

MY E-PAL FOSTERING DIGITAL VOLUNTEERISM IN THE ELDERLY

Numéro de l'accord: 2021-2-BE01-KA210-ADU-000051585



[Activité de projet 2](#)

Manuel du Supporter Communautaire



Acronyme du Projet: Mon e-Pal

Titre du Projet: Mon e-Pal: Favoriser le volontariat digital chez les adultes seniors

Appel: Appel 2021
Round 2 KA2

Date de début:
01/03/2022

Date de fin:
01/03/2023

Titre de la tâche : Activités de formation

Organisation chef de file: BLOCKS Health & Social Care

Table des matières

Manuel du supporter communautaire	4
Buts et objectifs	4
Groupes cibles.....	5
MODULE 1	7
Activité 1.....	7
Activité 2.....	8
Activité 3.....	10
Activité 4.....	11
Activité 5.....	12
Activité 6.....	13
MODULE 2	14
Activité 1.....	14
Activité 2.....	15
Activité 3.....	16
Activité 4.....	16
Activité 5.....	16
Activité 6.....	16
MODULE 3	20
Activité 1.....	21
Activité 2.....	23
Activité 3.....	27
Activité 4.....	31
Activité 5.....	32
Activité 6.....	33

Manuel du Supporter Communautaire

Buts et objectifs

Beaucoup de gens ont adopté la commodité des technologies numériques telles que les achats en ligne, les paiements numériques et la télémédecine. Cependant, de nombreuses personnes âgées qui ne maîtrisent pas les connaissances les plus récentes risquent d'être laissées pour compte. Les droits de l'homme fondamentaux deviennent de plus en plus difficiles à garantir à l'ère numérique au nom de la population âgée, tels que l'indépendance, la participation, la sécurité et la dignité, à mesure que l'espérance de vie augmente et que les sociétés vieillissent.

En conséquence, ce manuel vise à améliorer les compétences informatiques des aînés dans une perspective d'apprentissage tout au long de la vie pour faire face à l'exclusion numérique dans notre société d'aujourd'hui. Ceci sera réalisé par la série de modules développés et adressés aux jeunes volontaires. Grâce à la formation, nous assurerons le développement des compétences nécessaires pour les jeunes volontaires qui s'engagent auprès des adultes seniors afin de prévenir leur exclusion et de les aider à comprendre comment renforcer leur inclusion sociale grâce aux ressources numériques.



Cette activité est cohérente avec les objectifs suivants du projet:

- ✓ **Améliorer la disponibilité de possibilités d'apprentissage de haute qualité pour les adultes.**

Selon l'agenda européen pour l'éducation des adultes, l'accent est mis sur la sensibilisation de la population au fait que l'éducation des adultes est un facteur important dans l'amélioration des profils personnels et des compétences des individus. Tout cela est conforme à l'activité, puisque l'une de ses principales priorités est d'améliorer les compétences des professionnels/bénévoles impliqués et, par la suite, des utilisateurs finaux, grâce à une formation multidisciplinaire de haute qualité, principalement basée sur les principes de l'éducation non formelle avec une perspective expérientielle.

- ✓ **Améliorer les aptitudes et les compétences professionnelles des jeunes volontaires et donner aux jeunes la possibilité de devenir actifs dans la communauté et de s'engager auprès des groupes vulnérables et exclus.**

L'outil et la méthodologie élaborés dans le cadre de ce projet seront mis à la disposition de tous ceux qui souhaitent travailler efficacement avec les aînés et qui souhaitent garantir un environnement d'inclusion dans une période où, en raison de la pandémie, les aînés ont traversé une période difficile et ont été exclus de diverses activités. Le produit final du projet facilitera la mission des jeunes volontaires et professionnels et contribuera à la cohabitation harmonieuse avec les personnes âgées.

- ✓ **Mettre à niveau les portefeuilles des établissements d'enseignement, grâce à l'utilisation de supports de formation numériques innovants couvrant tous les aspects de la vie.**

Cette activité améliorera l'amélioration de la vie des personnes âgées, en aidant ceux qui utilisent les nouvelles technologies grâce à un programme éducatif holistique spécialement conçu, basé sur leurs besoins et leurs exigences d'apprentissage.

Groupes cibles

1. **Jeunes volontaires et professionnels** dans le domaine de la jeunesse, âgés de 18 à 30 ans, qui seront formés sur les modules, afin d'animer et d'encadrer les sessions de pilotage nationales avec les seniors. Les jeunes volontaires qui dirigeront les interventions enrichiront les porte-documents pédagogiques de ressources et de pratiques novatrices qu'ils pourraient utiliser afin de faciliter leur collaboration avec leurs utilisateurs finaux. Enfin, les professionnels auront l'occasion d'interagir avec d'autres professionnels et d'élargir leur réseau.
2. Cette activité devrait bénéficier aux **aînés** grâce aux activités psychosociales novatrices, aux outils informatiques créatifs, aux méthodologies, aux bonnes pratiques et au matériel numérique. L'amélioration de l'expérience d'apprentissage des personnes âgées constituera leur état de bien-être plus positif, des niveaux d'anxiété plus faibles, moins d'épisodes dépressifs, l'inclusion sociale et la citoyenneté active, de meilleures compétences en TIC et, surtout, un sentiment d'être respectés, entendus et non stigmatisés ou exclus des sociétés d'aujourd'hui. Pour cette raison, les adultes seniors augmenteront également leur conscience de soi et leur autonomisation puisqu'elles apprendront de nouvelles méthodologies et techniques qui peuvent être appliquées avec succès à leurs besoins quotidiens.

MODULE 1

Introduction : Les besoins éducatifs pour les adultes seniors et leurs besoins spécifiques d'apprentissage

Activité 1

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Biographie Réseaux sociaux

Durée : 1h – 1h 30m

Matériel :

- Chaises tables, arrangées de sorte à pouvoir former des groupes.
- Une ligne du temps d'un mètre environ, dessinée sur un tableau, projetée ou fabriquée avec des matériaux recyclés.
- Vous pouvez écrire plusieurs termes liés aux réseaux sociaux sur des cartes.
- De quoi fixer les cartes sur le tableau (ruban adhésif, magnets).

Introduction :

La "biographie des medias et reseaux sociaux" est une bonne manière de se présenter et d'apprendre à connaître les autres personnes. Cela offre une chance de dialoguer à propos des médias et de leurs différents usages au cours du temps. Cela permet une prise de conscience compte tenu des attributs les valeurs et l'identité des médias.

Description :

1. Chaque participant sélectionne une carte dans la pile "reseaux sociaux et l'ajoute à la ligne du temps à côté d'une question.
2. Les questions possibles incluent :
 - Quel média utilisais-tu quand tu étais enfant ?
 - Quel média utilises-tu le plus maintenant, le moins ?
 - Dans le futur quel réseaux sociaux devras tu commencer à utiliser ?
3. En suite, le groupe est invité à débattre sur les images situées sur la ligne du temps.
 - Est-ce que ce que vous découvrez vous surprend ?
 - À votre avis pourquoi est-ce que la signification des médias a-t-elle évolué au cours du temps ?
 - Qu'est ce qui rend ce média unique à votre avis ?

