



Elaboration d'un programme de formation pour l'amélioration du vieillissement actif et en bonne santé par l'exploitation des technologies d'assistance de haute technologie.

AcTive –Matériel de formation expérimental

V1.0, Mars 2018

Inhalt

1. Contexte	3
1.1. Le projet AcTive	3
1.2. A propos de ce guide	5
2. Activités	7
2.1. Activité 1: Jeu de mémoire	7
2.2. Activité 2: Mots-croisés	11
2.3 Activité 3 : Plan de la maison.....	15
2.4 Activité 4 : "Autour de moi" ou exercice cartographique	19
Partenaires	21

1. Contexte

1.1. Le projet AcTive

La technologie a le potentiel de soutenir le processus de vieillissement actif et en bonne santé. Cependant, les dispositifs modernes, en particulier les technologies de l'information et de la communication (TIC), ne sont pas adoptés et utilisés par les personnes âgées. Les raisons en sont complexes : d'une part, la technologie n'est souvent pas conçue en fonction des besoins des utilisateurs. D'autre part, les personnes âgées manquent souvent de compétences numériques et de maîtrise des TIC.

L'objectif global du projet européen "AcTive" est de fournir des matériels de formation qui tiennent compte des besoins spécifiques des personnes qui n'ont pas l'expérience de l'utilisation des dispositifs basés sur les TIC (par exemple, les smartphones ou les systèmes d'appel d'urgence). Ces supports de formation peuvent être utilisés par les pairs, les amis et la famille, mais aussi par les utilisateurs professionnels pour sensibiliser, répondre aux questions et montrer des exemples des avantages de cette technologie.

Les objectifs d'AcTive :

- Créer une prise de conscience et une confiance sur le potentiel de l'utilisation de la technologie pour améliorer le vieillissement actif et en bonne santé ;
- Favoriser les compétences des personnes âgées en matière de TIC afin qu'elles puissent bénéficier de la technologie moderne ;
- Informer sur les possibilités technologiques et leur application aux besoins spécifiques des utilisateurs ;

- Donner un soutien et des lignes directrices pour un modèle de formation de "pair à pair".

Site web

Le matériel de formation est soutenu par une plateforme en ligne. Vous pouvez consulter www.active-ict.eu pour plus d'informations en plusieurs langues (Français, Allemand, Polonais, Roumain et Espagnol).



1.2. A propos de ce guide

De quoi s'agit-il ?

Afin de permettre aux utilisateurs de se familiariser avec les nouvelles technologies et d'en comprendre pleinement les fonctionnalités et les usages, nous avons conçu un certain nombre d'activités expérimentales qui peuvent être réalisées de manière interactive et divertissante. La plupart d'entre elles permettent de découvrir de nouvelles technologies à travers plusieurs jeux. Ces activités numériques seront également disponibles sur la plateforme. (www.active-ict.eu). Nous proposons des *mots- croisés*, un *jeu de mémoire* et l'"*exercice maison*" qui consiste à glisser des images de technologies et à les déposer dans l'espace où elles ont leur place dans la maison. Il y a aussi une activité plus pratique, « autour de moi », qui permet d'utiliser les technologies dans un cadre extérieur. Chacune d'entre elle traite d'une certaine utilisation de la technologie : le [jeu de la mémoire](#) a été créé autour de technologies qui peuvent faciliter la communication, l'"[exercice de la maison](#) " soulève la question des technologies qui peuvent soutenir la vie autonome à la maison. Les [mots-croisés](#) rassemblent les technologies qui peuvent compenser les restrictions liées à l'âge et l'exercice cartographique "[autour de moi](#)" donne un exemple pratique de la façon dont les technologies peuvent encourager les activités de loisirs et un mode de vie actif.

Qui peut l'utiliser ?

Les activités expérimentales sont destinées à un large public. Elles peuvent être utilisées par toute personne intéressée à en apprendre davantage ou à interagir avec les technologies de communication et/ou d'assistance ou ceux qui veulent aider leurs parents, membres de la famille, amis, connaissances ou patients/clients à adopter un mode de vie actif et sain avec l'aide des technologies modernes.

