



# RESSOURCES

informatiques  
pour ainé·e·s



Ce livret vous propose différentes ressources pour vous permettre d'être plus à l'aise avec les outils informatiques :

- des formations par vidéo, à regarder à votre rythme;
- différents ateliers à suivre en ligne avec des formateurs;
- des documents ou pages Web, à lire et étudier dans le confort de votre domicile;
- du matériel et une connexion Internet à petit prix;
- du dépannage à distance pour les petits problèmes avec votre équipement.

La plupart de ces ressources sont gratuites, mais nous en avons inclus quelques-unes payantes (généralement à faible coût), afin de répondre à différents besoins.

À noter que les informations contenues ici sont à jour au moment de la publication; toutefois, les services offerts par les différents organismes et ressources pourraient avoir changé au moment où vous désirez les utiliser.

Ce livret est également disponible en téléchargement sur notre site Web; vous pouvez ainsi cliquer directement dans chaque texte sur les liens, pour accéder plus facilement aux ressources qui y sont présentées :

 <https://faubourgstlaurent.ca/>



Ce livret a été réalisé au printemps 2022 par la Table de concertation du faubourg Saint-Laurent. Lors d'un appel à projets, le comité aîné de la Table a proposé de trouver des solutions pour aider les personnes âgées à mieux maîtriser les nouvelles technologies; en effet, les difficultés à utiliser ces outils sont une source d'isolement et de solitude. Un programme de *littératie numérique\** a donc été créé, comprenant des cours, des moments d'échanges et d'apprentissages mutuels entre les participant.e.s, ainsi que ce livret, disponible pour tous et toutes gratuitement.

Vous trouverez un glossaire en dernière page avec les définitions de concepts liés aux nouvelles technologies. Ces mots sont identifiés dans les textes par un astérisque et une écriture en italique : *mot\**

Nous avons choisi de rédiger les textes en écriture inclusive, c'est-à-dire d'avoir des formulations neutres, où le féminin est autant représenté que le masculin. Cela permet à toutes les personnes de se sentir incluses, quel que soit leur genre. Par exemple, lorsque l'on écrit « participant.e.s », on désigne toutes les personnes qui prennent part au projet, que ce soit des hommes, des femmes, ou des personnes ne désirant pas dévoiler ou définir leur genre.



# TABLE DES MATIÈRES



Formation



Équipement  
informatique



Connexion  
Internet



Dépannage



Gratuit



Payant

AlphaNumérique ● ●	4
Ateliers FADOQ.CA ● ● ●	5
Bibliothèque et Archives nationales Québec (BANQ) ● ●	6
Canadiens Branchés ● ●	8
Insertech ● ● ● ● ●	9
PING! de Communautaire ● ●	10
Guide de formation aux outils numériques pour personnes âgées ● ●	11
Formateur Sac à mots ● ●	12
Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAÎM) ● ●	13
RIAQ : Réseau d'information des aînés du Québec ● ● ● ●	14
Le numérique en questions ● ●	15
La Puce, Ressource informatique ● ● ●	16
Trousse de premiers soins numérique ● ●	17
OPEQ – Ordinateurs pour les écoles ● ●	18
Programme « Internet pour l'avenir » de Telus ● ●	19
Glossaire	20



**AlphaNumérique** propose des ateliers de *littératie numérique\** en ligne. Certains cours peuvent être suivis de façon autonome, grâce à des *tutoriels\** vidéo en français, qui sont classés par thème et par difficulté (débutant ou initié).

Vous pouvez aussi choisir de suivre gratuitement un cours en ligne avec un formateur ou une formatrice, en vous inscrivant sur le site; pour ces cours, vous avez le choix de les suivre en français ou en anglais.

Des exemples de sujets abordés :



- Les fausses nouvelles
- Introduction au concept de *l'infonuagique\**
- Comment utiliser une clé USB?
- Premiers pas sur Zoom avec un ordinateur Mac ou une tablette iPad
- Utilisation responsable des réseaux sociaux.

Vous pouvez trouver toute l'information sur leur site :

 <https://alphanumerique.ca/espace-public/>

Le Réseau **FADOQ** est le plus grand organisme de personnes aînées au Canada, avec près de 550 000 membres, 704 clubs, 16 regroupements régionaux et plus de 4 700 administrateurs bénévoles. À sa création, il s'appelait la Fédération de l'Âge d'Or du Québec, d'où son acronyme.