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Les participants, au cours de la biographie des reseaux sociaux, discutent de leur usage des reseaux sociaux dans le présent, le passé et/ou dans le futur. Cela aide les individus à reconnaître la partie que les médias a tenu dans leur vie au cours de différentes périodes. Des différences et des similitudes peuvent être trouvées au long de cet exercice.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Comme alternative, vous pouvez créer des cartes avec différentes plateformes de reseaux sociaux à la place des médias, pour adapter à l'âge, compte tenu de la nouveauté des reseaux qui sont assez récents dans l'existence de personnes âgées. Vous pouvez trouver des templates en ligne comme sur ce site <https://moodle.project-amedy.eu/mod/folder/view.php?id=387>

Activité 2

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Besoins Physiques – Accessibilité des formations

Durée : 1 heure

Materiel : Imprimer autant de copies de la feuille de travail "qui suis je?" que nécessaire.

Introduction : Le jeu bien connu "qui suis je?" est une bonne manière d'intéresser les personnes sur la protection des données sur les reseaux sociaux. Soit une traditionnelle feuille de travail soit une plateforme digitale peuvent être utilisées pour ce module.

Description détaillée de l'activité Detailed description of the activity :

1. Préparer la feuille de travail avec les questions suivantes :
2. *Chez Moi j'ai*
Ma couleur préférée est la couleur
Le film que je préfère est
..... M'intéresse beaucoup
Mon morceau préféré est
Mon plat préféré est
Mon héros est.....
Mon youtubeur préféré est (S'il y en a un)
A la fin de la formation je souhaiterais être capable d'utiliser les technologies pour cet usage.
3. Chaque participant complété la feuille de travail sans montrer la réponse aux autres.



4. Cela étant, nous ramassons face cachée, mélangeons les résultats et on lit une des premières feuilles au hasard.
5. Les participants disent le nom de la personnes qu'ils soupçonnent d'avoir écrit la feuille. On peut donner des points pour avoir eu une réponse correcte en donnant le nom d'une personne.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Avec ce jeu, les participants ont l'opportunité d'apprendre que seuls quelques détails sont suffisants pour identifier l'individu. Ensuite en utilisant cette connaissance ils peuvent réfléchir sur leur propre information et être invités à débattre spontanément sur leur usage de réseau social.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

- Les logiciels de jeu comme "Padlet"* sont disponibles en ligne gratuitement si vous désirez mettre en place cette activité de manière digitale. Dans ce cas nous recommandons aux participants de se munir de devises électroniques avec une connexion à internet.
- Les réponses aux questions doivent être illustrées. Vous pouvez préparer des journaux et périodiques pour cela. Nous demandons aux participants de chercher des images pour les aider à répondre aux questions. Les images peuvent être coupées et collées.
- Il est aussi intéressant d'utiliser des émojis dans des applications de messageries comme Messenger et WhatsApp.

EVALUATION

On peut procéder à l'évaluation du jeu avec les participants.

Les questions suivantes peuvent être utiles pour cela :

- Quand as-tu enfin compris qui c'était ?
- Comment vous avez vécu le fait d'avoir des informations révélées sur vous ?
- Qu'est-ce que les autres pourraient faire de ces informations ? Est-ce que ce sont des informations importantes pour vous ?

Activité 3

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Pourquoi l'éducation est importante même pour les personnes âgées ? Comment les impliquer dans un processus éducatif ?



Durée : 1 heure

Materiel : Chaises tables arrangees pour travailler en groupe avec des papiers et des crayons.

Description détaillée de l'activité :

1. Brainstorming sur les besoins éducatifs des adultes par les bénévoles. Commencer la discussion ouverte en demandant aux participants ce qu'ils pensent, à leur avis être les besoins éducatifs des personnes âgées. Quels sont les potentiels écarts dans l'éducation? Comment les combler? Écrire les réponses sur des cartes retournées.
2. Continuer en faisant un brainstorming sur les différences entre les besoins éducatifs des jeunes et les besoins éducatifs des personnes âgées. À votre avis qu'est ce qui pourrait être vos propres besoins d'apprentissages et en quoi sont-ils différents de ceux de personnes âgées ? Si oui s'il vous plaît expliquez pourquoi ? Écrivez les différents besoins éducatifs des jeunes adultes dans une colonne à cote des besoins éducatifs des personnes âgées.
3. Lister les façons de donner du pouvoir aux personnes âgées d'atteindre les buts de leur éducation suite à leurs besoins qui ont été listés dans la partie précédente. Les écrire aussi sur les cartes à retourner.
4. Comment voudriez-vous donner la capacité aux personnes âgées de couvrir ces besoins éducatifs ? Quels conseils proposeriez-vous pour motive un public âgé? Par exemple :
 - Trouver des façons d'améliorer ce qui connaissant déjà ou ceux qu'ils affectionnent, et incorporer ces elements dans l'étude. S'ils aiment peindre, par exemple, considérer faire des références à l'histoire de l'art. S'ils aiment l'agriculture offres des pistes d'en apprendre sur le jardinage. La liste est dans fin tant les intérêts des participants peuvent être différents, cette activité implique de s'intéresser à ce qui motive les personnes âgées dans la vie quotidienne.
 - Une fois qu'ils ont un concept general des topics sur lesquels ils espèrent entreprendre une recherche, donner le pouvoir à ces personnes âgées de prendre en compte l'environnement qui fonctionne le mieux pour eux. Le niveau d'effort demandé entre commencer un master et aller à un club de lecture le dimanche est évidemment différent. Souvenez-vous que l'apprentissage continu n'a que peu à voir avec des résultats quantifiables. Le but n'est pas de se lancer dans une nouvelle vocation mais de garder la forme en mobilisant des intérêts déjà existants.
5. Enfin encouragez les à prendre en consideration des méthodes pour qu'ils améliorent leur apprentissage continu. Encouragez-les à inviter des amis, de la famille ou. De s'inscrire dans des clubs, créer une petite compétition amicale peut être une méthode ludique pour apprendre à développer cela.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Cette activité a pour but de prendre conscience des besoins éducatifs des personnes âgées

base sur un focus groupe entre jeunes personnes, faire des brainstorming, detecter les différents besoins éducatifs entre différents publics cible et de construire ces barrières et de combler les écarts.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Assurez vous de créer une actmosphère amicale et ouvert ou les participants se sentient libres d'exprimer leurs idées dans un « brainstorming » et d'échanger leurs idées.

Activité 4

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Identification des besoins d'apprentissage des aînés

Durée : 45min – 1h

Matériel nécessaire : Des chaises et un ballon.

