 stagiaires pour 1 formateur, cours de 8 personnes au maximum



# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-



## Premiers secours numériques

- **Population cible:** stagiaires, adhérents
- **Type d'atelier:** diagnostic de premier niveau de problèmes liés à l'informatique
- **Durée:** 2h par semaine tout au long de l'année
- **Participants:** à la demande et aide individualisée



## Ateliers image numérique

- **Population cible:** seniors, retraités de plus de 50 ans, tous niveaux
- **Contenu:** Le formateur s'adapte au niveau et à la demande des stagiaires
- **Durée:** 5 ateliers de 2h toute l'année
- **Profil du formateur:** bonnes connaissances techniques en logiciels d'images numériques
- **Participants:** 1 formateur pour 3 stagiaires



## Ateliers numériques pour les demandeurs d'emploi

- **Population cible:** Demandeurs d'emploi sans connaissances informatiques (tout âge)
- **Contenu:** Pack Office; sites de recherche d'emploi; accompagnement pour les CV et les lettres de motivation, création de mails et de comptes
- **Durée:** 8 séances de 2h sur deux semaines
- **Profil du formateur:** en duo : un spécialiste bureautique et un assistant
- **Participants:** 4-5 stagiaires pour 1 formateur – cours de 10 personnes maximum



© Can Stock Photo - csp10611082



## Web entrepreneuriat

- **Population cible:** Demandeurs d'emploi ou seniors cherchant un complément de revenus
- **Contenu:** Aide à la définition du projet; bases en gestion et communication; connaissances informatiques; aide à la réalisation de chaque projet
- **Durée:** Entre 10 et 20 séances, selon la demande; 3 sessions de 2h par semaine
- **Profil du formateur:** professionnel du domaine
- **Participants:** 1 formateur pour 4 stagiaires – cours de 8 personnes maximum



# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-



## E-Administration

- **Population cible:** Seniors, demandeurs d'emploi, assistantes sociales
- **Contenu:** Découverte des sites administratifs et des démarches possibles sur internet
- **Durée:** Une séance de 2h à la demande
- **Profil du formateur:** pédagogie, bon contact humain, patience, cursus informatique
- **Participants:** 1 formateur pour 4 stagiaires – 8 personnes maximum



## Jeux intergénérationnels

- **Population cible:** Senior/junior duos
- **Contenus:** quizz; jeux de dessins; jeux de simulation; ping-pong, bowling (activités physiques), jeux de carte
- **Durée:** Ponctuel, sur demande; minimum 2h (une demi-journée)
- **Profil du formateur:** Bon contact, bonne connaissance du matériel utilisé pour ces jeux, intérêt pour les jeux
- **Participants:** Au total une quarantaine de participants (seniors et juniors) – 8 personnes par accompagnant E-seniors



# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-



## Jeu de piste numérique

- **Population cible:** Seniors et ou retraités (plus de 50 ans) – utilisant une tablette ou un smartphone avec réseau 3G et codes QR
- **Contenus:** Activité ludique en plein air se basant sur un support numérique qui encourage la mobilité et la découverte de son environnement immédiat ainsi que l'utilisation de matériel numérique
- **Durée:** Ponctuel, sur demande, maximum 2 heures
- **Profil du formateur:** Equipe E-Seniors
- **Participants:** Une dizaine de participants pour 2-3 accompagnateurs



# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-



## Conversation anglaise

- **Population cible:** Seniors et/ou retraités (+ 50 ans) – séduits par l'idée de communiquer en anglais
- **Contenu:** Activité ludique favorisant la pratique de l'anglais à travers des jeux ou discussions thématiques
- **Durée:** Une séance hebdomadaire de 1h30 à 2h toute l'année
- **Profil du formateur:** Natif anglophone
- **Participants:** Une vingtaine de participants et un accompagnateur

