

FORMATION AUX OUTILS MOBILES

**SEANCE III : APPLICATIONS DE JEUX COGNITIFS,
LA PREVENTION SANTÉ ET LA MEDITATION**

PRESENTATION DU PROJET



- **CitizenAct** est un projet financé par le programme EIT Health qui vise encourager la retraite active et en bonne santé.
- L'objectif de CitizenAct est d'apporter aux seniors **les connaissances et les compétences nécessaires pour bénéficier activement des applications mobiles.**
- Le projet dure 1 an et propose des séances de formation autour des outils mobiles et des applications qui vous sont utiles au quotidien.
- La séance finale prendra la forme d'un **Hackathon**, journée intergénérationnelle permettant de discuter et de réfléchir au sujet de la création d'applications adaptées aux seniors.

STRUCTURE DES SÉANCES ET PROPOSITIONS DE DATES

- **Jeudi 18 septembre:** séance dédiée aux outils de communication
- **Jeudi 26 septembre:** séance dédiée au sommeil, nutrition et activité physique (ex: *Yuka, Runtastic, Sleep Better, Google maps, CityMapper, podomètre*)
- **Jeudi 3 octobre:** séance dédiée aux jeux cognitifs (raisonnement, mémoire), à la méditation et à la prévention santé - *Neuronation, Medisafe, Petit Bambou*
- **Mercredi 16 octobre de 10h30 à 12h30:** séance dédiée à la gestion de vos données de santé et de vos rendez-vous médicaux (*Ameli, DMP, Doctolib* etc.)
- **Mardi 19 novembre de 10h à 12h:** séance de préparation au Hackathon
- **Jeudi 28 novembre (de 10h à 16h environ) :** Hackathon (Résidence au Maire, 2ter rue Au Maire, 75003 Paris)
- N'hésitez pas à nous indiquer si vous connaissez des applications intéressantes et utiles!

LES APPLICATIONS POUR LES JEUX COGNITIFS, LA PRÉVENTION SANTE ET LA MÉDITATION

- **Jeux cognitifs** : jeux d'entraînement cérébral faisant travailler la logique, la mémoire, la concentration, le raisonnement. Il suffit de jouer quelques minutes par jour pour stimuler son cerveau (ex: *NeuroNation*; *Entraînement cérébral - Jeux de mémoire* etc.) mais il existe également des jeux comme les mots croisés ou sudokus qui sont très utiles pour dynamiser ses capacités cognitives.
- **Medisafe – rappel de pilule et médicament**: propose des rappels dans la prise de médicaments et un suivi pour des maladies « simples » mais également plus complexes et lourdes comme le diabète, les maladies cardiaques ou le cancer.
- **AllergiK** : à destination des allergiques, si vous souhaitez tout savoir sur vos allergies pour découvrir les différents allergènes, les allergies croisées, établir un profil, découvrir le risque allergique en fonction de sa géolocalisation etc.
- **Méditation – Petit Bambou** : programmes de méditation pour découvrir la méditation et cultiver un état de calme et de sérénité grâce à plusieurs exercices variés. On peut en sentir les bienfaits dès 10 minutes par jour!

APPLICATIONS POUR JEUX COGNITIFS

NEURONATION



Etape I: Téléchargez l'application sur le Play Store (Android) ou Apple Store (iOS)

Etape II: Allez sur « commencer » - Vidéo de présentation puis connexion

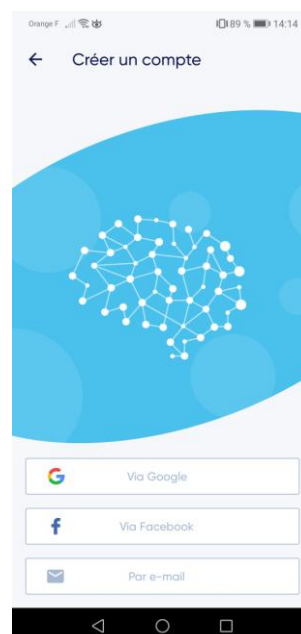
Action I: Se connecter au système avec son compte

Action II: Commencer un test pour créer un programme personnalisé

Action III: L'évaluation de vos compétences est ensuite disponible dans l'espace évaluation

Action IV: Choisir les exercices qui vous intéressent

 Ceci est la version gratuite. Il existe une version payante proposant plus de fonctionnalités.



