

Nouvelles technologies **GUIDE DE RÉFÉRENCE**

pour les personnes âgées du Témiscouata



CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
RÉGION TÉMIS

Projet aînés 2.0

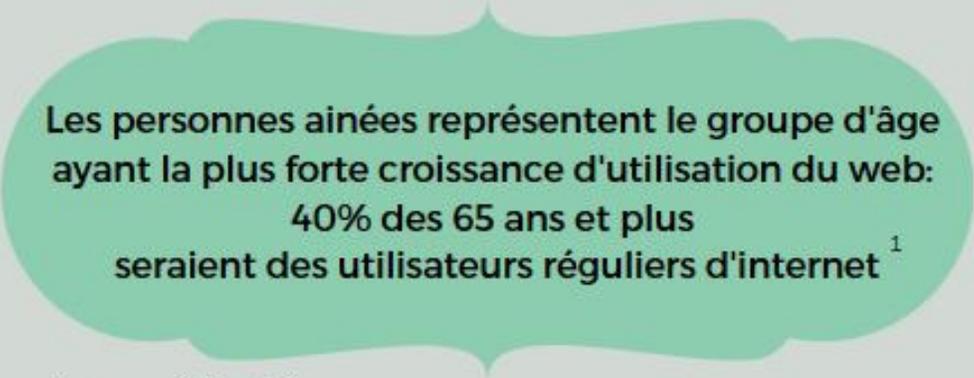
Le Centre d'action bénévole Région Témis en collaboration avec la Table de concertation multi-sectorielle pour les personnes aînées du Témiscouata souhaite sensibiliser, informer et accompagner les personnes aînées du Témiscouata dans l'utilisation des nouvelles technologies de l'information.

L'initiative vise les objectifs suivants:

- ★ **Recenser** les ressources accessibles et adaptées pour les personnes aînées
- ★ **Soutenir** les personnes aînées dans le développement de leurs compétences
- ★ **Outiller** les personnes aînées dans la détection des arnaques informatiques



Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) englobent les biens et les services des nouvelles technologies comme l'ordinateur, le téléphone cellulaire ou internet