Le réseau propose différents outils pour augmenter les connaissances des personnes aînées, notamment :

- des ressources en ligne (articles à lire ou vidéos à visionner) sur des thèmes tels que les fausses nouvelles, comment déposer un chèque en ligne ou comment effacer son historique de recherche sur Internet :  
 <https://www.fadoq.ca/reseau/ressources/nouvelles-technologies/ateliers-fadoq-ca-la-citoyennete-numerique>
- des cours d'informatique, en présentiel pour la plupart, au coût de 85 \$ pour 12 à 18h de cours (par séances de 3 heures chacune). Des exemples de thèmes : « Je me familiarise avec Excel » ou « Les tablettes IPAD et leurs applications »
-  <https://www.fadoq.ca/reseau/activites/activites-socio-educatives/ateliers-informatiques>

La programmation pourrait avoir changé lorsque vous visiterez le site Web.

Vous pouvez aussi contacter le FADOQ au 514 252-3017, ou sans frais au 1 800 544-9058.

**Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ)** offre beaucoup d'ateliers, conférences et causeries sur le thème des habiletés numériques. La plupart sont en ligne, sauf mention contraire. Les cours qui sont listés ci-dessous ne sont que quelques exemples de ce qui est offert ou a été planifié récemment. Consultez le répertoire en ligne par vous-même et choisissez les cours qui vous intéressent !

### **Série Savoir-faire numérique BANQ**

↘ <https://www.banq.qc.ca/activites/index.html#serie=Savoir-faire%20num%C3%A9rique>

- Apprendre une langue en ligne
- Emprunter des livres numériques

### **Série Initiation au numérique**

↘ <https://www.banq.qc.ca/activites/index.html#serie=Initiation%20au%20num%C3%A9rique>

- Créer sa discothèque personnelle
- Enregistrer et organiser ses signets

### **Série Parlons numérique**

↘ <https://www.banq.qc.ca/activites/index.html#serie=Parlons%20num%C3%A9rique>

- Démystifier le bitcoin
- Les conséquences des activités en ligne sur l'environnement

### **Série Citoyenneté numérique**

↘ <https://www.banq.qc.ca/activites/index.html#serie=Citoyennet%C3%A9%20num%C3%A9rique>

- Planifier son voyage
- Créer un blogue

### **Série Habiletés numériques**

↘ <https://www.banq.qc.ca/activites/index.html#serie=Habil%C3%A9t%C3%A9s%20num%C3%A9riques>

- Découvrir le cinéma et la musique avec BANQ numérique
- Explorer l'histoire et la société avec BANQ numérique



---

Pour retrouver cette programmation, vous pouvez aussi taper dans votre navigateur « [www.banq.qc.ca/activites](http://www.banq.qc.ca/activites) » et parcourir les activités proposées.

En plus des formations au numérique, BANQ propose des activités telles qu'une initiation à la pensée philosophique, des ateliers sur le thème des finances personnelles, des séances de cinéma, l'heure du conte pour les enfants, une introduction aux ressources de BANQ en généalogie, etc... N'hésitez pas à explorer toutes ces activités !

Selon les consignes sanitaires en vigueur, vous pouvez éventuellement utiliser des ordinateurs sur place; pour vous renseigner par téléphone : 514 873-1100 ou 1 800 363-9028





**Canadiens Branchés** est une organisation à but non lucratif fondée à Ottawa en janvier 2018. Utilisant une approche d'apprentissage personnalisée axée sur la pratique, elle jumelle des bénévoles très à l'aise avec les technologies à des aîné.e.s. En plus d'outiller les personnes dans l'utilisation des ressources informatiques, elle cherche à réduire l'isolement et la solitude chez les personnes aînées.

Différents programmes sont proposés :

- **Séances individuelles**, par exemple :
  - Création et utilisation d'une adresse courriel (dont l'envoi de photos)
  - Comment Internet peut vous aider à cuisiner.
- **Programmation artistique** virtuelle en partenariat avec le Musée des beaux-arts du Canada.
- **Jeux sociaux à distance** (Pictionary par exemple).

Des ressources en ligne devraient également être bientôt ajoutées sur leur site Web.

Vous pouvez vous inscrire en ligne pour accéder à ces différents programmes :

 <https://www.connectedcanadians.ca/fr/nos-programmes>



**Insertech** est une entreprise à but non lucratif qui forme de jeunes adultes sans emploi, tout en donnant une deuxième vie au matériel informatique récupéré des entreprises.