APPLICATION POUR JEUX COGNITIFS

ENTRAINEMENT CÉRÉBRAL JEUX DE MÉMOIRE



Etape I: Téléchargez l'application sur le Play Store (Android)

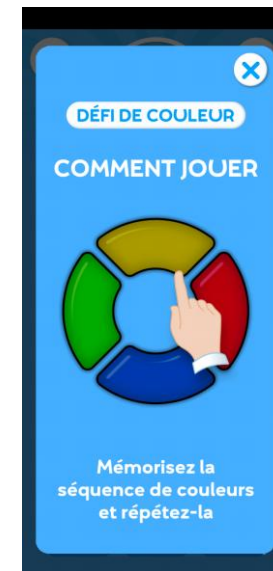
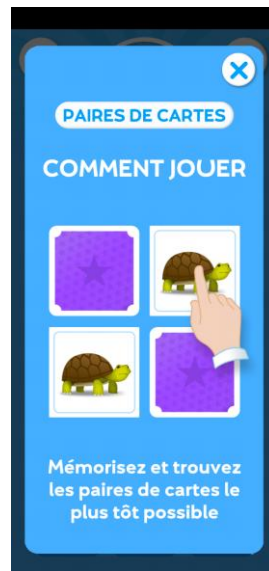
Etape II: Une page regroupant plusieurs jeux de mémoire s'ouvre

Action I: Choisir le jeu « Paires de cartes »

Action II: Choisir le jeu « Préparer la pizza »

Action III: Choisir le jeu « Route risquée »

Action IV: Choisir le jeu « Défi de couleur »



APPLICATION POUR JEUX COGNITIFS

LUMINOSITY JEUX QUOTIDIENS



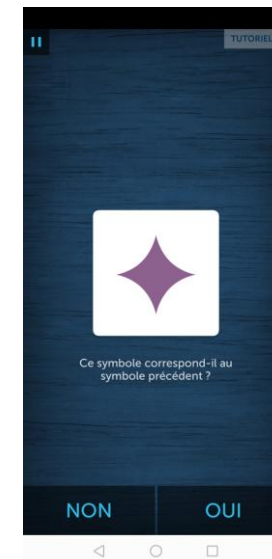
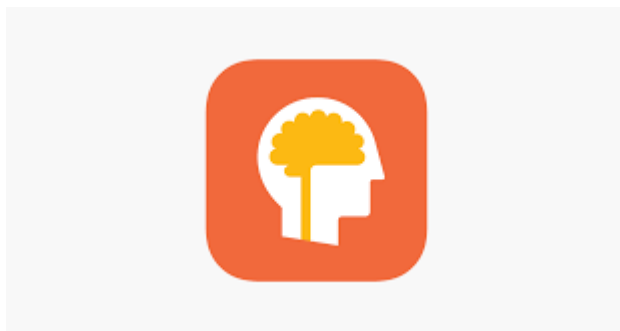
Etape I: Téléchargez l'application sur Apple Store (iOS)

Etape II: Commencez par sélectionner les compétences que vous souhaitez entraîner

Etape III: Créer votre compte

Action I: Évaluez votre niveau de départ avec 3 jeux cognitifs

Action II: Rendez-vous sur vos « analyses » pour voir votre progression



APPLICATIONS POUR JEUX COGNITIFS

DUEL QUIZ / QUIZ UP

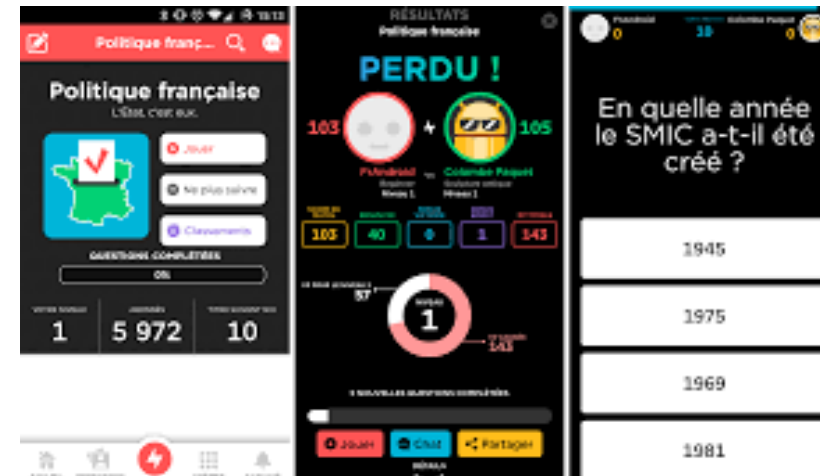


Ces applications vous proposent des quiz de culture générale et de défier vos amis ou d'autres adversaires sur plusieurs thématiques.

Etape I: Téléchargez ces applications sur le Play Store (Android) ou Apple Store (iOS)