Introduction : Le but de cette activité est de se présenter à chacun pour qu'il se connaisse. Ceci sera réalisé en se lançant une balle au hasard. La personne qui a le ballon doit se présenter puis le lancer à quelqu'un d'autre.

Description :

Étape 1 : Faites un cercle avec des chaises. Chaque personne doit être assise à côté d'une autre personne au hasard.

Étape 2 : Le formateur doit commencer par se présenter et présenter le but du projet et pourquoi tient-il ce ballon dans sa main. Ensuite, le formateur doit lancer la balle à l'un des participants pour commencer les présentations.

Étape 3 : Chaque participant doit dire son nom, où il habite, s'il travaille, quels sont ses passe-temps et pourquoi il participe à ces leçons.

Étape 4 : Une fois l'introduction terminée, les participants doivent rester assis sur leur chaise.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Se familiariser avec l'autre et le formateur.
- Identifier les similitudes des besoins des participants.
- Identifier les raisons pour lesquelles ils participent.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Au cours de cette activité, les formateurs doivent encourager le processus et essayer d'aider les gens car il peut être difficile et inconfortable de parler pour soi devant des personnes que l'on ne connaît pas.

Activité 5

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Ecrire une histoire

Durée : 45min – 1 heure

Matériel nécessaire : Un stylo et une feuille de papier

Introduction : Le but de cette activité est de découvrir le niveau d'expérience (s'il n'y en a pas) sur la façon d'utiliser un ordinateur et l'utilisation d'Internet et quelles sont les principales difficultés rencontrées par les participants dans l'utilisation de la technologie.

Description :

Étape 1 : Chaque personne doit écrire son expérience avec les ordinateurs et Internet en général. Elle doit écrire les difficultés auxquelles elle a été confrontée.

Étape 2 : Une fois l'étape 1 terminée, ils doivent lire à haute voix ce qu'ils ont écrit.

Étape 3 : Trouvez les difficultés courantes et notez-les.

Étape 4 : Le formateur doit suggérer des idées sur la manière de résoudre ces difficultés.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Se familiariser avec l'autre et le formateur.
- Identifier les similitudes des besoins des participants.
- Identifier les raisons pour lesquelles ils participent.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Au cours de cette activité, les formateurs doivent encourager le processus et essayer d'aider les gens car il peut être difficile et inconfortable de parler pour soi devant des personnes que l'on ne connaît pas.

Activité 6

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Identification des besoins d'apprentissage de l'informatique et de leurs besoins pendant les cours

Duration : 20min

Matériel nécessaire : Questionnaires ou questions à répondre sur une balance et un stylo.

Description : Au cours de cette activité, l'objectif est d'administrer aux participants un questionnaire ou un papier avec des questions à répondre sur une échelle où ils décriront leur expérience avec les ordinateurs, puis un autre papier avec des questions qui décrivent les difficultés de santé/physiques (vision, audition, toucher problèmes).

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Identification du niveau de la classe.
- Compétences acquises avant.
- Problèmes physiques ou de santé dont les formateurs doivent tenir compte afin d'ajuster leurs présentations en conséquence (par exemple, s'il y a des problèmes de vision, agrandissez la taille de la police, les lettres et les chiffres).

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Au cours de cette activité, le formateur doit être ouvert pour répondre ou expliquer les questions qui peuvent survenir.

MODULE 2

Information et communication : apprentissage de compétences
digitales basiques

Activité 1

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Se familiariser avec l'ordinateur

Durée : 1h – 1h30

Matériel nécessaire : Cette leçon peut être effectuée soit à l'aide d'ordinateurs (si c'est possible, soit par le biais de présentations avec des images).

Introduction : Le but de cette activité est de montrer aux participants la partie importante d'un ordinateur et comment utiliser chaque accessoire et comment fonctionne un ordinateur.

Description :

Étape 1 : Montrez-leur le bouton qui permet d'allumer et d'éteindre l'ordinateur.

Étape 2 : Montrez-leur la fonction de la souris.

Étape 3 : Montrez-leur comment utiliser le clavier.

Étape 3 : Après avoir allumé l'ordinateur, expliquez-leur ce qu'est le bureau et ce qu'ils peuvent y trouver (fichiers, moteurs de recherche, etc.)

Étape 4 : Montrez-leur ce qu'ils doivent faire pour éteindre l'ordinateur.

Étape 5 : Demandez s'ils ont des questions et répondez-y.

Étape 6 : C'est maintenant à leur tour d'essayer. Ils peuvent essayer sur un ordinateur ou s'il n'y a pas d'ordinateur les formateurs peuvent faire imprimer un exercice à faire dans lequel les participants devront mettre les phrases dans le bon ordre sur l'utilisation d'un ordinateur.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Apprendre à utiliser un ordinateur et ses accessoires.
- Apprendre les fonctions de base d'un ordinateur.
- Se familiariser avec ce qu'ils peuvent trouver sur le bureau

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS



Les formateurs doivent être très précis et expliquer de manière détaillée chaque étape. Faites des pauses pour demander s'ils ont compris pour passer aux étapes suivantes.

Activité 2

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Comment utiliser un moteur de recherche

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Cette leçon peut être effectuée soit à l'aide d'ordinateurs (si c'est possible, soit par le biais de présentations avec des images).

Introduction : Le but de cette activité est de montrer aux gens comment utiliser un moteur de recherche pour trouver des informations/choses qui les intéressent.

Description :

Étape 1 : Allumez l'ordinateur (comme nous l'avons appris dans l'activité précédente).

Étape 2 : Sur le bureau, recherchez le moteur de recherche nommé "Google".

Étape 3 : Cliquez dessus.

Étape 4 : Ici, le formateur doit expliquer aux participants ce qu'est "Google" et ce qu'on peut y trouver (il peut faire une démonstration en recherchant quelque chose qu'un participant suggère) Étape 4 : taper quelque chose qui les intéresse puis leur montrer comment cliquer sur le bon résultat.

Étape 5 : Montrez-leur comment ils peuvent faire demi-tour dans la zone de recherche.

Étape 6 : Poser des questions.

Étape 7 : Ils peuvent essayer de faire ce qu'ils ont appris sur un ordinateur ou s'il n'y a pas d'ordinateur, les formateurs peuvent faire imprimer un exercice à faire dans lequel les participants devront énumérer les étapes à suivre pour utiliser Google avec succès. Comme partie amusante de l'exercice, le formateur peut rechercher sur Google le domaine d'intérêt de chaque personne.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Comment utiliser un moteur de recherche.
- Comment accéder à la page qui vous intéresse.
- Comment rechercher une chose différente.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Les formateurs doivent être très précis et expliquer de manière détaillée chaque étape. Faites des pauses pour demander s'ils ont compris pour passer aux étapes suivantes.

Activité 3

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Comment utiliser un moteur de recherche

Durée : 45min-1h

Matériel nécessaire : Cette leçon peut être réalisée soit en utilisant des ordinateurs, des tablettes ou des smartphones (si ce n'est pas le cas, les formateurs peuvent utiliser des présentations avec des images).

