



Social Circles



Documents remis aux apprenants

INDEX

Thème 1 : Disciplines artistiques et culturelles

1. La pleine conscience à travers l'art
2. Explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique
3. Comprendre les autres à travers les récits
4. Organiser un événement culturel localement
5. S'exprimer à travers l'écriture créative
6. Analyser un tableau célèbre

Thème 2 : Gestion du temps et du budget

1. Établir et respecter un emploi du temps hebdomadaire
2. Budgétisation de la retraite : simplifier ses finances
3. Investir son temps dans la communauté
4. Sécurité financière : reconnaître et éviter les escroqueries
5. Trouver de l'aide pour gérer son temps et son budget
6. Suivre vos progrès personnels par rapport à vos objectifs

Thème 3 : Compétences numérique et réseaux sociaux

1. Repérer les fausses informations en ligne
2. Sécurité numérique : consentement et confidentialité en ligne
3. Créer une publication efficace sur les réseaux sociaux
4. Entrer en contact avec d'autres membres de communautés en ligne
5. Introduction à l'IA
6. Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes

Thème 4 : Sport et loisirs

1. Mettre en place une routine durable
2. Créer et nouer des liens grâce à vos centres d'intérêt
3. Apprendre une nouvelle langue
4. Planifier un défi sportif en groupe
5. Redécouvrir le plaisir de bouger
6. Essayer un nouveau passe-temps sans crainte

Thème 1 : Disciplines artistiques et culturelles

1. La pleine conscience à travers l'art

Thème	Autorégulation
Durée estimée (en minutes)	60 min
Sujet	La pleine conscience à travers l'art
Compétences visées :	Maîtrise de soi - conscience et gestion des émotions, des pensées et du comportement.
Titre de l'activité :	Collage en pleine conscience
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none">• Collage en pleine conscience : le collage en pleine conscience peut renforcer les fonctions cognitives et la mémoire.• Il permet de stimuler le cerveau et de développer l'attention, la concentration et la résolution de problèmes.• Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes qui souffrent d'un déclin cognitif lié à l'âge.• Le collage peut également contribuer à améliorer la motricité fine et la coordination œil-main, qui peuvent être importantes pour conserver son autonomie dans les tâches quotidiennes.• Les activités de collage en pleine conscience peuvent constituer un moyen amusant et stimulant d'entraîner votre cerveau et de rester vif d'esprit.
Instructions étape par étape :	<ul style="list-style-type: none">• Rassemblez le matériel nécessaire, comme des magazines, des journaux, des photos, des ciseaux, de la colle et une grande feuille de papier ou un panneau d'affichage.• Trouvez un endroit calme et confortable où vous pouvez travailler sans être dérangé.• Prenez quelques respirations profondes et concentrez-vous avant de commencer l'activité.• Commencez par parcourir le matériel et sélectionnez des images ou des mots qui vous parlent.• Découpez les images et les mots qui vous attirent et disposez-les sur la feuille de papier ou le panneau d'affichage.• Essayez différentes dispositions et combinaisons jusqu'à ce que vous soyez satisfait du résultat.

	<ul style="list-style-type: none"> • Faites des pauses si nécessaire pour réfléchir aux images et aux mots que vous avez choisis • Utilisez l'acte de création comme une forme de méditation, en vous concentrant sur le moment présent et le processus d'expression de vous-même à travers le collage. • Une fois votre collage terminé, prenez le temps de vous asseoir devant et de réfléchir à ce qu'il signifie pour vous. • Envisagez de noter les pensées ou les idées qui vous viennent à l'esprit à la suite de cette activité afin d'approfondir votre compréhension de vous-même et de votre parcours
Liens vers des ressources supplémentaires ou des lectures complémentaires :	<p>Collage pour l'auto-compassion https://www.juliareeve.co.uk/post/multi-sensory-mindfulness</p> <p>Collages créatifs Collages créatifs (apprentissage basé sur la pleine conscience/les sens - visuel)</p> <p>Création artistique pour la pleine conscience et le bien-être Collage en pleine conscience — Mel Rye</p> <p>Projet créatif et puissant de pleine conscience avec journal artistique multimédia Projet créatif et puissant de pleine conscience avec journal artistique multimédia - Artful Haven</p>
Questions d'auto-réflexion :	<p>En quoi la composition finale de votre collage reflète-t-elle vos pensées ou vos sentiments intimes ?</p> <p>Cette activité vous a-t-elle aidé à réfléchir sur vous-même et à méditer ?</p> <p>Comment pourriez-vous intégrer le collage en pleine conscience dans votre routine quotidienne ?</p> <p>Quelles nouvelles perspectives ou connaissances avez-vous acquises sur vous-même grâce au processus de création d'un collage en pleine conscience ?</p> <p>Comment comptez-vous continuer à explorer l'introspection et la pleine conscience à travers des activités créatives telles que le collage à l'avenir ?</p>
Modèle (si nécessaire)	

2. Explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique

Thème	Disciplines artistiques et culturelles
Durée estimée (en minutes) :	120 min
Sujet	Explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique
Compétences visées :	Flexibilité Capacité à gérer les transitions et l'incertitude, et à relever des défis Explorer de nouvelles choses
Titre de l'activité :	Rechercher et explorer la nourriture et la musique
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir différentes cultures, traditions et musiques peut aider à améliorer les fonctions cognitives et la mémoire. Cela peut stimuler votre esprit et vous aider à rester mentalement actif. • Goûter différents types d'aliments, jouer ou écouter de la musique ainsi que danser peut être bénéfique pour votre santé physique contribuant à votre bien-être général. • Explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique peut stimuler votre créativité et vous permettre de vous exprimer. Vous pourrez ainsi découvrir de nouveaux centres d'intérêt, des talents et de nouvelles façons de vous exprimer. • Découvrir différentes cultures peut accroître la conscience et l'appréciation de la diversité. Cela peut vous aider à développer une perspective ouverte et inclusive envers les autres.
Instructions étape par étape :	<ul style="list-style-type: none"> • Faites des recherches sur différentes cultures et leurs cuisines : Commencez par explorer différentes cultures et recherchez les types d'aliments et de musique les plus associés à chacune d'elles. Utilisez des livres, des ressources en ligne, des documentaires et rendez-vous même dans des événements culturels ou des restaurants locaux pour en savoir plus sur les différentes pratiques culturelles. • Après avoir fait des recherches sur différentes cultures, dressez une liste des aliments et de la musique que vous souhaitez découvrir plus en détail. • Expérimenez la cuisine et écoutez de la musique : essayez de cuisiner des plats traditionnels des cultures sélectionnées et d'écouter de la musique de ces régions. Suivez des

	<p>recettes, regardez des tutoriels, écoutez de la musique traditionnelle pendant que vous préparez et dégustez le repas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Enfin, documentez votre parcours d'apprentissage en tenant un journal, en créant un album ou en partageant vos expériences sur les réseaux sociaux. Écrivez les recettes que vous avez essayées, la musique que vous avez écoutée, les plats que vous avez dégustés et les connaissances que vous avez acquises en découvrant différentes cultures à travers la cuisine et la musique. Cette documentation pourra vous servir de référence précieuse à l'avenir et inspirer d'autres personnes à se lancer dans des expériences d'apprentissage autonome similaires.
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Sélection de beaux livres pour enrichir sa culture Gastronomique Ma sélection de beaux livres pour enrichir sa culture Gastronomique, Blog le Goût d'Emma</p> <p>La cuisine comme miroir des sociétés La cuisine comme miroir des sociétés , Blog The Spanish Group</p> <p>Un voyage à travers les cultures culinaires du monde entier Un voyage à travers les cultures culinaires du monde entier , Agavenny</p> <p>Les 12 meilleures destinations gastronomiques au monde Les 12 meilleures destinations gastronomiques au monde, Generation Voyage</p> <p>9 Destinations Culinaires à Découvrir (avec des conseils d'adresses) 9 Destinations Culinaires à Découvrir, Blog 999 Vies</p>
Questions de réflexion personnelle :	<p>Qu'avez-vous ressenti en découvrant différentes cultures à travers la cuisine et la musique ?</p> <p>Avez-vous appris quelque chose de nouveau ou de surprenant sur différentes cultures grâce à cette activité ?</p> <p>Avez-vous remarqué des similitudes ou des différences entre les différentes cultures que vous avez découvertes ?</p> <p>Quelles mesures pouvez-vous prendre pour continuer à découvrir et à apprendre différentes cultures à travers la cuisine et la musique à l'avenir ?</p>

3. Comprendre les autres à travers les récits

Thème	Comprendre les autres à travers les récits
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Récits
Compétences visées :	Empathie - compréhension des émotions, des expériences et des valeurs d'autrui, et capacité à y répondre de manière appropriée
Titre de l'activité :	Comprendre les autres à travers le récit
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> ● Participer à des activités de narration peut développer votre mémoire, attention et capacités cognitives. ● En écoutant et en partageant des histoires, vous stimulez vos capacités cognitives et votre esprit actif. ● Les activités de narration vous offrent l'occasion d'entrer en contact avec les autres et de nouer des relations. Le partage d'expériences personnelles, de souvenirs et d'émotions à travers la narration peut contribuer à renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté. ● Les récits vous permettent d'exprimer vos pensées, vos sentiments et vos expériences de manière créative et significative. Cela peut vous aider à gérer des émotions difficiles, à faire face au stress et à trouver l'apaisement. ● Le récit peut vous aider à découvrir différentes cultures, traditions et perspectives. En écoutant des histoires et des récits variés, vous pouvez élargir votre compréhension du monde et développer une plus grande empathie et compassion pour les autres. ● Participer à des activités de narration peut vous encourager à réfléchir à vos propres expériences, valeurs et croyances. Cette réflexion sur soi peut conduire à un épanouissement personnel, à une meilleure conscience de soi et à un sentiment accru d'utilité et de sens.

Instructions étape par étape :

Cette activité vous encourage à développer votre empathie et votre compréhension en explorant les histoires des autres. Grâce à la narration, les individus peuvent partager leurs expériences, leurs perspectives et leurs cultures uniques, ce qui leur permet d'apprécier davantage la diversité.