Comment l'utiliser ? Qu'essayons-nous de réaliser ?

Ces activités suivent un modèle commun indiquant leur durée, leur difficulté, le matériel nécessaire et la façon de les mettre en place. Notez qu'il s'agit de suggestions ; vous n'êtes pas obligé de les exécuter toutes car elles doivent répondre à un besoin spécifique de l'utilisateur. Les activités ont été conçues dans le but de vous donner la possibilité de les modifier afin de mieux les adapter aux besoins des personnes qui les testent. Il est important de tenir compte de leur connaissance des nouvelles technologies ainsi que de leurs capacités physiques. L'objectif principal est d'utiliser les exercices proposés comme déclencheurs pour éveiller la curiosité, combattre une certaine peur des technologies d'assistance et susciter des discussions. Notre but est d'accroître l'utilisation des technologies introduites dans ce guide par les personnes (plus âgées). Une activité particulière, "autour de moi", est un exercice utilisant une carte en ligne et a une application plus pratique.

Certaines activités peuvent être exécutées seules ; d'autres peuvent nécessiter de l'aide ou des explications, car certaines fonctionnalités particulières de chaque technologie peuvent nécessiter davantage de précisions qui peuvent être apportées par un moniteur, un professionnel ou une personne bien informée. Au cours de ces explications, il est possible de concevoir une utilisation pratique de technologies telles que les Smartphones, les tablettes et les jeux vidéo. Dans l'ensemble, ces activités doivent idéalement être utilisées dans un contexte divertissant et d'accompagnement.

2. Activités

2.1. Activité 1: Jeu de mémoire

Technologies présentées : Email, smartphone, smart watch, webcam, Wi-Fi, console de jeux vidéo, tablette et ordinateur

Durée : Jusqu'à 20 min

Difficulté : Facile

Matériel : Cartes imprimées (voir ci-dessous)

Instructions : Vous pouvez découper les images ci-dessous. Il y a aussi des cartes vierges que vous pouvez utiliser pour vos propres images et exemples. Mélangez les cartes et associez le nom de la technologie avec l'image de la technologie. Dans les groupes plus grands, donnez une carte par personne. Chaque participant doit s'apparier avec la personne qui a la carte correspondante (image ou carte texte se rapportant à la même technologie).

Il existe d'autres façons d'exercer la mémoire. Vous pouvez également imprimer uniquement les photos en double exemplaire.

Pour plus d'informations : Rendez-vous sur www.active-ict.eu pour télécharger des modèles et en savoir plus sur les technologies. Vous pouvez aussi jouer au jeu en ligne sur votre ordinateur.