Introduction : L'objectif de cette activité est d'apprendre à utiliser efficacement une application sociale afin de pouvoir communiquer avec d'autres personnes.

Description :

Étape 1 : Demandez aux participants quelles sont les applications sociales les plus courantes dont ils ont entendu parler.

Étape 2 : Le formateur doit les écrire et expliquer l'utilisation de son application que les participants ont mentionnée.

Étape 3 : Choisissez avec les participants l'application sociale la plus "célèbre".

Étape 3 : Montrez-leur comment rechercher cette application sociale.

Étape 4 : Montrez-leur comment créer un compte.

Étape 5 : Montrez-leur comment naviguer dans cette application.

Étape 6 : Montrez-leur comment communiquer via cette application.

Étape 7 : Posez des questions.

Étape 8 : Mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

Étape 9 : Laissez les participants partager leur expérience.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Les étapes pour créer un compte sur une application sociale.
- Ce qu'elle peut offrir à la personne cette application (exemple échanger des messages, des vidéos, etc.).
- Comment naviguer.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Les formateurs doivent être très précis et expliquer de manière détaillée chaque étape. Faites des pauses pour demander s'ils ont compris pour passer aux étapes suivantes.

Activité 4

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Comment présenter les médias sociaux aux personnes âgées

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Présentation PowerPoint, appareils électroniques des participants, avec leur numéro et répertoire de contacts.

Introduction : Le premier objectif est de permettre une présentation adaptée des médias sociaux aux participants âgés.

Description :

- Présenter les différents usages de WhatsApp et Facebook Messenger.
- Présenter à l'identité graphique des différentes fonctionnalités.
 - o Comment ajouter des amis sur ce logiciel ?
 - o Comment envoyer un message ?
 - o Comment ajouter un emoji ?
 - o Comment démarrer ou rejoindre un chat vidéo ?
- Sensibiliser et former les participants en vue d'acquérir plus d'autonomie.
- Pour cela : un jeu peut être proposé à tous les participants à l'aide d'un chat de groupe et être invité à trouver un emoji spécifique le plus rapidement possible.

Questionnaires d'évaluation comprenant des questions pour les jeunes et les personnes âgées :

- Que pensez-vous des activités incluses dans l'atelier ?
- Les activités correspondaient-elles à vos attentes ? Pourquoi ?
- Y a-t-il quelque chose que vous changeriez en termes de contenu des activités ?
- Quels aspects de la formation considérez-vous comme les plus positifs et les plus négatifs ? Veuillez expliquer votre réponse.

Commentaires supplémentaires / Commentaires généraux :

- Avez-vous d'autres commentaires ?

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

Donner une compréhension de base des objectifs des applications de chat, des appels vidéo et de l'édition des discussions de groupe avec WhatsApp et Face Time, Messenger.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS



Commencez à utiliser ce nouvel outil dès le début de l'activité afin que les bénévoles puissent orienter les personnes âgées, après l'événement ils auront acquis une première expérience pratique à renouveler chez soi.

Activité 5

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Introduction aux services bancaires en ligne

Durée : 30min

Matériel nécessaire : Ordinateur portable, téléphone portable ou tout appareil ayant accès à Internet.

Introduction : Différentes fonctionnalités de la banque en ligne.

Description : Les participants seront formés de manière interactive dans les étapes suivantes :

- Vérifier leur solde bancaire à tout moment.
- Payer leurs factures et virer de l'argent sur d'autres comptes.
- Vérifier leurs hypothèques, prêts, comptes d'épargne ou ISA liés.
- Vérifier leurs relevés bancaires et passer au zéro papier (arrêtez de vous faire envoyer des Factures papier).
- Vérifier tous les investissements qu'ils pourraient avoir qui sont liés à leur compte.
- Inscription à la banque en ligne <https://www.youtube.com/watch?v=2zikekv-9OU>
- Vérifiez souvent leur relevé et signalez toute activité inhabituelle à leur banque.
- Ne répondez pas aux courriels prétendant provenir de leur banque et demandant des informations personnelles ou des mots de passe.
- N'oubliez jamais de vous déconnecter de leur session bancaire en ligne.
- Utilisez uniquement des connexions Wi-Fi sécurisées pour accéder à leur compte bancaire.
- Maintenir à jour son système d'exploitation et son logiciel antivirus.
- Choisissez soigneusement leur mot de passe - créez-le en combinant trois mots aléatoires et ne réutilisez pas le même pour différents comptes

Les étapes décrites ci-dessous seront réalisées selon la procédure suivante :

Étape 1 : Le formateur partagera avec un projecteur son écran à l'aide de tout type d'appareil ayant accès à Internet.

Étape 2 : Ensuite, il montrera aux participants présents via le projecteur comment les étapes décrites ci-dessous pourraient être mises en œuvre une par une.

Étape 3 : Après chaque étape présentée par le formateur, chaque participant senior sera invité à suivre la même procédure soit dans son propre appareil (si fourni) soit dans l'appareil du formateur montrant aux autres participants les étapes de mise en œuvre.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- L'objectif est de fournir une introduction complète à la possibilité pour les personnes âgées d'utiliser des applications bancaires en ligne.
- Le résultat sera de fournir au participant un support de poche car il lui sera compliqué de se souvenir de l'ensemble de ces informations techniques. Ils recevront un manuel matériel avec des directives à renouveler pour se connecter à cette plate-forme et effectuer leurs opérations.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Faites des pauses pour demander s'ils ont compris pour passer aux étapes suivantes.

Activité 6

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Introduction au monde numérique

Durée : 1h 30min

Matériel nécessaire : Ordinateur portable, téléphone portable ou tout appareil ayant accès à Internet.

Description :

1. Commencez par leur expliquer les différents types d'ordinateurs.
 - BUREAU : En règle générale, un ordinateur de bureau se présente sous la forme d'un ensemble de pièces individuelles. Il se compose du boîtier de l'ordinateur lui-même, d'un moniteur (parfois appelé écran d'ordinateur), d'une souris et d'un clavier (appelé tour). De nombreux ordinateurs de bureau "tout-en-un" des générations plus récentes combinent le boîtier de l'ordinateur et l'affichage en un seul appareil avec un clavier séparé. Cela dépend d'un cordon d'alimentation connecté à la source d'alimentation principale.
 - TABLETTE : Le terme " tablette électronique" fait référence à un ordinateur personnel mince, sans fil et transportable doté d'un écran tactile. La tablette est généralement plus grande qu'un smartphone mais plus petite qu'un ordinateur portable. Étant donné que les téléphones portables peuvent se connecter à Internet, la majorité des gens les utilisent comme ordinateurs personnels portables. Certaines tablettes ont également une caméra arrière, permettant la capture d'images et de vidéos. De plus, il contient une batterie longue durée et un cordon



de charge pour le brancher directement sur une source d'alimentation.