Action I: Créer un compte avec identifiant

Action II: Rechercher des amis ou commencer à jouer aléatoirement



LES APPLICATIONS PRÉVENTION SANTE

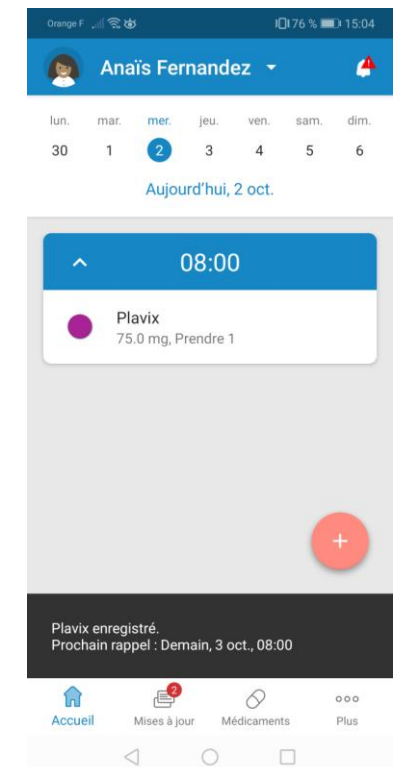
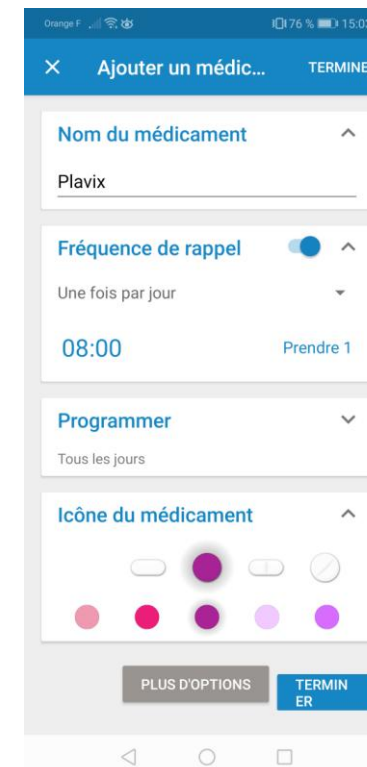
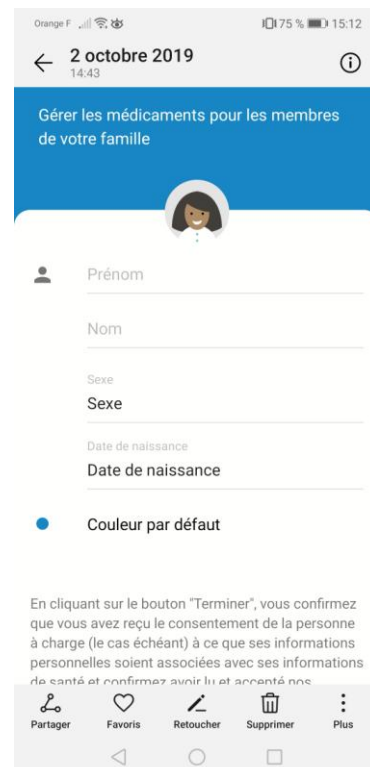
MEDISAFE – RAPPEL PRISE DE MÉDICAMENTS



Etape I: Téléchargez l'application sur votre Smartphone via le Playstore (Android) ou l'Apple Store (Iphone)

Etape II: Cliquez sur commencer puis modifiez votre profil en haut de l'écran

Etape III: Ajoutez un médicament en rentrant le nom du médicament puis la fréquence des rappels



LES APPLICATIONS PRÉVENTION SANTE ALLERGIK

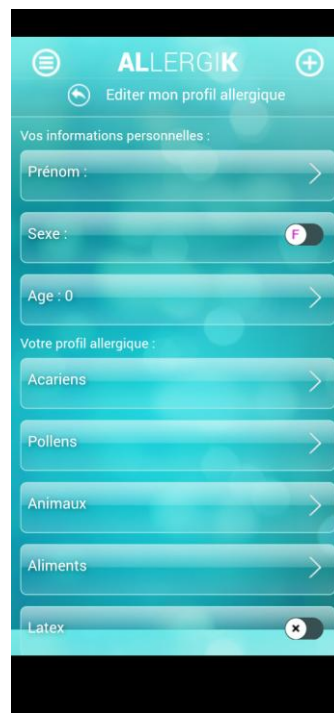
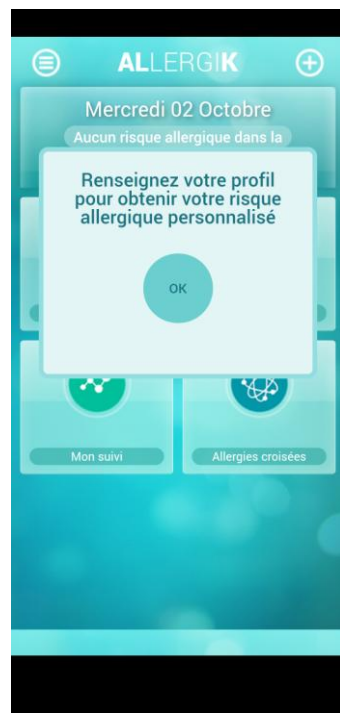


Etape I: Téléchargez l'application sur votre Smartphone via le Playstore (Android) ou l'Apple Store (Iphone)

Etape II: Renseignez votre profil pour obtenir votre risque allergique

Etape III: Connaître les risques allergiques par région et par période

Etape IV: Connaître les allergies croisées



LES APPLICATIONS GESTIONNAIRE DE MOTS DE PASSE

Les applications répertoriées ci-dessous permettent d'enregistrer tous les identifiants et mots de passe de manière sécurisée et les saisissent automatiquement.

L'application permet également d'enregistrer d'autres types de données comme les adresses, les numéros de carte bancaires etc.



DASHLANE (disponible sur Android)



PASSWORD SAFE (disponible sur Android)



I PASSWORD (disponible sur iOS et Android)

MERCI POUR VOTRE ATTENTION!

