

JOURNÉE NUMÉRIQUE DES SÉNIORS

PLONGEZ DANS L'UNIVERS DU NUMÉRIQUE
ET DES TECHNOLOGIES À TRAVERS
DES ATELIERS, STANDS ET ÉCHANGES

**Judi 4 juin 2026 à la Halle aux toiles
Place de la Basse Vieille Tour**

TEOR 1, 2, 3 Arrêt République - Ligne F1, F7
Arrêt République Vieille Tour



De 9h à 17h

Au programme:

- Petit-déjeuner connecté
- Ateliers numériques
- Conférence
- Stands

**Inscriptions à partir
du vendredi 22 mai à 9h**

PETIT-DÉJEUNER CONNECTÉ

9h – 9h30:

- Lancement de la journée
- Quiz et discussions autour de l'intelligence artificielle

ATELIERS NUMÉRIQUES

9h30- 11h:

- **Maîtriser l'interface de l'ordinateur et les applications fondamentales + premiers pas sur internet (grand débutant):**

Cet atelier de 2h vous apprendra à comprendre l'organisation du bureau (icônes, raccourcis, barre des tâches, menu Démarrer), à ouvrir et gérer plusieurs fenêtres en même temps, à utiliser l'explorateur de fichiers pour organiser vos documents et à modifier les paramètres essentiels comme le son, la luminosité, le Wi-Fi ou le fond d'écran.

- **Les bases de l'administratif en ligne (débutant):**

Durant cet atelier, vous apprendrez les fondamentaux de l'administratif en ligne et les avantages de l'utilisation de services comme France Connect.

- **Maîtriser les applications pour se déplacer en train, à pied et en voiture (intermédiaire):**

Découvrez comment utiliser les principales applications de mobilité pour planifier vos trajets en train, en voiture ou à pied. Vous apprendrez à exploiter les options avancées comme les alertes trafic, les notifications en temps réel et les alternatives de transport, et à optimiser vos déplacements en combinant plusieurs applications et modes de transport.

11h-12h30:

- **Apprendre à utiliser internet depuis mon smartphone (grand débutant):**

Cet atelier vous permettra de découvrir ce qu'est Internet et le Web, et de comprendre la différence entre navigateur et moteur de recherche. Vous apprendrez à naviguer sur votre smartphone, à identifier les icônes et widgets, à effectuer des recherches efficaces avec des mots-clés et suggestions, et à utiliser correctement la barre de recherche et la barre d'adresse.

• **Améli, Doctolib et Mon Espace Santé, les outils fondamentaux du numérique en santé (intermédiaire):**

Initiez-vous aux principaux services numériques de santé et apprenez à créer et utiliser votre compte Ameli, gérer vos rendez-vous avec Doctolib, et découvrir Mon Espace Santé pour centraliser et partager vos documents médicaux. Vous apprendrez également à sécuriser vos données personnelles et à naviguer de manière autonome sur ces plateformes.

• **Nettoyer et optimiser mes appareils (intermédiaire):**

Apprenez à maintenir vos appareils performants en supprimant fichiers et applications inutiles, en optimisant les programmes au démarrage et en nettoyant votre navigateur. Découvrez les outils de nettoyage disponibles, sécurisez vos données et assurez la mise à jour régulière de vos appareils pour un fonctionnement optimal.

15h-16h30:

• **Acheter et vendre en ligne en toute sécurité (intermédiaire):**

Découvrez comment réaliser des achats en ligne de manière sécurisée, en choisissant des sites fiables, vérifiant les vendeurs et comparant les offres. Vous apprendrez également à vendre efficacement vos produits, rédiger des annonces claires et publier sur les bonnes plateformes, tout en adoptant les bonnes pratiques pour prévenir les arnaques et sécuriser vos transactions.

• **Stocker et sécuriser ses données: clés USB, disques durs et cloud (intermédiaire):**

Découvrez les différentes options de stockage numérique et apprenez à sécuriser vos données sensibles. Vous saurez mettre en place des sauvegardes régulières, organiser vos fichiers efficacement, comprendre les avantages et limites de chaque solution, et adopter les mesures de protection adaptées pour minimiser les risques liés au stockage en ligne.

• **Communiquer à distance avec mes proches avec WhatsApp (intermédiaire):**

Faites vos premiers pas avec WhatsApp et découvrez son fonctionnement. Vous apprendrez à télécharger l'application, envoyer des messages, passer des appels ou des visioconférences, gérer vos groupes et modifier les paramètres pour personnaliser votre expérience.

CONFÉRENCE

13 h 30 – 14 h 30 :

- **Adopter les bons réflexes pour se prémunir face aux arnaques en ligne :**
Découvrez les bons réflexes pour naviguer en toute sécurité sur internet.
À la fin de cette conférence, vous saurez repérer les arnaques et réagir face aux dangers du web !

STANDS

9h - 12h 30 / 13h 30 – 17h :

- **Stands SOStech :**
 - Sensibilisation et informations Fake News
 - Découverte des casques de réalité virtuelle
- **Stands acteurs locaux :**
 - Séniors connectés : quizz ludique sur tablette autour du vocabulaire numérique
 - France Service et conseillers numériques : info sur les structures qui proposent de l'aide individuelle administrative
 - Bibliothèque de Rouen : petits jeux pour déjouer les arnaques et infox numériques
 - Rebincoop : activité autour de l'entretien et démontage du PC
 - Média formation

**Renseignements et inscriptions à la
Maison des aînés, 24 rue des Arsins**

**Téléphone :
02 32 08 60 80**



Rouen **Séniors**
association



REBINCOOP
REBOUT - RESSOURCES - COOPERATION



AG2R LA
MONDIALE