- **SMARTPHONE** : Un smartphone est un téléphone portable avec des fonctionnalités similaires à celles d'un ordinateur de bureau. Ils ont des écrans tactiles et des caméras pour prendre des photos et faire des vidéos, tout comme une tablette.
- **ORDINATEUR PORTABLE** : Un ordinateur portable, également connu sous le nom d'ordinateur portable, est une boîte unique qui s'ouvre comme un clapet, avec le moniteur en haut et le clavier et la souris en bas. Les ordinateurs portables sont pratiques car ils sont portables et, en plus d'un câble d'alimentation, ils utilisent également une batterie, qui peut durer plusieurs heures.

2. Continuez avec: "Que pouvez-vous faire avec un ordinateur qui soit utile ?" Après avoir réfléchi avec eux, présentez-leur les exemples suivants :

- Parcourir le Web
- Envoyer des courriels
- Contrôler ses finances
- Jouer à un jeu
- Des films à télécharger et à regarder
- Jouer de la musique
- Restez en contact avec vos amis et votre famille en utilisant Skype ou des plateformes de médias sociaux comme Facebook pour effectuer des appels vocaux et vidéo.
- Échange d'albums photos
- Achat en ligne
- Votre propre montage vidéo et photo
- Composer des lettres

Questionnaires d'évaluation comprenant des questions pour les jeunes et les personnes âgées :

- Que pensez-vous des activités incluses dans l'atelier ?
- Les activités correspondaient-elles à vos attentes ? Pourquoi ?
- Y a-t-il quelque chose que vous changeriez en termes de contenu des activités ?
- Quels aspects de la formation considérez-vous comme les plus positifs et les plus Négatif ? Veuillez expliquer votre réponse.

Commentaires supplémentaires / Commentaires généraux :

- Avez-vous d'autres commentaires ?

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

L'objectif est de fournir une introduction complète à la possibilité pour les personnes âgées de se familiariser avec les moyens numériques, leurs différents types d'utilisation et comment ils peuvent leur être utiles dans leur vie quotidienne.

MODULE 3

Santé et bien-être : un cours en ligne sur l'autonomisation des personnes âgées

Activité 1

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Les services de santé digitale Digital Health Services

Durée : 30min

Matériel nécessaire : Une salle spacieuse et un projecteur pour YouTube.

Description : Guidance sur les sites web de santé digitale et leurs buts et entraînement à leur utilisation pratique.

1. Introduction aux services de santé en ligne qui doit être adapté au système de santé nationale (pour la Belgique: <https://www.ehealth.fgov.be/fr>).
 - Exemple: Apprendre comment utiliser les prescriptions digitales : depuis 2021 il y a une possibilité de se rendre chez le docteur et de bénéficier d'une prescription dématérialisée.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=p7DG1wXvPYU>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=-FtAd3sOISs>
 - https://www.youtube.com/watch?v=bf0f_AkwY_Y
2. Les remboursements des soins de santé par les mutuelles : sur le site de la mutuelle du participant il y a souvent un espace sur lequel il est possible de déposer des factures de soins de santé pour déclencher la procédure de remboursement.
3. Les rendez-vous en ligne peuvent être fait sur le site www.doctoranytime.be and www.doctena.be en Belgique.
4. Le formateur peut présenter les avantages suivants pour les services de santé digitale qui peuvent mener à aider une personne pour des raisons de santé.
 - Un suivi patient plus efficace
 - o Cette nouvelle voie numérique simplifie la communication, ce qui contribue à combler le fossé de communication entre les patients et les médecins. L'état et les progrès du patient peuvent également être suivis en temps réel grâce à la technologie.
 - Patients mieux informés
 - o Lorsque les individus ont les connaissances et le contrôle nécessaires pour gérer leur propre santé, ils peuvent prendre de meilleures décisions en matière



de soins de santé. Les TIC nous donnent également accès aux meilleures pratiques et à des manuels pratiques, qui peuvent être très utiles pendant une pandémie s'ils sont fournis par des sources fiables.

- Promouvoir des pratiques plus saines
 - Avec des applications et des gadgets qui surveillent ce que nous mangeons, la quantité d'exercice que nous faisons, la durée et la qualité de notre sommeil et d'autres facteurs, les nouvelles technologies modifient la façon dont nous prenons soin de nous.
- La prise de décision pour les professionnels de la santé est simplifiée
 - La cybersanté modifie également la façon dont les médecins abordent la maladie. Les TIC peuvent, par exemple, faciliter la détermination des meilleurs traitements ou repérer les maladies avant qu'elles ne deviennent graves.
- Des soins de santé plus équitables et accessibles
 - Puisque le temps et la distance ne sont plus des obstacles à l'accès aux soins de santé, il est préférable d'éviter les déplacements inutiles. De plus, la technologie élargit l'accès aux soins de santé pour tous, en particulier pour les personnes menacées d'exclusion.
- Amélioration des installations médicales et des cliniques
 - Les installations connectées réduisent les risques d'erreur humaine, rationalisent le système de santé et réduisent les dépenses. De plus, les procédures utilisant les mégadonnées et d'autres techniques sont de plus en plus automatisées.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Faciliter l'accès dématérialisé des documents médicaux aux personnes âgées et à leurs aidants
- Transmettre les modalités de prise de rendez-vous virtuels
- Être plus confiant avec la navigation sur les sites Web en ligne
- Se renseigner sur les besoins médicaux des personnes âgées et quels sont les besoins numériques associés (pour les volontaires)

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEUR

Pour la Belgique, il existe une possibilité pour les jeunes d'assister régulièrement des personnes âgées et de percevoir une aide financière de l'Etat : (les 'mantelzorgers' (aidants proches) et en générale l'aide des plus âgés à Bruxelles et en Wallonie).

- <https://social.brussels/sector/147>
- <https://www.fcsd.be/fr>
- https://be.brussels/vivre-a-bruxelles/famille-et-vie-privee/seniors/aides-aux-personnes-agees?set_language=fr

Activité 2

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Vieillessement actif

Durée : 1h 30min

Matériel nécessaire : Ordinateur avec accès internet et Youtube et éventuellement une présentation PowerPoint

Description : Cette activité donnera des recommandations aux participants pour qu'ils restent physiquement actifs.