Wifi



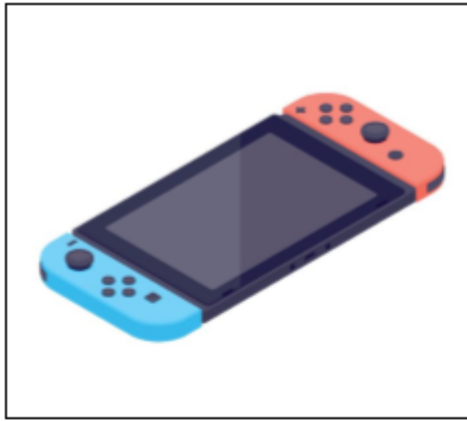
Livre
numérique



Montre
connectée



Smart-
phone



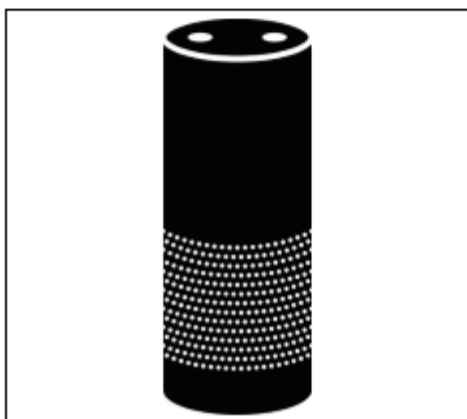
Consola de
jeux vidéo



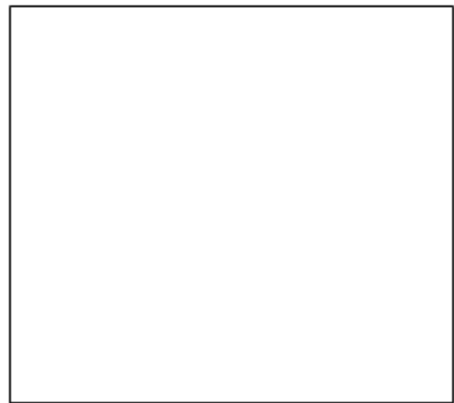
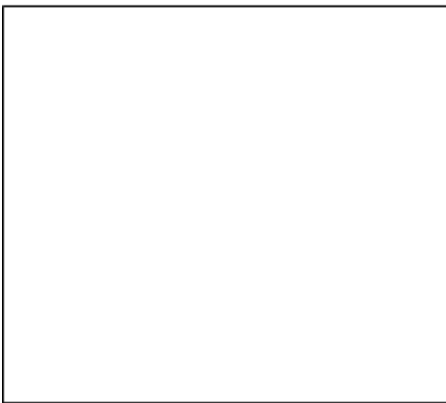
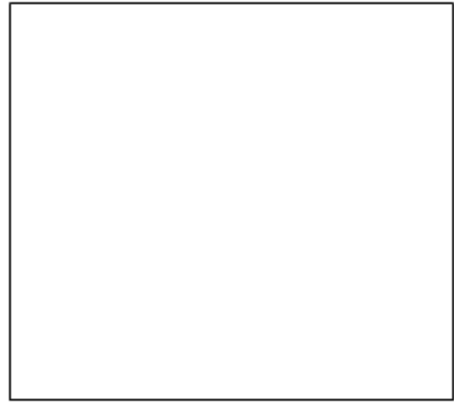
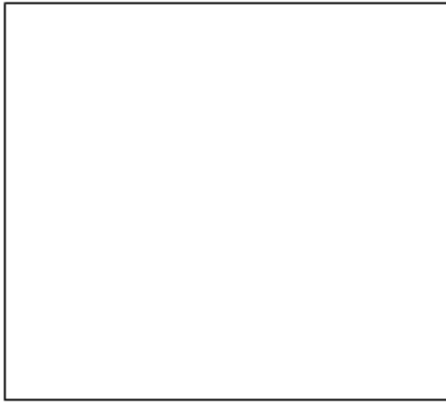
Tablette



Bouton anti
chute



Assistant
vocal



2.2. Activité 2: Mots-croisés

Technologies présentées : ordinateur, tablette, smartphone, webcam, robot, télémédecine, internet, vidéo, appareil auditif, interphone.