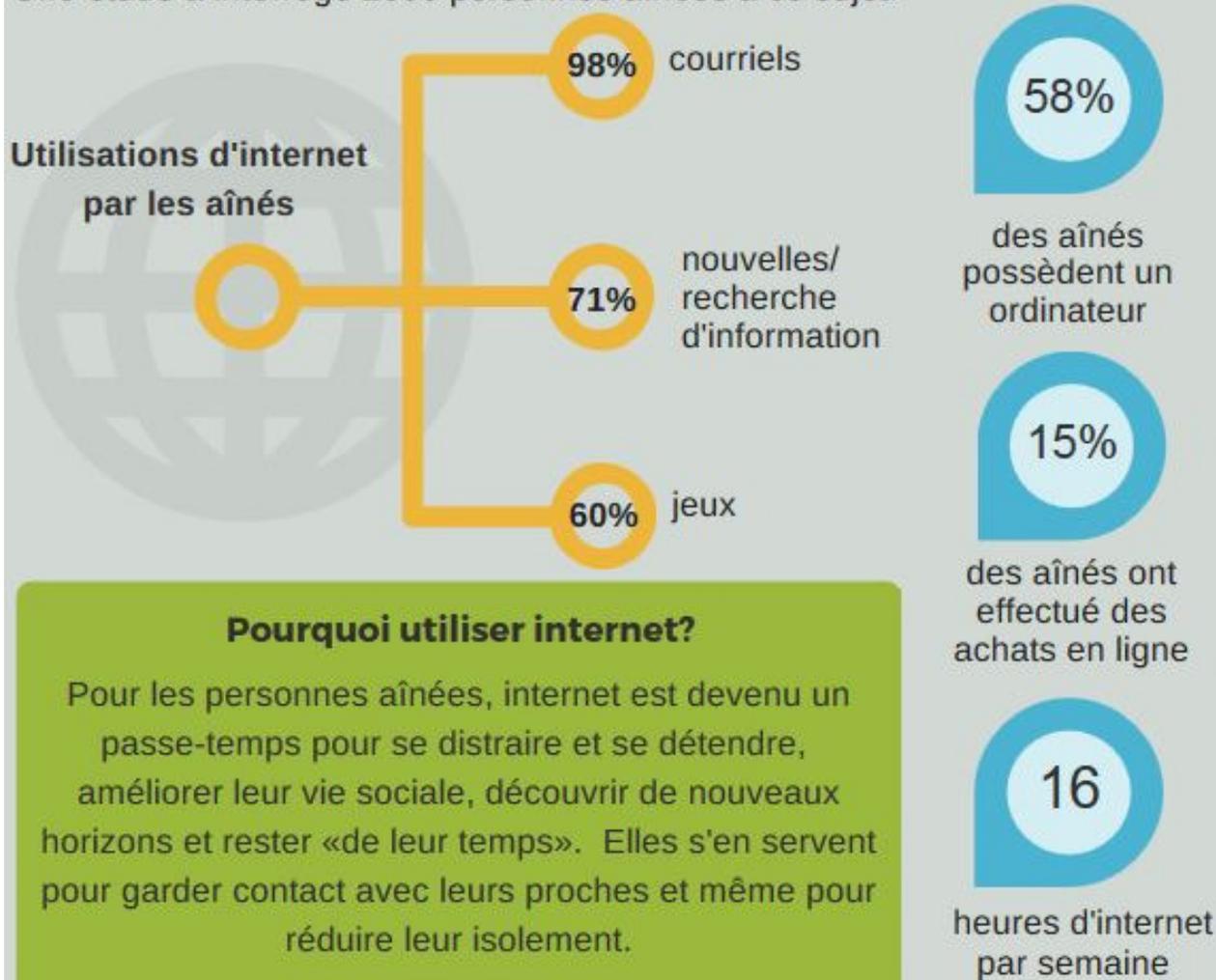


Les personnes aînées représentent le groupe d'âge ayant la plus forte croissance d'utilisation du web: 40% des 65 ans et plus seraient des utilisateurs réguliers d'internet ¹

* image de la couverture: www.mightymarketing.ca

Quel usage les aînés font-ils des nouvelles technologies?

En 2016, pour la première fois de l'histoire du Québec, les personnes âgées représentent 18 % de la population. Au Témiscouata, elles représentent 25% de la population. Nous vivons à une époque inondée par les nouvelles technologies et nous sommes souvent dirigés vers des services électroniques. Une étude a interrogé 2000 personnes âgées à ce sujet.¹



¹ http://www.atena.qc.ca/files/informatique/Des_aînés_branches_et_de_plus_en_plus_compétents_avec_les_TIC_CEFRIIO.pdf

Freins à l'utilisation d'internet

Les personnes âgées sont des utilisateurs soucieux et préoccupés par des questions de sécurité. Leurs principales craintes ont trait à la protection des renseignements personnels et à la peur de se faire arnaquer.

Les coûts d'acquisition de matériel électronique et les coûts de branchement à internet constituent un frein important pour les aînés.

Grands principes de la sécurité informatique

- Avoir un logiciel de sécurité (antivirus) et faire les mises à jour
- Supprimer automatiquement tous courriels qui semblent bizarres, même s'ils proviennent d'un proche
- Développer son esprit critique et apprendre à reconnaître les signes d'escroqueries
- Ne jamais envoyer de renseignements personnels par courriel
- Avoir des mots de passe sécuritaires
- S'assurer de la confidentialité de nos publications sur les réseaux sociaux
- Se former!

Les préoccupations liées à la sécurité évoluent avec l'apprentissage; plus on prend de l'expérience, moins on est inquiet!