Matériel

Papier et stylos ou appareils numériques pour écrire

Étapes**Phase de préparation (1 heure)**

Réfléchissez à votre propre histoire : notez les expériences clés qui ont façonné votre personnalité. Concentrez-vous sur les moments difficiles, les moments de joie, les moments d'apprentissage et de croissance. Réfléchissez à la manière dont ces expériences pourraient trouver un écho chez les autres et aux leçons qu'elles peuvent nous enseigner.

Phase de recherche (1 heure)

Explorez des histoires issues de cultures et de milieux différents. Vous pouvez lire des livres, regarder des documentaires, écouter des podcasts ou participer à des discussions au sein de votre communauté.

Prenez des notes sur les styles et les techniques de narration. Observez comment les différents récits créent des liens et suscitent des émotions.

Développement du récit (2 heures)

Créez votre histoire : organisez vos expériences personnelles en un récit cohérent. Réfléchissez à la structure (début, milieu, fin), aux thèmes et aux messages clés.

Entraînez-vous à raconter votre histoire : répétez-la à voix haute en vous concentrant sur la modulation de votre voix, le rythme et l'intensité émotionnelle. Vous pouvez le faire seul ou avec un ami qui vous donnera son avis.

Partage d'histoires (2 à 3 heures)

Organisez un cercle de narration avec des amis, des membres de votre famille ou de votre communauté. Chaque participant aura l'occasion de partager son histoire.

Veillez à ce que l'environnement soit bienveillant et respectueux. Fixez des règles de base pour une écoute active (par exemple, ne pas interrompre, se soutenir mutuellement).

Après chaque récit, prévoyez du temps pour les questions et les réflexions. Cela favorise une connexion plus profonde et une meilleure compréhension de chaque histoire.

Réflexion (1 heure)

Après la séance de narration, prenez le temps de réfléchir à l'expérience. Notez vos réflexions et vos sentiments sur ce que vous

	<p>avez appris des histoires des autres et sur la façon dont elles ont influencé votre point de vue.</p> <p>Réfléchissez aux questions suivantes :</p> <p>En quoi le fait d'entendre les expériences des autres a-t-il changé votre compréhension de leur point de vue ?</p> <p>Comment les récits peuvent-ils être un outil d'empathie dans la vie quotidienne ?</p> <p>Conclusion</p> <p>Cette activité d'apprentissage autonome met l'accent sur le pouvoir du récit pour favoriser l'empathie et la compréhension entre des personnes d'horizons différents. En partageant et en écoutant des récits personnels, les participants peuvent établir des ponts entre les cultures et les expériences, enrichir leurs perspectives et renforcer leurs liens sociaux.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des lectures complémentaires :	<p>Les récits collectifs Comment faire le récit de nos expériences collectives? Par L'Ecole du Terrain</p> <p>Partager ses récits 8 sites pour partager ses textes</p> <p>Raconte moi ton Histoire Encourager le partage des récits pour entretenir les souvenirs et la mémoire</p> <p>Comment raconter des histoires captivantes (vidéo de 10 min) https://www.youtube.com/watch?v=Mwnhbro8Ht8</p>
Questions d'auto-réflexion :	<p>Quelles idées ou nouvelles compréhensions avez-vous acquises sur les personnes avec lesquelles vous avez interagi à travers le partage de récits ?</p> <p>De quelle manière le partage d'histoires personnelles a-t-il influencé votre empathie et votre compassion envers les autres ?</p> <p>Comment pouvez-vous appliquer les leçons tirées de cette activité pour améliorer votre communication et vos relations avec les autres dans votre vie quotidienne ?</p> <p>Comment cette expérience a-t-elle influencé votre point de vue sur le pouvoir du récit en tant qu'outil pour développer l'empathie et la compréhension ?</p>

4. Organisation d'un événement culturel local

Thème	Disciplines artistiques et culturelles
--------------	--

Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Organisation d'un événement culturel local
Compétences visées :	Collaboration - participation à des activités de groupe et travail d'équipe en reconnaissant et en respectant les autres
Titre de l'activité :	Créer un événement culturel local
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> ● Engagement social : organiser ou participer à un événement local favorise les interactions sociales, réduisant ainsi le sentiment de solitude et d'isolement. Cela permet de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer les relations existantes. ● Stimulation cognitive : la planification d'un événement nécessite de l'organisation, de la créativité et la capacité à résoudre des problèmes. Participer à de telles activités peut aider à garder l'esprit vif et peut même réduire le risque de déclin cognitif. ● Sentiment d'utilité : assumer la responsabilité d'organiser un événement peut donner un sentiment d'utilité et d'épanouissement, ce qui contribue positivement à leur estime de soi et à leur santé mentale en général. ● Lien avec la communauté : les événements locaux favorisent le sentiment d'appartenance et le lien avec la communauté. Vous vous sentirez plus intégré(e) dans votre environnement local, ce qui améliore votre qualité de vie.
Instructions étape par étape :	<ul style="list-style-type: none"> ● Rechercher et planifier : Identifiez la manifestation artistique ou le thème à mettre en avant. Faites des recherches sur des événements similaires pour trouver de l'inspiration et des bonnes pratiques. ● Former un comité organisateur : Réunissez une équipe diversifiée de bénévoles ou de membres du comité possédant des compétences et des parcours variés. ● Établir un budget : Établissez un budget détaillé qui inclut les coûts liés à la location du lieu, aux divertissements, à la communication, aux achats de bien et services etc.

