



# SOS FUTUR

Ne subissez plus les nouvelles technologies !

## ATELIERS MULTIMÉDIAS D'INITIATION SÉNIORS (AMIS) GRAND EST

---

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES VONT  
DEVENIR UN VRAI PLAISIR !



03 72 47 04 49



[www.sos-futur.fr](http://www.sos-futur.fr)

# Ateliers d'initiation à la tablette numérique



Réduire la fracture  
numérique

Lutter contre  
l'isolement social

Gagner en  
autonomie

▶▶▶ 10 séances pour découvrir  
la tablette numérique

# SOMMAIRE

## 1 - Contexte social et sociétal

-  L'isolement des personnes âgées..... p.4
-  Les séniors et le numérique..... p.5

## 2 - Les ateliers AMIS

-  Présentation..... p.6
-  Enjeux et objectifs..... p.7
-  Informations pratiques..... p.8
-  Au delà de la formation, un véritable accompagnement..... p.9

# 1 - CONTEXTE SOCIAL ET SOCIÉTAL

## L'isolement des personnes âgées

La dernière étude des petits frères des Pauvres (septembre 2017), réalisée avec l'institut CSA, révèle que 300 000 Français de plus de 60 ans sont en état de « mort sociale » : ils n'entretiennent plus aucune relation, tout réseau confondu (familial, amical, voisinage, réseau associatif).

En effet, une fois à la retraite, certaines personnes, dont le seul cercle social était le cercle professionnel, ont du mal à vivre cette transition et à se recréer un milieu social. Elles deviennent souvent passives progressivement et passent beaucoup de temps seules. Le sentiment d'isolement peut finir par être omniprésent et par causer une tendance au repli sur soi. Leur logement est alors vu comme un refuge. Ce sont ces personnes que nous ciblons, pour les sortir de leur solitude, par le biais d'ateliers hebdomadaires. Dans la vie de l'individu isolé, le concept même de "rendez-vous" est très important : il rythme les journées. L'atelier est prévu par choix, à l'avance et en groupe, afin que la personne puisse y porter un réel engagement.

Faire partie d'un groupe et s'y sentir à sa place renforce le sentiment d'appartenance et donc aussi le sentiment d'existence pour soi et pour les autres. C'est ce que nous cherchons à instaurer chez les personnes âgées qui ne font pas ou plus partie d'un réseau. Le but est de créer un groupe et le faire pérenniser, en utilisant l'initiation au numérique comme intérêt commun, afin de tisser des liens et de réduire au maximum l'isolement et le sentiment de solitude chez les participants.

\*

**300 000 français**

de 60 ans et plus  
sont en état de « mort sociale »

\*

**28%** des 60 ans et plus

sont préoccupés par la  
solitude et l'isolement

\*

**39%**

des 60 ans et plus

souhaiteraient avoir plus de  
contacts avec leurs amis

**48%**

des 60 ans et plus

souhaiteraient avoir plus de  
contacts avec leur famille

\*

**69%**

des 60 ans et plus

estiment qu'il est important ou  
prioritaire de faciliter l'accès à  
Internet et aux réseaux sociaux  
pour lutter contre la solitude et  
l'isolement

# 1 - CONTEXTE SOCIAL ET SOCIÉTAL

## Les séniors et le numérique

**84%** \*  
de la population totale possèdent un appareil connecté

**69%**  
des + de 55 ans possèdent un appareil connecté

D'après l'étude de TNS Sofres "Baromètre 55+", 69% des plus de 55 ans possèdent un appareil connecté, contre 84% de la population totale. A savoir que les seniors se servent de l'outil informatique en premier lieu pour communiquer avec leurs proches, puis pour s'informer sur l'actualité et pour lire des avis sur des produits.

**31%** \*  
des plus de 60 ans  
N'utilisent jamais internet

dont

**47%**

des 75 -  
84 ans

**68%**

des 85 ans  
et plus

L'étude des petits frères des Pauvres donne des indicateurs préoccupants à propos de l'exclusion numérique des personnes âgées : 31 % des plus de 60 ans n'utilisent jamais Internet (mails, consultation de sites, utilisation des réseaux sociaux). Un résultat qui grimpe à 47 % chez les 75-84 ans et à 68 % chez les 85 ans et plus.

Les séniors possèdent plus de freins que le reste de la population à l'égard de l'usage du numérique. Malgré une forte augmentation des usagers seniors, l'outil numérique est souvent délaissé voire craint par cette population : le plus souvent en pensant qu'il ne répondra pas à leurs besoins, par difficultés de compréhension ou encore par inquiétudes quant à la sécurité des transactions et la protection de leurs données personnelles sur Internet. De par ces freins, certains seniors ressentent un sentiment d'exclusion de la transformation digitale de la société (34% des plus de 55 ans, et les chiffres augmentent avec l'âge, d'après l'étude de TNS Sofres).

**34%** \*  
des plus de 55 ans  
se sentent exclus de la transformation digitale de la société

**50%**

des utilisateurs  
d'internet se  
sentent séniors  
après 55 ans

**70%**

des non-utilisateurs  
d'internet se sentent  
séniors après 55 ans

Cette exclusion peut se rajouter à l'isolement dont ils sont déjà victimes de par leur situation. Il est important aujourd'hui de former les seniors au numérique afin de réduire la fracture numérique entre les générations et d'intégrer les seniors dans la société digitale. D'ailleurs, l'étude de TNS Sofres nous montre que 50% des utilisateurs d'internet de plus de 55 ans se sentent séniors, contre 70% des non utilisateurs. Le numérique a donc un réel impact, non seulement sur l'image que la personne renvoie à la société, mais aussi sur celle qu'elle se renvoie à elle-même.