Durée : Jusqu'à 20 min

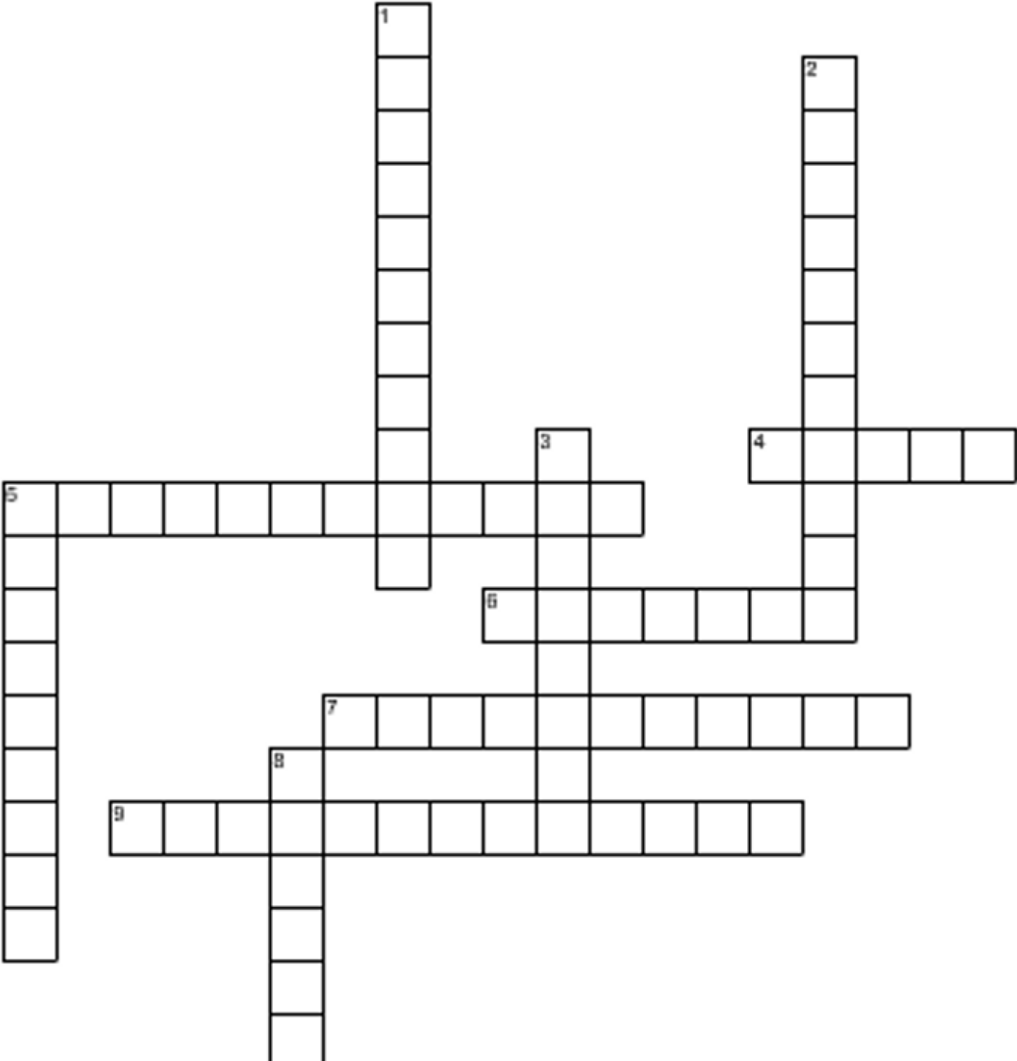
Difficulté : Moyenne

Matériel : Mot-croisés, stylo ou crayon, gomme

Instructions : Lisez les descriptions numérotées de 1 à 10 et complétez les cases équivalentes avec le mot correspondant.

Pour plus d'informations : Vous pouvez créer votre jeu de mots croisés en ligne. Plusieurs générateurs sont disponibles tels que [Educol](#) ou [Crossword puzzle generator](#)

Exemple:



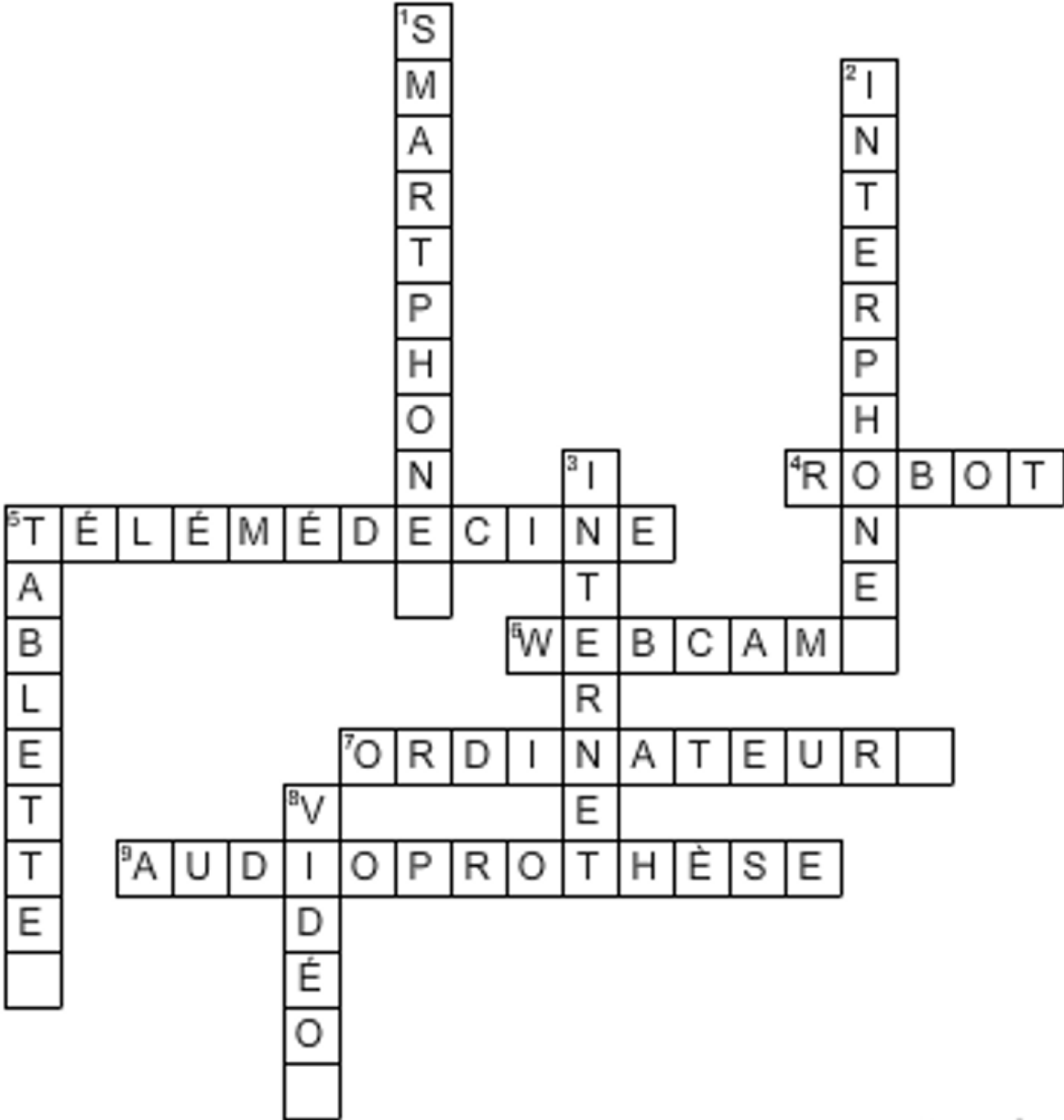
Horizontal

4. Machine chargée défectuer une ou plusieurs tâches de manière autonome
5. Pratique médicale qui met en rapport le médecin et le patient grâce aux nouvelles technologies
6. Petite caméra numérique, branchée sur l'ordinateur, qui permet de diffuser des vidéos en temps réel
7. Terminal électronique fonctionnant à l'aide d'un programme pour lire et modifier des données
9. Dispositif médical destiné à amplifier les sons en cas de déficience auditive

Vertical

1. Téléphone mobile doté de fonctionnalités évoluées qui s'apparentent à celles d'un ordinateur
2. Téléphone permettant de communiquer sur une distance limitée, la plupart du temps situé à l'intérieur
3. Réseau informatique mondial constitué d'un ensemble de réseaux nationaux, régionaux et privés
5. nom donné à une famille d'ordinateurs portables dépourvus de clavier à touches et munis d'un écran
8. Procédé d'enregistrement, de transmission et de diffusion d'images

Solution:



2.3 Activité 3 : Plan de la maison

Technologie présentées: Détecteur de fumée, thermostat, webcam, console de jeux vidéo, détecteur de chute, système de sécurité, robot aspirateur, détecteur d'inondation, caméra, anneau sonore clignotant, lumières de guidage, lumières intelligentes, haut-parleur intelligent, dispositifs de téléprésence, capteurs de sommeil, étagères abaissantes, détecteur de chaleur, robot de cuisine, détecteurs d'inondation, capteur de robinet, porte-serviettes électriques, radiateur infrarouge, balance de poids.