	<p>Identifiez les sources de financement potentielles (subventions, parrainages, vente de billets).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Choisir un lieu et une date : <p>Sélectionnez un lieu accessible et adapté au type d'événement. Choisissez une date qui n'entre pas en conflit avec d'autres événements locaux importants.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Définir un programme : <p>Organisez des activités, des spectacles, des ateliers et des expositions. Prévoyez des occasions d'interaction (par exemple, dégustations, expositions artistiques).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Permis et assurances : <p>Obtenez les permis et licences nécessaires auprès des autorités locales. Envisagez de souscrire une assurance responsabilité civile pour protéger les organisateurs et les participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marketing, promotion et communication : <p>Élaborez un plan marketing incluant les réseaux sociaux, des flyers, des panneaux d'affichage communautaires et les médias locaux. Collaborez avec des influenceurs et des organisations locales pour élargir votre audience.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Impliquer la communauté : <p>Encouragez la participation locale (artistes, vendeurs, bénévoles). Favoriser un sentiment d'appartenance et de fierté à l'égard de l'événement grâce à des actions de sensibilisation.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le jour même : <p>Assurez une communication et une coordination claires entre les membres de l'équipe le jour de l'événement. Surveillez les activités afin de résoudre rapidement tout problème.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Toutes les étapes pour organiser un événement réussi (Weezevent)</p> <p>10 Conseils pour réussir l'organisation d'un événement (HEC Montréal)</p> <p>10 étapes pour organiser un événement associatif: https://www.youtube.com/watch?v=YedIXjw1S6I</p>
Questions d'auto-réflexion :	<p>Qu'ai-je appris sur moi-même à travers cette expérience ?</p> <p>En passant en revue les difficultés que j'ai rencontrées, comment pourrais-je les surmonter ou tirer des leçons de cette expérience ?</p> <p>Ai-je découvert quelque chose de nouveau sur mes capacités, mes centres d'intérêt ou mes valeurs grâce à cette expérience ?</p>

5. Exprimez-vous à travers l'écriture créative

Thème	Disciplines artistiques et culturelles
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Écriture créative
Compétences visées :	État d'esprit de croissance - croyance en son propre potentiel et en celui des autres pour apprendre et progresser continuellement
Titre de l'activité :	Les mots comme fenêtres : explorer votre monde intérieur
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer les compétences en écriture créative en exprimant ses pensées et ses sentiments personnels • expériences à travers différents styles d'écriture.
Instructions étape par étape :	<p>Introduction</p> <p>L'écriture créative est une forme d'expression qui vous permet de partager vos pensées, vos sentiments et vos opinions d'une manière unique. En puisant dans votre imagination et vos expériences personnelles, vous pouvez créer des histoires, des poèmes et des essais qui révèlent qui vous êtes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partie 1 : Exercice d'échauffement - « Flux de conscience » <p>Instructions</p> <p>Réglez un minuteur sur 5 minutes.</p> <p>Écrivez sans vous arrêter, sans corriger et sans vous soucier de la grammaire. Laissez vos pensées s'exprimer librement sur la page. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête : sentiments, observations, souvenirs ou idées aléatoires.</p> <p>Une fois le minuteur éteint, relisez ce que vous avez écrit. Soulignez ou surlignez les phrases ou expressions qui vous interpellent.</p> <p>Questions de réflexion :</p> <p>Quelles phrases vous ont marquées et pourquoi ?</p> <p>Cet exercice vous a-t-il aidé à approfondir vos réflexions ?</p> <p>Comment ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partie 2 : Choisissez un style d'écriture <p>Choisissez l'un des styles suivants pour développer davantage vos idées :</p> <p>Nouvelle :</p> <p>Créez un récit fictif basé sur l'une des phrases mises en évidence lors de l'échauffement. Qui est le protagoniste ? À quels défis est-il confronté ?</p> <p>Pensez à inclure des dialogues, un décor et des détails sensoriels pour donner vie à votre histoire.</p>