\*Chiffres tirés de l'étude « Baromètre 55+ » de TNS Sofres (Mars 2016)

\*Chiffres tirés de l'étude « La solitude et l'isolement chez les personnes de 60 ans et plus » des petits frères des Pauvres et de l'institut CSA (Septembre 2017)

## 2 - LES ATELIERS AMIS

### *Présentation*

En partenariat avec l'ONPA (Office Nancéien des Personnes Agées), SOS FUTUR a co-développé des ateliers de découverte de l'utilisation des tablettes numériques pour un public sénior. L'objectif des ateliers, déjà mis en place dans près de trente communes de la région Grand Est, est de familiariser les citoyens à l'utilisation de cet outil et de dépasser les blocages préexistants, tout en facilitant le lien social.

### **« L'isolement numérique aggrave l'isolement social. »**

Minimiser la fracture numérique et l'incapacité à utiliser les interfaces numériques, de plus en plus nécessaires, répond à un enjeu sociétal actuel incontestablement présent. On peut prendre l'exemple du développement des démarches administratives à effectuer en ligne, dont certaines sont amenées à devenir obligatoires. Ne pas maîtriser l'outil numérique peut alors devenir un réel obstacle.

Les ateliers s'adressent principalement à un public sénior complètement novice dans l'utilisation des outils numériques. Les séances permettront aux participants de découvrir et s'approprier les principales fonctionnalités de la tablette numérique et de devenir plus à l'aise avec les nouvelles technologies de manière générale.

Plus largement, l'objectif, au travers des ateliers, est de favoriser une meilleure autonomie et l'épanouissement des personnes âgées, et de lutter contre leur isolement. En effet, l'isolement numérique aggrave l'isolement social. L'accès aux nouvelles technologies et à Internet favorise le lien avec les cercles sociaux de la personne, facilite sa participation à la vie citoyenne et renforce son sentiment d'appartenance à la société.

L'ambition du projet se porte également sur la création de liens sociaux entre les participants, autour d'un but commun. C'est pourquoi les ateliers, en groupe, sont mis en place de manière à encourager l'entraide, l'échange et la convivialité durant les séances, l'idéal étant la pérennisation des relations sociales créées à cette occasion.

## 2 - LES ATELIERS AMIS

### *Enjeux et objectifs*

**Les apports des ateliers AMIS pour les seniors sont multiples :**

**Le lien social :** pouvoir communiquer avec leurs proches, éloignés géographiquement ou non, échanger des photos et vidéos

**Les loisirs :** s'occuper selon leurs centres d'intérêt (lecture, jeux, recherches sur des sujets divers, prise de photos, de vidéos, etc)

**La vie citoyenne :** faciliter l'accès et la participation aux différentes activités locales, communiquer plus facilement avec la mairie

**L'appartenance à un groupe :** faire partie d'un groupe autour d'une activité commune, créer des liens sociaux qui seront possiblement amenés à se pérenniser

**Faciliter le quotidien :** gagner en autonomie, faire des achats et des démarches en ligne, rechercher des informations pratiques

**La santé :** stimuler les capacités cognitives via les outils de lecture, l'usage de jeux, et le fait d'apprendre quelque chose de nouveau

A travers l'apprentissage du numérique, l'enjeu pour les personnes âgées est autant social qu'existential. En effet, la liberté individuelle a besoin de solitude pour se constituer, mais les relations et la vie sociale sont indispensables pour bénéficier d'un minimum de reconnaissance, de sécurité, et de confirmation sociale de sa propre existence. Le numérique est aujourd'hui un moyen de pallier à l'excès de solitude subie des personnes âgées.

## 2 - LES ATELIERS AMIS

### Infos pratiques

Le projet est « clé en main » : SOS FUTUR se charge de tout.

#### FORMAT

**10 séances de 2h chacune**, à raison d'une séance par semaine.  
**8 à 12 participants.**  
Les dates sont à définir ensemble.  
L'animation est assurée par SOS FUTUR.

#### LOGISTIQUE

**SOS FUTUR apporte son propre matériel** (tablettes, vidéoprojecteur, écran) ainsi que des routeurs pour internet. Par ailleurs, **des fiches mémos** seront distribuées à la fin de chaque séance afin que les seniors puissent s'y référer après l'atelier et mieux mémoriser les notions abordées pendant les séances.

Seule la mise à disposition d'**une salle de formation** est demandée aux communes, ainsi que la gestion des inscriptions.

#### INNOVATIONS SOS FUTUR

##### Application de prise en main

> SOS FUTUR a développé une application permettant de prendre en main la tablette numérique plus facilement et rapidement pour les seniors, et de mieux en comprendre le fonctionnement. L'application, gratuite, est mise à disposition des participants.

#### CONTENU

##### 10 séances

- > La **découverte** de la tablette et de son écosystème
- > Le **multimédia** : photos, vidéos, musique
- > Découverte des notions et utilisation d'**Internet**
- > Les **messageries** électroniques (mail) et instantanées (appel vidéo)
- > Les **applications** et leur téléchargement
- > **Administratif** en ligne

#### COMMUNICATION

**Création des éléments de communication par nos soins**, en concertation avec es partenaires : flyers, affiches, communiqués de presse.

#### SUIVI

Des évaluations et suivis sont prévus tout au long des ateliers afin de pouvoir **vous faire un retour sur les actions.**