En faisant du réemploi et de la réparation des appareils, Insertech contribue à lutter contre la surconsommation, l'obsolescence trop rapide, la pollution et le gaspillage de ressources.

Pour les personnes aînées, Insertech offre un espace sur son site Web : l'Espace aînés, que vous pouvez trouver à cette adresse :

 <https://aines.insertech.ca/>

Vous y retrouvez de nombreuses ressources :

- des **cours gratuits**, à suivre à votre rythme. Certains cours vous permettent d'acquérir des bases en informatique, tandis que d'autres vous permettent de vous perfectionner si vous êtes déjà à l'aise avec certaines notions. Par exemple :
  - Initiation à la tablette Android
  - Découvrir le courrier électronique
  - Etc...
- si vous vous créez un compte, vous avez accès à un plus grand choix de cours. Le tout est entièrement gratuit.
- vous avez aussi droit à un **rendez-vous gratuit** de 30 minutes avec un technicien formateur qui pourra répondre personnellement à vos questions.
- vous avez aussi la possibilité de vous inscrire à des **séries d'ateliers de discussion** thématique en vidéoconférence. Par exemple :
  - Gérer ses photos et ses fichiers
  - Ressources pertinentes pour personnes aînées (sites des gouvernements, achats en ligne, services bancaires, et autres).
  - Discussions libres
  - Etc...



- 
- Insertech offre aussi des **cours personnalisés** au coût de 60 \$/h.
  - Vous pouvez aussi avoir des conseils pour l'**achat d'un ordinateur reconditionné**; du matériel de qualité à prix abordable vous est proposé et la livraison est gratuite à partir de 100 \$ d'achat.

↳ Leur site Web est <https://www.insertech.ca/>

Vous pouvez aussi les contacter au 514 596-2842.



Le projet PING! offre des formations gratuites sur différents aspects d'Internet dans toutes les régions du Québec. Elles sont composées de 6 modules distincts d'une durée d'environ 3 heures chacun. Les personnes participantes peuvent suivre tous les modules ou uniquement ceux qui répondent à leurs besoins. Voici la liste des modules :

**Module 1 :** Fonctionnement d'un ordinateur

**Module 2 :** Recherches sur le Web et sources fiables d'information

**Module 3 :** Utilisation du courriel

**Module 4 :** Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité

**Module 5 :** Médias sociaux

**Module 6 :** Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux

Actuellement, aucun cours n'est planifié, mais vous pouvez bénéficier gratuitement sur rendez-vous de séances individuelles.

Le calendrier peut être consulté ici :

 <https://ping.communautaire.quebec/agendas/categorie/montreal>



Ce manuel a été créé par le comité Action aînés Fonds COVID Québec de Ahuntsic-Cartierville, composé de représentant.e.s des tables de quartier (Solidarité Ahuntsic – CLIC), des tables de concertation des aînés (Table concertation des aînés de Bordeaux-Cartierville et Table de concertation et d'action pour les aînés d'Ahuntsic), du CIUSSS NIM et de l'Arrondissement Ahuntsic-Cartierville.

Le manuel a été réalisé dans le cadre d'un financement octroyé par les Fondations Philanthropiques Canada.

Au menu :

- Découvrir Facebook
- Découvrir Messenger
- Découvrir Zoom
- Faire un paiement en ligne

À consulter en ligne :

 [https://entraidenord.org/wp-content/uploads/2021/05/guide-formation-aines\\_v6a\\_lr.pdf](https://entraidenord.org/wp-content/uploads/2021/05/guide-formation-aines_v6a_lr.pdf)



Le **Sac à mots** est un organisme d'alphabétisation situé à Cowansville. Il a créé des capsules éducatives sur l'utilisation des tablettes; les vidéos peuvent être vues en français ou en anglais, et vous pouvez choisir de visionner celles qui expliquent l'utilisation des tablettes Android ou celles sur les Ipad.

Vous y apprenez :

- comment naviguer sur votre tablette;
- comment télécharger des applications;
- naviguer sur Internet;
- utiliser le courriel avec Gmail;
- démarrer une réunion sur Zoom.