1. MARCHER

Faire une promenade est un excellent exercice pour aider à renforcer la santé de vos os - et c'est aussi bon pour votre cœur. Pourquoi ne pas rassembler un groupe d'amis et commencer à bouger ensemble ? Vous ferez de l'exercice pour la journée - et un peu de socialisation aussi ! Visez 30 minutes par jour au moins quatre fois par semaine. Si vous craignez de vous blesser sur des sentiers inégaux ou fissurés, un tapis roulant est une excellente alternative. Voici quelques liens qui pourraient être présentés avec les bienfaits de la marche qui pourraient être présentés lors de l'activité : -

- <https://www.youtube.com/watch?v=xBesU4JK3tY>

2. NATATION

Faire de l'exercice dans l'eau réduit l'impact sur vos articulations, ce qui en fait un choix populaire pour les personnes souffrant d'arthrite. La natation peut aider à améliorer votre santé cardiovasculaire et votre force musculaire et à renforcer vos ligaments et vos tendons. Si vous souhaitez augmenter l'intensité, vous pouvez porter des palmes ou utiliser des poids pour les jambes pendant que vous nagez, car ils ajoutent plus de résistance et font travailler vos muscles plus fort. Voici quelques liens qui pourraient être présentés dont les bienfaits de la natation qui pourraient être présentés lors de l'activité :

- <https://www.youtube.com/watch?v=AfnwseOgxEO>

3. TAI CHI

Le Tai Chi est une activité à faible impact et implique des mouvements doux. Aucun équipement sophistiqué n'est nécessaire, il est donc facile de commencer. Lorsque vous faites du Tai Chi, vos muscles sont généralement détendus plutôt que tendus, les articulations ne sont pas complètement étendues ou pliées et les tissus conjonctifs ne sont pas étirés. Cela signifie que vous améliorez votre flexibilité et votre force musculaire sans trop solliciter votre corps. Le Tai Chi peut également aider à améliorer votre équilibre, ce qui réduit votre risque de chute. Voici quelques plateformes de Tai Chi en ligne :

- https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=934&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_3IO_flow934_cpa30_cid16829894863/450&utm_content=592177896926&utm_term=tai%20chi%20lessons&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178UnE-O2NX9hJMtmN_Gtx3cu6BQwls0WuwCPqcl8mhrw7kjLL26liQdhoCthQQAvD_BwE
- https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178Unlzs1hyxgbyA2f7ZuPS-T6xEue4Q7txpvxd55u8eV7nHA1qGeN_LqBoCYCgQAvD_BwE

4. YOGA

Le yoga améliore non seulement votre santé physique, mais il aide également à réduire le stress grâce aux propriétés méditatives relaxantes des divers mouvements et étirements. C'est un exercice à faible impact qui peut améliorer votre équilibre central, votre force, votre flux respiratoire et votre flexibilité musculaire, en particulier lorsque vous le faites plusieurs fois par semaine. Here is a video on yoga's benefits:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zi7qIMXNhA0>

Here are some yoga tutorials:

- https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=1124&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_3IO_f1124_cid17930186841/510&utm_content=614271967155&utm_term=beginning%20yoga%20for%20seniors&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwA178UnG3z77YtFBKnaljIA3gtLalibMED8j9dBNVIJ3L1M26tLcif59rBgHoC-WIQAvD_BwE
- <https://www.youtube.com/watch?v=kFhG-ZzLNN4>

5. DANSE

Si vous allez faire de l'exercice, autant vous amuser avec, n'est-ce pas ? La danse est l'un des moyens les plus agréables d'obtenir un entraînement complet du corps. Il peut améliorer les niveaux d'énergie, réduire le risque de maladie cardiaque, améliorer la mémoire et l'humeur et améliorer votre équilibre. Si vous avez un équilibre et des capacités limités, vous pouvez essayer la danse assise, qui est un exercice assis, ou la danse en ligne, qui met moins d'impact et de stress sur vos articulations.

Benefits of dancing:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nxS7lQFliz8>

Dancing lessons:

- <https://www.youtube.com/watch?v=uZXQuqPnp8g>

6. TENNIS

L'amélioration de la coordination œil-main, la solidité des os et l'équilibre font partie des nombreux avantages de jouer au tennis. Courir dans différentes directions, transférer le poids du corps d'un pied à l'autre et balancer la raquette avec les bras donne à tout le corps un excellent entraînement. Le tennis est généralement plus rapide que les autres



sports, il est donc important de commencer doucement si c'est la première fois que vous jouez.

Health benefits of tennis:

- <https://www.youtube.com/watch?v=X4UHmZ6PL30>

7. GOLF

Le golf est un excellent exercice pour faire bouger vos articulations en raison des mouvements impliqués lors du balancement du club dans une large gamme de mouvements. Jouer au golf active également votre circulation sanguine, ce qui encourage votre cœur à travailler plus efficacement et à développer ses muscles. Bien que ce ne soit pas un sport à haute énergie, tout ce balancement, mise en place et réveil autour du parcours s'additionne vraiment. De plus, l'aspect social et la concentration impliqués dans le jeu contribuent également à améliorer votre concentration et votre bien-être mental général. Source :

- <https://www.irt.org.au/the-good-life/sports-for-seniors/>

8. ZUMBA

La zumba est conçue comme un entraînement cardio et aérobie pour tout le corps, qui fournit une grande consommation de calories. Une étude de 2012 a révélé qu'un participant brûlait de 300 à 900 kcal avec un exercice de Zumba d'une heure. Parce que Zumba offre différentes options, les partisans du programme Zumba affirment qu'il est sans danger pour tous les âges, ce qui signifie que tout le monde peut participer. En plus de son effet bénéfique sur la combustion des calories, la Zumba peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque, à réduire la tension artérielle et le cholestérol LDL et à augmenter le cholestérol HDL. Séance d'entraînement Zumba de 30 minutes :

- https://www.youtube.com/watch?v=WYdJHpQL8-k&ab_channel=FitnessWithCindy

L'activité que nous vous proposons ici est d'essayer d'expliquer comment trouver un groupe sportif (ex : randonnée, échecs, jardinage...) dans votre quartier => apprendre à consulter l'offre des associations de la commune. Il s'agit d'une introduction à la deuxième partie, la participation à des activités sociales. Il sera proposé aux volontaires de proposer aux personnes âgées comment utiliser Whats App (Module 2) pour créer leur propre groupe selon leurs affinités d'activité et apporter un soutien sur la tâche.

Opérationnalisation des connaissances apprises lors du module 2 : il leur sera proposé de rechercher une vidéo YouTube en ligne d'un cours de qi gong

(<https://www.youtube.com/watch?v=y2RAEnWreoE>), c'est un art martial qui ressemble beaucoup au tai chi qui est encore assez méconnu de nos participants en général.

Nous en ferons un moment de détente pour tous les participants car il clôture le module 3.

Questionnaires d'évaluation comprenant des questions pour les jeunes et les personnes âgées :

- Que pensez-vous des activités incluses dans l'atelier ?
- Les activités correspondaient-elles à vos attentes ? Pourquoi ?
- Y a-t-il quelque chose que vous changeriez en termes de contenu des activités ?
- Quels aspects de la formation considérez-vous comme les plus positifs et les plus Négatif ? Veuillez expliquer votre réponse.

Commentaires supplémentaires / Commentaires généraux :

- Avez-vous d'autres commentaires ?

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Vieillir actif 1– une activité physique quotidienne fluide.

- Ce premier volet aura pour objectif d'inciter les personnes âgées à rester physiquement actives au quotidien.
- Il consistera à présenter des faits sur la santé générale et des recommandations, ainsi qu'une initiation aux sports doux facilement praticables : jardinage, promenade de chiens, arts martiaux doux, natation...