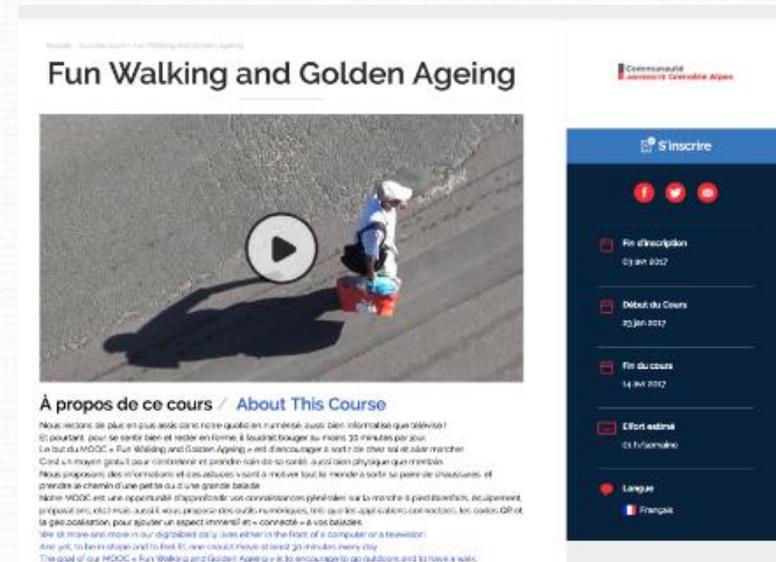
---

**SPEAK  
ENGLISH!**

---

## Création et publication de cours en ligne (MOOCs)

- **Population cible:** Tous publics intéressés par l'apprentissage tout au long de la vie et par l'utilisation des dispositifs numériques pour l'apprentissage
- **Contenus:** cours en ligne sur une thématique spécifique, comme la marche, la salsa ou le golf
- **Durée:** 1 cours contient environ 4 séquences, et chaque séquence dure environ 1h; Les nouvelles séquences sont publiées en ligne toutes les deux semaines
- **Participants:** Pas de limite



The screenshot shows a MOOC interface for 'Fun Walking and Golden Ageing'. It includes a video player with a play button, a course description in French and English, and a sidebar with course details.

**Fun Walking and Golden Ageing**

Communauté Erasmus+ Cerebralia Alpes

S'inscrire

Fin d'inscription: 03 jan 2017

Début du Cours: 23 jan 2017

Fin du cours: 14 mai 2017

Effort estimé: 01 semaine

Langue: Français

**À propos de ce cours / About This Course**

Nous espérons de plus en plus âgés dans notre société en nombre aussi bien information que télévisé. Et pourtant, pour se sentir bien et rester en forme, il faudrait bouger au moins 30 minutes par jour. Le but du MOOC « Fun Walking and Golden Ageing » est d'encourager à sortir de chez soi et aller marcher. C'est un moyen gratuit pour continuer et prendre soin de soi-même. Il y a aussi des conseils physiologiques et médicaux. Nous espérons que les bénévoles et les artistes vont à motiver tout le monde à sortir la porte de leur domicile et prendre le chemin d'une petite ou d'une grande balade.

Notre MOOC est une opportunité d'apprendre vos connaissances personnelles sur la marche à pied (benefits, équipement, préparation, etc.) mais aussi à vous préparer des défis numériques, lire, regarder, télécharger, etc. (audio, PDF et la géolocalisation pour ajouter un aspect interactif et connecté à vos balades).

We all get, to be in shape and to feel fit, we should move at least 30 minutes every day. The goal of our MOOC « Fun Walking and Golden Ageing » is to encourage to go outdoors and to have a walk.

## ORGANISATION DE CONFERENCES

- **Population cible:** Tous publics intéressés par les thématiques du vieillissement actif, des nouvelles technologies et de l'innovation numérique au service de la société (seniors, retraités, aidants, professionnels de santé, assureurs etc.)
- **Contenu:** Chaque conférence porte sur une thématique spécifique, telle que l'utilisation des tablettes, les applications utiles, le tourisme des seniors etc. La thématique est choisie selon les besoins et les intérêts des seniors
- **Durée:** Une session dure entre 1h30 et 2 heures
- **Participants:** 10-20 participants pour 2 animateurs



## Evènements de la Semaine Bleue

- **Population cible:** Tous publics intéressés par les thématiques du vieillissement actif, des nouvelles technologies et de l'innovation numérique au service de la société (seniors, retraités, aidants, professionnels de santé, assureurs etc.)
- **Contenu:** Chaque année une thématique spécifique est choisie. Au sein de l'évènement des ateliers ponctuels peuvent être proposés (atelier mémoire)
- **Durée:** Une journée ou une demi-journée d'évènement incluant une ou plusieurs pauses
- **Participants:** Environ 100 participants, une inscription au préalable est demandée



## Ateliers co-création de solutions et services numériques

- **Population cible:** les seniors (60+) qui sont autonomes et n'ont pas de problème de santé majeurs; les aidants formels et informels
- **Contenu:** La thématique de l'atelier dépend du projet en cours tel que le développement de plateformes en ligne, de capteurs connectés, de jeux sérieux etc.
- **Durée:** une session dure 2h et dépend des besoins des projets en cours
- **Participants:** 1 formateur pour 4 participants; le groupe est limité à 8 personnes



# E-SENIORS

- LA VIE COMMENCE A 50 ANS-

**Merci de votre attention**