	<p>Poème : Utilisez les émotions ou les images de votre échauffement comme source d'inspiration pour un poème. Il peut s'agir d'un poème libre, d'un haïku ou de toute autre forme qui vous plaît. Concentrez-vous sur des images et des émotions vives pour transmettre votre message.</p> <p>Essai personnel : Rédigez un essai dans lequel vous réfléchissez à une expérience personnelle liée à l'une des phrases que vous avez mises en évidence. Qu'avez-vous appris de cette expérience ? Comment vous a-t-elle façonné ? Utilisez un langage descriptif pour captiver vos lecteurs et partager vos réflexions.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Partie 3 : Partage et commentaires <p>Instructions : Formez un binôme avec un camarade et partagez votre texte. Accordez-vous 5 minutes pour lire et discuter de votre travail. Donnez des commentaires constructifs en mettant l'accent sur ce que vous avez aimé et en suggérant des améliorations. Lorsque vous recevez des commentaires, réfléchissez à la manière dont ils pourraient améliorer votre texte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Partie 4 : Révision et perfectionnement <p>Tenez compte des commentaires et prenez le temps de réviser votre texte. Concentrez-vous sur la clarté, l'émotion et les détails. Essayez de rendre votre expression aussi vivante et authentique que possible.</p> <p>Activité supplémentaire facultative Après avoir révisé votre texte, envisagez de le partager dans un recueil de votre classe ou dans un club d'écriture créative. Vous pouvez également envisager de le soumettre à des magazines littéraires locaux ou à des plateformes en ligne.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des supports de lecture :	<p>L'Écriture Créative: écrire mieux et plus souvent (Edith & Nous)</p> <p>Ecrire: Commencer une histoire - Écriture créative (Lune de Plume): https://www.youtube.com/watch?v=sgYBrX1M0Vs</p>
Questions d'auto-réflexion :	<p>Qu'avez-vous appris sur vous-même à travers cet exercice d'écriture ?</p> <p>Que pensez-vous du texte final que vous avez créé ?</p> <p>Quel rôle joue l'écriture dans votre identité personnelle ou votre découverte de vous-même ?</p> <p>Que feriez-vous différemment si vous deviez revoir ce texte ou en rédiger un nouveau ?</p>

6. Analyse d'un tableau célèbre

Thème	Disciplines artistiques et culturelles
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Analyser un tableau célèbre
Compétences visées :	Esprit critique - évaluation des informations et des arguments pour étayer des conclusions raisonnées et élaborer des solutions innovantes.
Titre de l'activité :	Apprendre à analyser un tableau célèbre
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> Le processus d'analyse d'un tableau encourage la pensée critique et stimule les fonctions cognitives. Il nécessite d'observer les détails, d'interpréter les couleurs et les formes, et de prendre en compte le contexte historique et culturel, ce qui peut aider à garder l'esprit actif. L'analyse artistique peut susciter des émotions et des réflexions personnelles. Discuter de ses impressions sur un tableau favorise l'expression émotionnelle et peut vous aider à assimiler vos propres expériences et souvenirs, contribuant ainsi à votre bien-être émotionnel général
Instructions étape par étape :	<p>Introduction L'analyse artistique est un moyen captivant d'approfondir votre compréhension de la signification, du contexte et de l'impact d'un tableau. Ce document vous guidera à travers les étapes essentielles pour analyser de manière critique un tableau célèbre. Utilisez le tableau « La Nuit étoilée » de Vincent van Gogh</p> <p>Étapes pour analyser un tableau</p> <p>1. Observation Première impression : regardez le tableau sans trop réfléchir. Quelle est votre première impression ou pensée ? Analyse visuelle : Sujet : Que représente le tableau ? (personnes, objets, nature, etc.) Composition : comment les éléments sont-ils disposés ? (équilibre, symétrie, points focaux) Couleurs : quelles couleurs sont utilisées ? Sont-elles chaudes ou froides ? Comment influencent-elles l'ambiance ? Lignes et formes : quels types de lignes sont présents (droites, courbes, irrégulières) ? Quelles formes dominent le tableau ?</p> <p>2. Analyse contextuelle Contexte de l'artiste : recherchez la biographie de l'artiste. Quelles ont été ses influences, son style et ses œuvres notables ? Contexte historique :</p>

	<p>Période : Quand le tableau a-t-il été créé ? Quels événements majeurs se déroulaient dans le monde à cette époque ?</p> <p>Contexte culturel : Quels facteurs culturels ou sociaux ont pu influencer le tableau ?</p> <p>Mouvement : À quel mouvement artistique le tableau appartient-il ? (par exemple, impressionnisme, surréalisme, baroque)</p> <p>3. Analyse thématique</p> <p>Thèmes : Quels sont les thèmes présents dans le tableau ? (par exemple, l'amour, le conflit, la nature, l'identité)</p> <p>Symboles : Y a-t-il des symboles ou des éléments allégoriques ? Que représentent-ils ?</p> <p>Émotions et humeur : quelles émotions le tableau suscite-t-il ? Comment l'artiste parvient-il à ce résultat ?</p> <p>4. Réflexion personnelle</p> <p>Réaction personnelle : en quoi ce tableau vous touche-t-il ? Quelles pensées ou émotions suscite-t-il ?</p> <p>Perspective critique : Évaluez l'efficacité du tableau. Réussit-il à transmettre son message ? Pourquoi ou pourquoi pas ?</p> <p>5. Synthèse</p> <p>Structurez votre analyse</p> <p>Lorsque vous rédigez votre analyse, pensez à respecter la structure suivante :</p> <p><i>Introduction :</i> Titre du tableau, artiste et date. Brève présentation de la signification du tableau.</p> <p><i>Observation :</i> Décrivez les résultats de votre analyse visuelle. Discutez de la composition, des couleurs et des lignes.</p> <p><i>Analyse contextuelle :</i> Résumez le parcours de l'artiste et le contexte historique. Expliquez le mouvement artistique et sa pertinence par rapport au tableau.</p> <p><i>Analyse thématique :</i> Identifiez et expliquez les thèmes et les symboles de la peinture. Discutez des émotions suscitées par l'œuvre d'art.</p> <p><i>Réflexion personnelle :</i> Partagez vos réflexions personnelles et l'impact que le tableau a eu sur vous. Proposez une évaluation critique de la réussite du tableau.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des lectures complémentaires :	<p>Comment faire une analyse visuelle Histoire de l'art https://www.youtube.com/watch?v=79bCNQiFI-w</p> <p>Comment regarder un tableau. Principes d'analyse du XVIe au XIXe siècle. Musée Fabre.</p>