Vieillessement actif 2- activités sociales heureuses.

- Le deuxième volet de cette activité consistera à se concentrer sur le bien-être mental des participants âgés. Plus précisément nous verrons comment rechercher les activités seniors de la Commune de résidence. La plupart des communes disposent d'un service social qui propose des activités de peinture et de création, des jeux de loto, des lycéens, forum des associations + nom de votre commune.be ou autre code national).

Exemple :

- <https://www.uccle.be/fr/decouvrir-et-sortir/seniors-actifs/activites-loisirs-et-sorties/informatique-pour-seniors>
- <https://www.woluwe1150.be/services-communaux/seniors/informatique-pour-les-seniors/>
- Ils apprendront à suivre des tutoriels d'activité physique en ligne comme le Chi Qong ou un autre tutoriel sportif sur Youtube.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

La cible de notre intervention sera plus précisément les veufs et les personnes dépourvues de ce type d'accompagnement pour leur donner la possibilité de s'intégrer dans un nouveau groupe social. En ce sens, la plupart des experts s'accordent sur ce point : le bénévolat comporte de nombreux aspects favorables à la santé en raison des bienfaits psychologiques qu'il procure. Il a été émis l'hypothèse que le rôle de bénévole est particulièrement important plus tard dans la vie, car d'autres rôles sociaux sont



généralement perdus. Comme nous l'avons vu précédemment, la nécessité d'être génératif tout en maintenant un bon niveau de santé général est central à cette étape de la vie. Les familles et les amis restent les acteurs les plus conséquents pour ignorer et prévenir les complications qui surviennent dans cet âge transitif parfois douloureux. La nature du travail bénévole attire les personnes âgées dans l'activité et les y maintient assez longtemps pour en ressentir les effets positifs. C'est-à-dire que les personnes âgées sont motivées à participer pour être « génératives et apporter une contribution précieuse à la société ». L'une des façons d'avancer vers cet objectif souhaitable est de prendre de telles mesures dès le début des années de retraite.

Néanmoins, trop peu de considérations sont consacrées à ce propos, cela va de pair avec un discours populaire. Une attitude courante consiste à associer le statut social du retraité à « l'ancien combattant » : en l'associant à un ensemble de dispenses et de privilèges. L'âge mystique de 65 ans semble être une stigmatisation sociale survenue trop tôt. L'auteur de cette théorisation, Pifer (1980) est en désaccord avec cette vision et propose l'approche alternative du « troisième quart » : il désigne cette partie significative de la population qui est globalement en bonne santé et mentalement altérée. Selon lui, cette catégorie peut apporter une contribution productive jusqu'à au moins 75 ans. La productivité est dans ce sens utilisée quelle que soit la valeur monétaire, mais dans le sens d'accomplissement social. En effet, le bénévolat consiste à rendre des services et à contribuer, directement, à la qualité de vie de leur communauté. En raison de cette particularité, il ne serait pas compétitif avec les jeunes ou les nouveaux employés mais complémentaire car les deux groupes ont des caractéristiques, des compétences et des intérêts différents

Activité 3

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Qu'est-ce que le bien-être et pourquoi est-ce important pour vous ?

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Présentation PowerPoint, projecteur

Description : L'activité a pour objectif de sensibiliser les seniors aux bienfaits du bien-être, à ses différentes dimensions et de proposer différentes manières d'y parvenir :

1. Commencez par leur présenter les différentes dimensions d'une approche globale du bien-être :
 - Expliquez-leur que le bien-être physique : va au-delà du simple fait d'être exempt de maladie ou d'affection. Cela implique de pratiquer une activité physique et de consommer une alimentation saine.

- Ensuite, continuez en leur présentant le bien-être émotionnel : être en bonne santé émotionnelle fait référence à la capacité d'effectuer des tâches quotidiennes et de contribuer à la société. Des relations saines avec sa famille, ses amis et la communauté dans son ensemble sont nécessaires.
 - Enfin, présentez-leur la définition du bien-être spirituel, c'est-à-dire la capacité de ressentir un sens et un but dans la vie à travers vos liens avec les autres, vous-même, l'art, la musique, la nature ou une puissance supérieure à vous-même est la définition du bien-être spirituel. Être en harmonie avec sa conception de Dieu et du cosmos est ce qu'être d'une certaine foi est pour les personnes qui la pratiquent.
2. Continuez à leur présenter les avantages de rejoindre un programme de bien-être pour les seniors :
- Commencez par l'introduction suivante : la recherche sur le vieillissement en bonne santé continue de démontrer que les personnes âgées qui font du bien-être une habitude quotidienne en retirent des avantages considérables pour leur santé physique et mentale. Ils survivent également plus longtemps que leurs collègues qui ne sont pas actifs. En conséquence, les programmes de bien-être pour les personnes âgées gagnent en popularité parmi les populations âgées.
 - La population âgée pourrait bénéficier de divers avantages des programmes de bien-être des personnes âgées. Ils offrent des chances qui facilitent la prise en charge de leur santé par les aînés. Les programmes de bien-être pour les seniors commencent à être inclus dans de nombreux plans de santé Medicare, et pour une bonne raison.
3. Poursuivez en présentant les principaux avantages de rejoindre un programme bien-être senior :
- Stimule l'activité physique
 - L'activité physique est la clé d'un vieillissement en bonne santé ainsi que de votre état de santé général. Mais il fait plus que simplement vous garder physiquement actif ; il aide également à la prévention ou au traitement de diverses maladies et affections, notamment le diabète et les maladies cardiaques. Les programmes de bien-être pour les personnes âgées encouragent un mode de vie actif en offrant une variété d'activités structurées, planifiées et adaptées aux personnes âgées.
 - De nombreux exercices sont créés en pensant aux personnes âgées, en se concentrant sur des choses comme l'amélioration de l'équilibre, le développement de la force de base et l'extension de l'amplitude des mouvements. Les organisations locales de bien-être offrent également un

environnement accueillant et confortable pour les personnes âgées qui souhaitent faire de l'exercice.