Elles se trouvent sur cette page :

 <https://www.youtube.com/channel/UCdZYmLueilZdIg78-QJ8IXg/videos>



La **TCAÎM** œuvre pour une meilleure qualité de vie des personnes aînées et pour construire une solidarité avec tous les âges, sur l'ensemble de l'île de Montréal. Fondée en 2000, elle gère des dossiers relativement à la mobilité, la lutte contre la maltraitance, etc. le tout en concertation avec les organismes communautaires et les instances décisionnelles.

Avec son projet « Citoyennes et Citoyens aînés: une communauté d'influences », la TCAÎM a cherché à renforcer le sentiment de citoyenneté et la maîtrise des outils et mécanismes démocratiques des aîné.e.s dans l'optique d'engendrer un changement social au sein de leur communauté, améliorant ainsi leur qualité de vie. Vous trouverez quelques témoignages de personnes qui s'impliquent dans leur quartier, ainsi que des vidéos très conviviales qui vous expliquent comment participer à des consultations publiques ou au conseil municipal.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur le sujet sur cette page :

👇 <http://tcaim.org/ressources/citoyennes-et-citoyens-aines-une-communaute-dinfluences/>

La TCAIM a aussi organisé des ateliers gratuits pour être plus au fait des différentes instances de la Ville de Montréal, et a soutenu des personnes aînées pour construire leurs propres questions à adresser aux candidats aux élections municipales. Pour recevoir de leurs nouvelles et être au courant des événements et ateliers proposés, vous pouvez vous inscrire à leur infolettre ici :

👇 <https://cmttd1.com/ngs/233520/sjEQMArG5atgf05TLEtp>



---

Créé en 1996, le **RIAQ** (Réseau d'information des aînés du Québec) est géré par des bénévoles et fonctionne uniquement par Internet. Il rejoint les personnes aînées francophones du monde entier.

Il propose des services gratuits d'ateliers et de petits dépannages (moins de 15 minutes) : comment retoucher et sauvegarder vos photos, comment choisir un antivirus, ... Pour les dépannages plus importants, un service à faible coût vous est offert.

En tant que membre, vous avez aussi accès à des ateliers de discussion, afin de briser la solitude, à une bibliothèque de livres à lire en ligne, à des récits de voyage (n'hésitez pas à ajouter le vôtre !) Le site Web recense aussi beaucoup d'informations en tout genre (sciences, santé, humour....)

Pour les ateliers, vous pouvez vous inscrire ici :

 <https://pages.riq.ca/ateliers/ateliers.html>

Pour devenir membre, vous pouvez les contacter par téléphone au : 1-866-592-9408, ou sur le site Web : <https://riq.ca>



# Le numérique en questions



Le Numérique en questions est un projet de communication scientifique appuyé par l'UQAM visant à informer le public sur Internet, le Web et les médias sociaux.

Le site s'adresse à des gens qui ont peu d'expérience d'utilisation de l'Internet, ou qui s'en servent et qui se posent des questions comme :

- Qu'est-ce qu'un mot-clic et comment s'en servir?
- Comment se prémunir contre les fausses informations?
- Internet ou le « cloud », c'est où exactement?
- Qu'est-ce que la cyberintimidation?
- Comment magasiner de façon sécuritaire?

Les termes et problématiques clés de l'univers numérique sont définis en étant ancrés dans la réalité du quotidien. Des infographies attractives diffusées sur les réseaux sociaux fournissent des explications simples et imagées, et de courts billets de blogue permettent d'aller plus loin dans la compréhension.

Le Numérique en questions est une réalisation de la Chaire de recherche sur les usages des technologies numériques et les mutations de la communication, avec la collaboration du Service des communications de l'UQAM. Le projet a reçu le soutien financier du Département de communication sociale et publique et de la Faculté de communication de l'UQAM.

Leur site Web se trouve ici :

 <https://numeriqueenquestions.ca/>



**La Puce**

RESSOURCE INFORMATIQUE

DEPUIS +35 ANS




**La Puce** est un organisme de formation agréé par Emploi-Québec avec une expertise de plus de 35 ans en formation sur les nouvelles technologies de l'information et des communications.

L'organisme offre des formations pour améliorer les compétences numériques des équipes de travail des organismes des milieux communautaire, associatif et syndical, et de l'économie sociale.