	<u>Comment analyser un tableau. Art Toi.</u>
Questions de réflexion personnelle :	<p>Quelles nouvelles perspectives ou connaissances avez-vous acquises grâce à cette activité et à cette vidéo que vous pouvez appliquer à votre compréhension de l'art en général ?</p> <p>En quoi cette activité a-t-elle remis en question vos opinions ou vos idées préconçues sur l'art ?</p> <p>En quoi votre perspective sur votre propre créativité ou expression artistique a-t-elle changé à la suite de ces activités ?</p>
Modèle (si nécessaire)	

Thème 2 : Gestion du temps et du budget

1. Établir et respecter un programme hebdomadaire

Thème	Gestion du temps
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Établir et respecter un programme hebdomadaire ou mensuel
Compétences visées :	Introspection Bien-être

Titre de l'activité :	Au-delà de la routine : je fais ce qui est bon pour moi et j'y prends plaisir
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>Les avantages qui peuvent être obtenus sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réflexion sur la manière dont le temps est utilisé quotidiennement et mensuellement, tant individuellement que dans le cadre d'activités de groupe. • Identifier comment le temps libre est utilisé au quotidien. • Découvrir de nouvelles activités et de nouveaux centres d'intérêt et partager des idées avec le groupe. • Évaluer les priorités en fonction des engagements, des centres d'intérêt, des relations, de l'expérience et de la motivation. • Les priorités choisies seront intégrées dans la planification de votre projet. • Élaborer un programme axé sur la santé physique et sociale et moins sur la sédentarité et l'isolement. • Sensibilisation à la manière dont le temps et les ressources peuvent être utilisés plus efficacement.
Instructions étape par étape :	<p>Étape 1. Dressez une liste de toutes vos activités/engagements quotidiens et du temps que vous y consacrez. Faites de même pour vos engagements/activités hebdomadaires et mensuels.</p> <p>Étape 2. Créez votre emploi du temps : identifiez les activités et les engagements qui doivent être réalisés quotidiennement.</p> <p>Étape 3. Pour vous aider dans cette tâche, téléchargez un modèle de planning que vous pouvez utiliser sur Canva (lien ci-dessous).</p> <p>Étape 4. Dans votre agenda, notez ces tâches sur une base hebdomadaire/mensuelle. Classez-les par ordre de priorité et veillez à prévoir un délai réaliste pour chacune d'entre elles, afin d'éviter toute sous-estimation.</p> <p>Étape 5. Une fois votre agenda établi, prenez le temps de le revoir. Recherchez des créneaux horaires dans lesquels vous pouvez insérer des activités favorables à votre bien-être physique et mental.</p> <p>Étape 6. Remplissez ces nouveaux créneaux horaires avec de nouvelles activités que vous aimez faire.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Modèles de planificateurs hebdomadaires/mensuels gratuits : https://www.canva.com</p> <p>8 conseils pour organiser vos journées https://carnet.leparisien.fr/actualites/avenir/retraite-x-conseils-pour-organiser-vos-journees-4517/</p> <p>La méthode Alpen pour la gestion du temps : https://www.sumup.com/fr-fr/factures/essentiels-facturation/la-methode-alpen-pour-se-liberer-du-temps/</p>

Questions de réflexion personnelle :	Cet exercice de gestion du temps vous a-t-il été utile ? Pensez-vous que maintenant que vous avez établi un planning hebdomadaire/mensuel réalisable, vous pouvez voir où vous pouvez intégrer les activités que vous aimez faire pour vous-même ?
Modèle (si nécessaire)	Modèles de planning hebdomadaire : https://www.canva.com/it_it/planner/modelli/settimanale/

2. Budget pour la retraite : simplifier ses finances

Thème	Gestion du temps et du budget
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Budgétisation de la retraite : simplifier ses finances
Compétences visées :	P2 Flexibilité P1 Autorégulation
Titre de l'activité :	Mon budget mensuel
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure connaissance de vos types de revenus et de dépenses • Établir un calendrier des dépenses en fonction des revenus • Trouver un équilibre cohérent entre les besoins et les moyens financiers disponibles • Améliorer votre relation avec l'argent, qui devient plus détendue et positive.
Instructions étape par étape :	<p>Cette activité d'apprentissage autonome commence par le choix du format que vous préférez : papier ou numérique. Si vous préférez le papier, nous vous recommandons d'utiliser un cahier dédié à la tenue de vos comptes. Si vous préférez le format numérique, nous vous recommandons d'utiliser un tableur Excel.</p> <p>Dans les deux cas, les étapes à suivre sont les suivantes :</p> <p>Étape 1. Notez vos dépenses régulières et les dates auxquelles elles ont lieu.</p> <p>Si vous ne disposez pas d'un système pour gérer vos revenus et vos dépenses, essayez de reconstituer les dépenses du mois précédent.</p> <p>Utilisez l'approche chronologique pour noter vos revenus et vos dépenses avec une brève description de la transaction et une indication du montant en question.</p>

