

## QUELQUES CONSEILS

### Faites-vous aider

N'hésitez pas à solliciter les gens qui sont autour de vous : enfants, petits-enfants, soignants, visiteurs occasionnels... Quelques questions, c'est peu de chose pour eux, et cela peut représenter un grand pas en avant pour vous !

### Soyez patients

Vous ne deviendrez pas en deux jours un as de la tablette ! Prenez votre temps, procédez par étapes, fixez-vous de petits objectifs, recommencez jusqu'à ce que ce soit parfaitement clair.

### Acceptez de faire sans tout comprendre

Fini le temps où l'on voulait comprendre avant d'apprendre ! Avec la tablette, acceptez simplement d'apprendre comment faire sans forcément comprendre pourquoi ça marche comme ça.

### Prenez des notes, faites des pense-bêtes

Pour ne pas oublier au fur et à mesure ce que vous apprenez, recourez à des astuces : notes écrites avec vos mots à vous, fiches, schémas...

### Pourquoi ne pas suivre une formation adaptée ?

Nombreux sont les organismes ou associations qui proposent des formations au numérique spécialement conçues pour les personnes âgées. Un accompagnement individualisé de quelques séances vous fera progresser très vite.

Quatre fiches-mémo sont incluses dans ce document.  
D'autres sont en préparation, elles accompagneront un guide pédagogique destiné aux formateurs et co-réalisé avec  
la MASFIP, Mutuelle d'Action Sociale des Finances Publiques :  
« Utiliser une tablette : pourquoi ? Comment apprendre et faire apprendre ? »



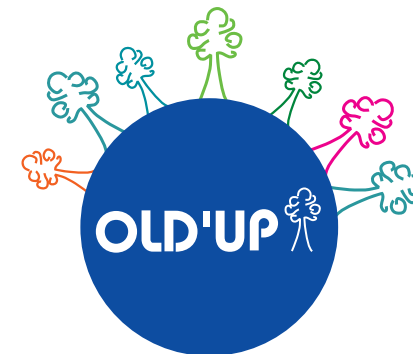
• « Plus si jeunes mais pas si vieux »,  
OLD'UP est un réseau d'échanges, d'actions, de réflexions et de recherches.

- Un vieillissement participatif pour les « apprentis centenaires »
  - Du sens et de l'utilité à l'allongement de la vie
  - Des Vieux Debout, en alliance avec les autres générations

contact@oldup.fr / Tél. 06 72 53 55 51  
www.oldup.fr

Projet  
soutenu par  
Fondation  
de  
France

Rédaction : Virginie Champion / Conception et réalisation graphiques : Christian Scheibling / Illustration : Régis Fallier



Vous avez reçu  
des tablettes numériques  
pour vos résidents.  
Ce document est prévu  
pour les accompagner.

Plus si jeunes, mais pas si vieux... et connectés !

## Apprendre à utiliser une tablette, c'est formidable!



La tablette, c'est comme un téléphone portable, mais avec un écran plus grand : un appareil parfaitement adapté à la situation de personnes d'un certain âge voire d'un âge certain. D'un maniement relativement simple, moyennant un peu d'aide et quelques explications, la tablette s'emporte partout, vous relie à vos proches, amis, enfants, petits et arrière-petits-enfants. Elle vous ouvre de nouveaux horizons et vous permet de « rester dans le coup ».

**Vous ne pourrez plus vous en passer !**

# Pourquoi apprendre à utiliser une tablette ?

## POUR COMMUNIQUER AVEC SES PROCHES, même s'ils sont... loin !

Avec une tablette on peut facilement, tous les jours, envoyer et recevoir textes et petits messages pour échanger des nouvelles et rester en contact avec ses proches.

## POUR S'OUVRIR AU MONDE, SE CULTIVER,

La tablette, c'est un accès facile à internet, et internet, c'est une fenêtre ouverte sur le monde. En quelques secondes, on trouve tout ce qu'on veut sur tous les sujets possibles.

## POUR SE DISTRAIRE ET JOUER

Avec une tablette, on peut continuer à jouer aux jeux qu'on aime : cartes, jeux de société... seul ou à plusieurs. C'est distrayant et cela fait fonctionner le cerveau !

## POUR VOIR ET PARTAGER PHOTOS ET FILMS

La tablette est l'appareil idéal pour prendre et regarder des photos, rechercher et visionner films et vidéos. Toute la vie en couleurs sur un petit écran !

## IDÉES FAUSSES

### Je suis trop vieux pour apprendre...

**Faux !** A tout âge, le cerveau est capable d'assimiler des informations nouvelles. C'est ce que la recherche en sciences cognitives appelle la plasticité cérébrale : celle-ci fonctionne toute la vie.

### Je suis incapable de mémoriser quoi que ce soit...

**Faux !** Bien sûr, la mémoire est altérée par le vieillissement et elle fonctionne plus lentement qu'avant. Mais la mémoire sémantique, celle des savoirs, résiste mieux que les autres et c'est elle qui est activée dans l'apprentissage du numérique.

### Je ne comprendrai rien...

**Faux !** Si vous ne comprenez pas, c'est qu'on vous a mal expliqué, ou trop vite, ou avec un vocabulaire trop spécialisé, sans vous montrer, sans vous faire essayer vous-même. Il y a toujours un moyen. Et au bout du compte, vos efforts seront récompensés.

### A quoi bon à mon âge...

**C'est le principal défi : avoir envie, être motivé !** La tablette offre de très nombreuses possibilités, mais elles ne sont pas toutes faites pour vous. Si vous avez toujours détesté les jeux de cartes, ne vous mettez pas au bridge ! Prenez le temps de regarder ce qui vous est proposé, posez des questions, demandez des démonstrations, trie ce qui vous intéresse et ce qui ne vous intéresse pas. La tablette n'est rien d'autre qu'un outil : l'important c'est ce que cet outil vous permet d'obtenir !