Il propose également des formations gratuites aux populations à risque d'exclusion, sans emploi, afin d'accélérer leur intégration socioprofessionnelle et ainsi, réduire la fracture numérique. Cela se fait en partenariat avec les organismes communautaires : renseignez-vous auprès d'un organisme dont vous êtes membre pour qu'il fasse une demande de formation.

Des formations sur mesure peuvent également être planifiées, et La Puce organise parfois des *webinaires*\* gratuits.

Vous pouvez avoir les informations nécessaires sur leur site :

 <https://lapuce.org/> ou par téléphone : 514 259-3126.



La **trousse de premiers soins** numérique s'adresse aux personnes assez à l'aise avec les outils numériques; il permet d'être guidé lorsque l'on fait face à certaines difficultés, par exemple :

- un appareil qui redémarre fréquemment tout seul
- la perte d'un appareil
- si vous ne pouvez accéder à l'un de vos comptes
- Etc...

Le site vous guide à travers un questionnaire qui identifie de nombreuses sources possibles à votre problème. Cependant, il se peut que cela ne suffise pas à le résoudre, et les solutions proposées nécessitent parfois une bonne connaissance de votre appareil et de ses nombreux paramètres.

📄 <https://www.digitalfirstaid.org/fr/>



Malgré son nom, cet organisme ramasse de l'équipement électronique afin de le remettre à neuf et le redistribuer non seulement à des écoles, mais aussi aux bibliothèques, organismes sans but lucratif enregistrés, communautés autochtones et aux personnes à faible revenu admissibles. Le programme de vente d'ordinateurs à bas prix pour les particuliers admissibles est expliqué ici :

📄 <https://www.opeq.qc.ca/recevoir/programme-clic-opeq/>

Le prix minimal d'un ordinateur est de 85 \$, et les personnes doivent justifier leur bas revenu (la grille d'admissibilité peut être consultée dans la section « critères à respecter » en bas de la page).

Pour y accéder, vous devez voir avec un organisme communautaire dont vous êtes membre afin que celui-ci fasse la demande pour vous.



---

Le programme « Internet pour l'avenir » de **Telus** s'adresse aux familles et aux aîné.e.s à faible revenu, ainsi qu'aux personnes vivant avec un handicap. Il leur fournit une connexion Internet à bas prix avec des vitesses allant jusqu'à 25 mégabits par seconde (là où la technologie le permet). Il n'y a pas d'entente de service ni de frais de résiliation.

Pour les aîné.e.s, les critères d'admissibilité sont :

- Recevoir la prestation du SRG
- Vous pouvez fournir votre relevé de la sécurité de la vieillesse, soit le feuillet T4A(OAS), en indiquant le montant figurant à la case 21 (Versement net des suppléments).

Les critères pourraient avoir évolué au moment où vous faites la demande; la page pour faire la demande se trouve ici :

 <https://www.telus.com/fr/social-impact/connecting-canada/seniors/application?linktype=subnav>

# GLOSSAIRE

---

**Infonuagique** ou informatique en nuage. Modèle informatique dans lequel le stockage des données et leur traitement sont externalisés sur des serveurs distants accessibles à la demande à partir de tout appareil bénéficiant d'une connexion Internet (définition de l'Office québécois de la langue française).

L'infonuagique permet aussi de partager avec d'autres personnes ce que vous y stockez, puisqu'il suffit d'une connexion Internet, et de votre autorisation, pour y accéder. Vous pouvez donc leur permettre de visualiser des photos que vous avez enregistrées sur le nuage, ou travailler ensemble sur un même document.

**Littératie numérique.** La littératie numérique désigne la capacité d'un individu à comprendre et utiliser l'information au moyen des technologies : accéder à des ressources et des informations en ligne, les comprendre et les utiliser, communiquer avec les autres, gérer ses comptes et ses informations personnelles en toute sécurité, etc. (CDÉACF - Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine)

**Tutoriel.** Programme de présentation qui guide l'utilisateur dans l'apprentissage et la mise en œuvre d'un matériel ou d'un logiciel. Il peut être sous forme de vidéos ou d'un manuel, et il peut comporter seulement des présentations ou inclure aussi des exercices.

**Webinaire.** Il s'agit d'un séminaire en ligne, réunissant un ou plusieurs spécialistes. Accessible en ligne, généralement sur inscription, on peut suivre, en direct ou en différé, sur le Web, afin de parfaire ses connaissances sur différents sujets.



[faubourgstlaurent.ca](http://faubourgstlaurent.ca)