	<p>Étape 2. À partir de vos relevés, essayez de simuler une prévision pour le mois suivant.</p> <p>Évaluez soigneusement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si il existe des échéances de paiement fixes. • Si vous avez prévu des dépenses imprévues. • S'il existe des dépenses que vous pourriez réduire. • Si vous pouvez augmenter vos revenus. • Si vous pouvez mettre de l'argent de côté ? <p>Étape 3. Définissez un budget mensuel clair qui équilibre vos dépenses et vos revenus.</p> <p>Que vous utilisez un cahier ou un tableur, établissez votre budget en choisissant la méthode la plus pratique et la plus facile à mettre à jour.</p> <p>Mettez également en place une routine hebdomadaire ou mensuelle pour noter vos revenus et vos dépenses afin de mieux contrôler vos finances.</p> <p>Cette bonne habitude de contrôler vos finances vous permettra de mieux comprendre vos dépenses, ce qui vous apportera une tranquillité d'esprit dans la gestion de vos finances personnelles.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Le Réseau international d'éducation financière de l'OCDE, en collaboration avec les banques centrales, réalise des enquêtes statistiques sur le niveau d'éducation financière des adultes (site et documents en anglais) : https://www.oecd.org/en/networks/infe.html</p> <p>Sur le site web de l'OCDE, vous pouvez vous informer sur la situation dans les différents pays du monde : https://www.oecd.org/en/countries.html</p> <p>https://www.lafinancepourtous.com/</p> <p>Formation en ligne sur l'éducation financière https://www.itcilo.org/fr/courses/formation-en-ligne-sur-leducation-financiere</p> <p>La stratégie nationale d'éducation économique et budgétaire https://www.banque-france.fr/fr/la-strategie-nationale-deducation-economique-budgetaire-et-financiere-educfi</p> <p>Portail national de la banque de France https://www.mesquestionsdargent.fr/</p> <p>Fédération CRESUS pour l'accompagnement des personnes en situation de vulnérabilité financière https://www.cresus.org/</p>

Questions de réflexion personnelle :	<p>Y a-t-il des concepts ou des termes financiers qui ne vous sont pas encore clairs ? Pourriez-vous expliquer ce que sont l'inflation, la budgétisation ou le risque financier ?</p> <p>Avez-vous compris quels sont les comportements les plus efficaces pour contrôler votre budget, fixer des objectifs financiers, répondre à des demandes financières et planifier vos revenus et vos dépenses à court et moyen terme ?</p> <p>Êtes-vous conscient de votre attitude vis-à-vis de l'argent à moyen et long terme ? Par exemple, êtes-vous d'accord avec les avantages de l'épargne et comprenez-vous votre attitude vis-à-vis d'une bonne gestion de votre argent ?</p>
Modèle (si nécessaire)	Exemples de budgets financiers (feuille Excel et Word).

3. Investir votre temps dans la communauté

Thème	Gestion du temps et du budget
Durée estimée (en minutes)	60 min
Sujet	Investir son temps dans la communauté
Compétences visées :	Bien-être Perception de l'efficacité personnelle
Titre de l'activité :	Cartographier les opportunités dans ma communauté.
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>Les avantages de cette activité sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les possibilités de bénévolat dans votre lieu de vie. • Choisir des associations bénévoles en fonction de ses centres d'intérêt et de ses loisirs. • Créer des relations avec des personnes ayant des intérêts similaires • Trouver la motivation nécessaire pour rester actif. • Partager des informations. • Renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté

Instructions étape par étape :	<p>Cette activité peut être réalisée individuellement, mais il est préférable de la faire en groupe :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répartissez-vous en groupes, en fonction de vos centres d'intérêt. Voici quelques suggestions : Sport et loisirs, danse et théâtre, musique, chorales et groupes musicaux, musées, monuments historiques et sites archéologiques, bibliothèques. Bénévolat dans certains domaines tels que les hôpitaux, les écoles, les clubs après l'école. Bénévolat au sein de la paroisse, participation à des projets environnementaux, aide aux personnes âgées, par exemple pour faire les courses, promener les chiens, etc. 2. En petits groupes, discutez et comparez vos connaissances et vos expériences. Partagez votre propre point de vue de manière participative. Voici quelques exemples de lieux communs : paroisses, municipalités, centres de bénévolat. 3. L'exploration peut se poursuivre par une recherche guidée sur Internet (à l'aide d'outils tels que Google Maps). 4. Après avoir recueilli des informations, chaque groupe crée une « carte des opportunités » à partir d'une affiche ou d'autres supports disponibles, puis l'intègre aux cartes produites par les autres groupes. 5. En petits groupes, les participants pourront concevoir leur propre itinéraire dans le quartier, à la recherche d'espaces et de lieux où des activités bénévoles pourraient être organisées. 6. Enfin, les participants peuvent réfléchir à ce qu'ils ont découvert sur leur quartier, en envisageant des moyens et des stratégies pour prendre soin de leur quartier et des personnes qui y vivent.
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>France Bénévolat https://www.francebenevolat.org/</p> <p>Le rôle du bénévolat en France (3min) https://www.youtube.com/watch?v=0iZCx4kjvW4&t=3s</p> <p>Exemples de cartes interactives https://blog.genially.com/fr/cartes-interactives/</p> <p>Explorez votre quartier avec Google Maps https://support.google.com/maps/answer/3093484?hl=fr&co=GENIE.Platform%3DDesktop</p>
Questions de réflexion personnelle :	<ul style="list-style-type: none"> ● Avez-vous déjà réfléchi à la question de savoir si vous souhaitez vous lancer dans une activité que vous connaissez déjà ou dans une activité totalement nouvelle ? ● Pensez-vous que vous pourriez tirer profit de la recherche d'activités auxquelles vous pourriez participer pendant votre temps libre ? ● Comment pouvez-vous mettre à profit votre connaissance des lieux, des espaces et des organisations locales qui ont besoin de bénévoles, et quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour y parvenir ?