Durée : Jusqu'à 20 min

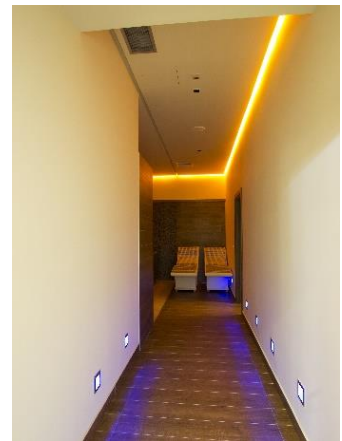
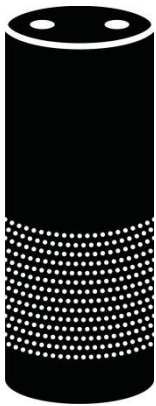
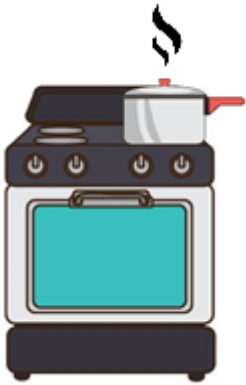
Difficulté : Facile à moyenne

Matériel : Plan de la maison imprimé, colle, images découpées de la technologie.


Instructions : Collez l'image dans l'espace correspondant à l'endroit où vous utilisez cette technologie dans votre maison. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, tout dépend de vos habitudes. Si la technologie est utilisée à plusieurs endroits différents, vous pouvez la poser sur le toit. Si vous ne connaissez pas cette technologie, demandez à une personne proche pour plus de détails ou essayez de la trouver sur Internet.

Pour plus d'informations : Allez sur www.active-ict.eu pour télécharger des modèles et en savoir plus sur les technologies. Vous pouvez aussi jouer au jeu en ligne sur votre ordinateur





Solution

Gerät	Abbildung	Raum
Aspirateur (robot)		Salon, chambre, couloirs, cuisine, salle de bain
Interphone		Entrée
Arrêt automatique du poêle		Cuisine
Détecteur d'inondation		Salle de bain
Console jeux vidéos		Salon
Enceinte intelligente		Salon, chambre, couloirs, cuisine
Détecteur de fumée		Salon, chambre, couloir
Bande LED		Couloirs