Achat de matériel informatique

Pensez à acheter d'une bannière indépendante (ailleurs qu'en grande surface). Bien souvent, leurs conseillers sauront vous suggérer des produits adaptés à vos besoins et vous offriront un bon support technique d'après vente.

Recherchez ces entreprises dans votre bottin téléphonique.

Achat de matériel informatique usagé

Atena: Rimouski, (418) 722-8535, atena.qc.ca

Opeq: réservé aux organismes, 1-877-350-3244, www.opeq.qc.ca

Insertech: (514) 596-2842, www.insertech.ca

Services d'accès internet

Il faut choisir les forfaits internet en fonction de notre utilisation.

Certains forfaits offrent le téléchargement illimité, d'autres non. Les frais encourus lorsque vous dépassez votre limite de téléchargement peuvent être élevés. L'écoute de musique, mais surtout de vidéos utilisent beaucoup de capacité de téléchargement.

Informez-vous de tous les aspects de votre contrat avant de l'accepter.

Réparation,

Mise à niveau et Dépannage

Livr'Avenir: (418) 854-6886

Témiscouata-sur-le-Lac

Solution Témis: (418) 853-2870

Dégelis

Informaction: (418) 854-5046

Témiscouata-sur-le-Lac

RIAQ: 1-866-592-9408

riaq.ca

Formations au Témiscouata

Cours d'informatique

ABC des Portages

Initiation à l'informatique niveau I et II

Vise à rendre l'adulte autonome dans l'utilisation de l'ordinateur

Durée : de 2 à 2,5 heures par semaine durant 20 à 30 semaines

Où : partout sur le territoire du Témiscouata (min. de 7 personnes)

(418) 862-9998

FADOQ

Bloc d'ateliers de quelques heures portant sur différents thèmes

Petits groupes et ordinateurs fournis

Offerts à Pohénégamook, quartier Sully

(418) 893-2111

Réseau d'information des aînés du Québec (RIAQ)

Différents ateliers offerts à **distance**. Le conférencier communique par téléphone avec les participants et grâce à internet vous voyez son écran.

Un service de dépannage à distance est également offert.

1-866-592-9408 Site web : riaq.ca

Tribu communication

Ateliers en informatique;

mieux connaître son ordinateur, sa tablette, son téléphone intelligent,

naviguer sur le web, initiation à la bureautique, les réseaux sociaux etc.

Pascale Mailloux (418) 894-7661

Sites internet intéressants

pour s'informer et se divertir

Nouvelles technologies, guide d'utilisation et cyber sécurité

CACI de Charlevoix, voir leurs guides de formation

www.caciftd.com

François Charron, informations et divertissements techno

www.francoischarron.com

Le bel âge, excellent dossier informatique

www.lebelage.ca/web-et-techno

GRC, informations sur les escroqueries et les fraudes

www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes/index-fra.htm

Informations et références web pour les personnes âgées

Réseau d'informations des aînés du Québec

www.riAQ.ca

Références sur divers sujets qui concernent les 65 ans+

www.aines.info

Mouvement santé mentale Québec, trucs et astuces

www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/aines

**Besoin d'aide?
D'un dépannage?
Livr'Avenir
418 854-6886**

**Envie d'organiser une formation
dans votre municipalité?
Contactez ABC des Portages
418 862-9998**

Sites internet intéressants

... la suite

Divertissements et creuse-méninges

Entraînement cérébral par des jeux évolutifs

www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/jeunesse/Entraînement-cerebral/p-26327-Entraînement-cerebral.htm

Idées de brico, reno, déco, bouffe et plus!

www.pinterest.com

Introduction à la généalogie

www.mesaieux.com

Bibliothèque nationale, archives et location de documents numériques

www.banq.qc.ca

Musée du Bas St-Laurent, collection de photos anciennes

www.mbsl.qc.ca/cybera.php

Apprendre une langue

www.duolingo.com

Retouche photo

www.fotor.com

Notes
