



RÉCAP' SENIORS & CONFORT NUMÉRIQUE

19 VIDÉOS POUR GAGNER EN AUTONOMIE, EN SÉRÉNITÉ ET RESTER CONNECTÉ À CEUX QU'ON AIME !

LES BÉNÉFICES CLÉS

- ✓ Plus d'autonomie au quotidien
- ✓ Rester proche de ses proches
- ✓ Effectuer ses démarches en toute confiance
- ✓ Se divertir et stimuler son esprit
- ✓ Protéger ses données et éviter les arnaques
- ✓ Transmettre et préparer l'avenir sereinement



7.1 CONFORT ET MATÉRIEL

3 VIDÉOS

1 L'écosystème Windows & Smartphone

Faire communiquer ses appareils.



2 Confort visuel et auditif

Régler la loupe, les polices et le Bluetooth.



3 Entretien et Batterie

Garder son matériel rapide et en bon état.



7.2 RESTER PROCHE DE SA FAMILLE

3 VIDÉOS

1 WhatsApp & Appels Vidéo

Envoyer des photos, des vocaux et réussir sa visio.



2 Partager des souvenirs

Créer des albums partagés et gérer ses mails.



3 Vigilance Familiale

Reconnaître les faux messages d'urgence et arnaques.



7.3 GÉRER SON QUOTIDIEN

4 VIDÉOS

1 Santé : Maîtriser Doctolib et Mon Espace Santé.



2 Banque & Achats

Consulter son solde et acheter en ligne sans crainte.



3 Administration & Signature

Gérer ses documents sans aide extérieure.



4 Sécurité : Créer un carnet de mots de passe physique et infaillible.



7.4 LOISIRS ET CULTURE

4 VIDÉOS

1 Musique & Vidéo

Utiliser YouTube, le Replay TV et la radio.



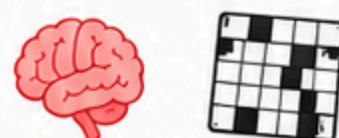
2 Lecture & Podcasts

Télécharger des livres et écouter des émissions.



3 Jeux & Mémoire

Stimuler son esprit avec des jeux en ligne.



4 Voyager du salon

Découvrir le monde avec Google Earth.



7.5 ORGANISATION ET TRANSMISSION

4 VIDÉOS

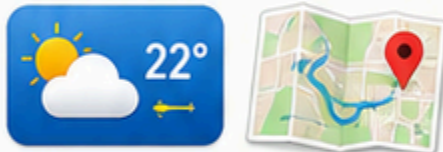
1 L'agenda et les courses

Noter ses rendez-vous et faire ses listes.



2 Météo et Itinéraires

Anticiper ses sorties et calculer un trajet.



3 Gestion des photos

Trier ses souvenirs pour créer un album papier.



4 Succession numérique

Organiser ses comptes pour ses proches.



BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

Verrouillez toujours vos appareils.

Demandez conseil à vos proches en cas de doute.

Ne communiquez jamais vos codes et mots de passe (ni par téléphone, ni par mail).

Mettez à jour vos appareils régulièrement.

Sauvegardez vos données importantes.



LE NUMÉRIQUE À VOTRE RYTHME, POUR UNE VIE PLUS SIMPLE, CONNECTÉE ET SÉRÈNE !