2.4 Activité 4 : "Autour de moi" ou exercice cartographique

Technologies présentées : GPS (satellite), cartes interactives

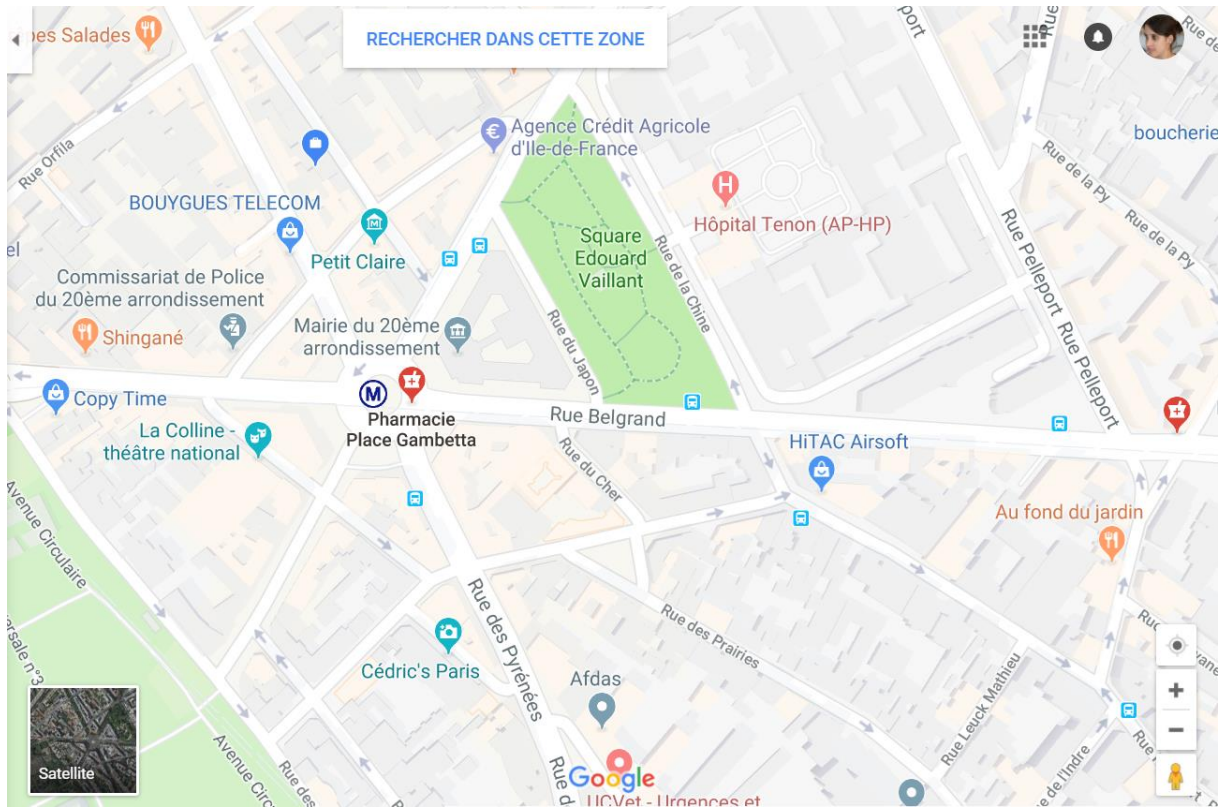
Durée : 30 min à 45 min

Difficulté : Difficile

Matériel : Smartphone, tablette ou ordinateur (support pour la carte en ligne), satellite et cartes en ligne telles que Google maps.

Instructions : Le but de cette activité est de dresser une liste de lieux d'intérêt dans le quartier ou la ville des seniors qui sont à distance de marche de leur domicile. Ces lieux peuvent être : les transports publics à proximité (bus ou stations de métro), les cafés ou restaurants, les parcs, les cinémas, les théâtres, les bibliothèques, les banques, les hôpitaux ou les pharmacies. Les cartes en ligne telles que Google maps indiquent déjà ces endroits avec des épingles différentes qui permettent de les classer dans des catégories différentes. Lorsque vous utilisez la fonctionnalité "regarder à proximité", vous pouvez rechercher des catégories supplémentaires telles que les pharmacies. Lorsque vous faites l'activité avec un senior, cherchez la carte en ligne du quartier, demandez-lui de trouver des lieux d'intérêt et expliquez-lui les différentes catégories indiquées sur la carte. Vous pouvez également zoomer sur la carte jusqu'à ce que la version satellite apparaisse et que vous puissiez voir les images de la rue.

Exemple : Une carte épinglée dans le 20ème arrondissement de Paris. Sur cette carte, vous pouvez déjà voir les transports publics disponibles à proximité, un théâtre, une banque, un hôpital, des restaurants, la mairie, un poste de police et des magasins. Nous avons également cherché des pharmacies dans l'onglet recherche : "regardez à proximité", elles apparaissent à travers des épingles rouges.



Partenaires



gesmed

GESTIÓ MEDITERRÀNIA
DE NECESSITATS SOCIALS

Institut für Sozialforschung
und Sozialwirtschaft e.V.
Saarbrücken

iso



KNOWLEDGE SOCIETY
ASSOCIATION



IAT

Institut Arbeit und Technik