- Un point de vente social est créé
 - La capacité d'un programme de mieux-être pour les aînés à fournir un cadre où les aînés peuvent rencontrer de nouvelles personnes, converser avec elles et entrer en contact avec elles est l'un de ses plus grands avantages. Les seniors peuvent interagir et réduire l'isolement grâce à cela. Les activités sociales telles que le bingo, les cours de danse, les clubs de lecture et l'artisanat sont courantes dans les programmes de santé. Ces interactions sociales améliorent l'humeur et aident à conjurer le désespoir.
- Réduit les frais médicaux
 - Rejoindre un programme de bien-être pour les seniors pourrait potentiellement réduire vos coûts médicaux et de santé globale, ce qui est sans doute l'un des principaux avantages. Selon des études, ceux qui participent à des initiatives de bien-être dépensent moins en soins médicaux. Par exemple, ils ont eu moins d'admissions à l'hôpital, de visites aux urgences et de chutes. Tout cela se traduit par moins d'argent à déboursier pour vous.
- Améliore la stimulation cérébrale
 - La détérioration cognitive liée à l'âge est courante dans une certaine mesure. Et engager votre intellect est la meilleure approche pour dissiper le brouillard mental et affiner vos pensées. Les programmes de bien-être des personnes âgées aident à atteindre cet objectif. Les nombreux cours et activités de ces programmes de bien-être vous obligent à utiliser votre cerveau, ce qui améliore les performances cognitives. Par exemple, des cours éducatifs qui engagent votre intellect et vous aident à entraîner différentes parties de votre cerveau, comme des séminaires informatiques, des cours de langue ou des clubs de lecture.
- Offrir une large gamme d'avantages pour la santé
 - Les programmes de bien-être pour les seniors vous encouragent à être social et actif tout en offrant un certain nombre d'autres.
 - Avantages pour la santé. La plupart des programmes comprennent des examens de santé fréquents et des ressources pour l'éducation à la santé. Cela soutient la prévention, qui est essentielle pour atteindre une meilleure santé. Le programme de bien-être organise fréquemment des séminaires ou des conférences qui vous renseignent sur certains problèmes de santé liés à votre démographie. Les objectifs du programme de bien-être sont de vous éclairer et de favoriser les soins préventifs.
- Positivité pour l'indépendance

- Personne n'aime se sentir impuissant ou comme s'il était un fardeau pour les autres. Les installations de bien-être pour seniors vous donnent la liberté de devenir autonome et de gérer activement votre santé et votre bien-être. Il permet aux aînés de maintenir une vie personnelle plus riche en favorisant l'indépendance. Les outils fournis par les programmes de bien-être vous aident à atteindre le niveau de forme physique requis pour l'indépendance quotidienne, y compris l'équilibre, la stabilité, la force et l'endurance.

4. Expliquez-leur comment ils peuvent trouver un programme de bien-être

- La meilleure façon de trouver pour une personne âgée de trouver un centre de bien-être en discutant avec des amis et d'autres personnes de son âge. Ils peuvent également rechercher des programmes en ligne ou contacter leur compagnie d'assurance maladie pour obtenir de l'aide qui peut offrir des adhésions aux programmes participants.
- Si les participants sont disposés à participer, vous pouvez leur montrer comment ils peuvent rechercher des programmes de bien-être en ligne, améliorant ainsi leurs compétences en communication et en numérique.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Les principaux objectifs de l'activité sont de :

- Sensibiliser les personnes âgées aux bienfaits du bien-être.
- Sensibilisez-les aux moyens d'améliorer leur bien-être.
- Rechercher des voies alternatives pour atteindre son bien-être.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Assurez-vous d'avoir une présentation PowerPoint, incluez des exemples virtuels et des photos qui pourraient attirer l'attention des personnes âgées.

Activité 4

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Bien-être et Qualité de Vie

Durée : 30min

Matériel nécessaire : Présentation en ligne

Introduction : Le but de cette activité est de montrer aux participants les avantages d'être actifs à tout âge et comment améliorer leur bien-être et leur qualité de vie.

Description :

Étape 1 : Avant de partager la présentation, le formateur pourrait demander aux participants quels facteurs, selon eux, affectent leur qualité de vie et leur bien-être.

Étape 2 : Après la discussion, le formateur peut partager sa présentation dans laquelle il doit inclure ce qu'est l'estime de soi, la qualité de vie, le bien-être et quels sont les facteurs qui nous affectent. En outre, la présentation devrait inclure l'importance de l'utilisation des ordinateurs dans notre vie quotidienne. Tout cela peut être présenté à travers les résultats de la recherche, des graphiques simples et des images ou des vidéos.

Étape 3 : À la fin, le formateur peut répondre aux questions ou avoir une conversation avec les participants sur les sujets qui peuvent survenir.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Compréhension des facteurs importants qui affectent notre bien-être.
- Façons de nous responsabiliser.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Les formateurs doivent être ouverts aux questions et donner des réponses compréhensibles aux participants.

Activité 5

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Puzzle

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Autocollants, stylo, présentation en ligne.

Introduction : Le but de cette activité est de montrer aux participants les avantages d'être actifs à tout âge et comment améliorer leur bien-être et leur qualité de vie.

Description :

Étape 1 : Le formateur doit avoir dessiné un puzzle dans lequel il doit avoir laissé des pièces vierges. Le formateur doit donner aux participants de petits morceaux de papier de différentes formes et tailles et leur demander d'écrire quels sont, selon eux, les facteurs qui affectent leur bien-être et leur qualité de vie.

Étape 2 : Après, le formateur demandera aux participants de coller leurs notes sur le puzzle.

Étape 3 : Ensuite, le formateur lira à haute voix toutes les notes autocollantes et il aura une courte discussion avec les participants sur leurs réflexions.

Étape 4: Le formateur à la fin présentera une présentation dans laquelle il devra inclure ce qu'est l'estime de soi, la qualité de vie, le bien-être et quels sont les facteurs qui les affectent. En outre, la présentation doit inclure l'importance de l'utilisation des ordinateurs dans notre vie quotidienne. Tout cela peut être présenté à travers les résultats de la recherche, des graphiques simples et des images ou des vidéos.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Compréhension des facteurs importants qui affectent notre bien-être.
- Façons d'améliorer notre bien-être.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Les formateurs doivent être ouverts aux questions et donner des réponses compréhensibles aux participants.

Activité 6

1. DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Titre : Dessin

Durée : 1h

Matériel nécessaire : Une feuille de papier, des marqueurs de couleur et une présentation

Introduction : Le but de cette activité est de montrer aux participants les avantages d'être actifs à tout âge et comment améliorer leur bien-être et leur qualité de vie.

Description :

Étape 1 : Fournissez aux participants un papier et un marqueur de couleur. Dites-leur de dessiner un aîné qui est un membre actif de la société et de dessiner un aîné qui n'essaie pas de faire partie de la société et d'apprendre de nouvelles choses.

Étape 2 : Comparez les deux dessins avec les participants et laissez-les dire quels sont les avantages et les inconvénients de chaque situation.

Étape 3 : Présentez une présentation dans laquelle il faut inclure ce qu'est l'estime de soi, la qualité de vie, le bien-être et quels sont les facteurs qui les affectent. En outre, la présentation devrait inclure l'importance de l'utilisation des ordinateurs dans notre vie quotidienne. Tout cela peut être présenté à travers les résultats de la recherche, des graphiques simples et des images ou des vidéos.

2. OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Compréhension des facteurs importants qui affectent notre bien-être.
- Façons d'améliorer notre bien-être.

3. CONSEILS ET RECOMMANDATIONS POUR LES FORMATEURS

Les formateurs doivent être ouverts aux questions et donner des réponses compréhensibles aux participants.