4. Sécurité financière : reconnaître et éviter les arnaques

Thème	Gestion du temps et du budget
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Sécurité financière : reconnaître et éviter les escroqueries
Compétences visées :	Esprit critique
Titre de l'activité :	La pensée critique, ennemi numéro 1 des escroqueries
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> ● Développement des capacités de réflexion critique pour éviter les escroqueries. ● Utilisation de stratégies pour vérifier la légitimité des offres et des communications. ● Acquisition d'une méthode pour reconnaître les escroqueries et réagir de manière consciente. ● Comportement d'autoprotection.
Instructions étape par étape :	<p>Étape 1 : Exercice « Stop et Réfléchissez » (seul ou en groupe). Cet exercice peut également être pratiqué à travers des jeux de rôle.</p> <p>1. Lisez le cas proposé d'une situation suspecte (rassemblez des expériences vécues au sein du groupe ou utilisez l'exemple ci-dessous) : par exemple, un appel téléphonique demandant d'envoyer de l'argent de toute urgence à un membre de la famille en détresse.</p> <p><i>« Ma sœur, qui est âgée de plus de 90 ans, reçoit un appel téléphonique alarmant d'un soi-disant avocat. Votre fille, dit cet homme, a percuté une autre voiture et se trouve actuellement au poste de police, où on lui a retiré son permis et infligé une amende qu'elle n'est pas en mesure de payer : ils ont donc besoin de deux mille euros immédiatement pour régler les dommages, j'envoie ma secrétaire à votre domicile pour récupérer l'argent ou vous accompagner à la banque ; le soi-disant avocat a ajouté d'autres détails, par exemple le numéro de la police à contacter (un complice et un faux policier). »</i></p> <p>2. Prenez un moment pour réfléchir aux mesures que vous prendrez ou discutez de vos idées avec votre groupe, puis notez chaque étape ainsi que vos observations.</p> <p>3. Lisez les mesures recommandées ci-dessous :</p> <p>1- Arrêtez-vous : n'agissez pas immédiatement. Les escroqueries fonctionnent parce qu'elles semblent crédibles et surviennent souvent à des moments où vous êtes distrait ou occupé. Elles commencent par des contacts inattendus, des demandes urgentes ou la demande de données personnelles. Les criminels misent sur</p>

	<p>la précipitation, la peur de perdre une opportunité ou une confiance mal placée !</p> <p>2- Identifiez les émotions manipulatrices : les escrocs créent un sentiment d'urgence ou de peur pour vous pousser à agir immédiatement. Restez calme et réfléchissez avant de répondre.</p> <p>3- Analysez les sources : vérifiez la fiabilité de l'expéditeur. Vérifiez si le numéro de téléphone correspond à un numéro connu ou inconnu ou à l'adresse e-mail. Évitez les liens suspects et les paiements intraçables. Les fraudeurs exploitent les nouvelles technologies ou les événements à fort impact pour construire des histoires convaincantes, vous incitant à fournir de l'argent, des informations personnelles ou bancaires. L'esprit critique est l'outil le plus puissant pour lutter contre les escroqueries. Fiez-vous à votre instinct !</p> <p>4- Vérifiez les incohérences : les demandes d'informations personnelles, telles que vos coordonnées bancaires, ou les fautes grammaticales et les liens suspects sont des signaux d'alerte. Méfiez-vous des messages inattendus, vérifiez l'authenticité de l'expéditeur, utilisez des mots de passe forts et une authentification à plusieurs facteurs.</p> <p>5- Réfléchissez : posez-vous des questions telles que « Est-ce que je connais cette personne ? », « Est-ce une demande habituelle ? », « Puis-je vérifier ces informations ? ».</p> <p>6- Réfléchissez à la logique de l'offre : les escroqueries promettent souvent des gains faciles ou des avantages irréalistes. Méfiez-vous des offres trop avantageuses ! Demandez-vous : « Est-ce trop beau pour être vrai ? ».</p> <p>7- Recherchez une confirmation externe : consultez des sources officielles ou demandez conseil à des personnes de confiance avant de prendre des décisions importantes.</p> <p>8- Arrêtez tout : si vous avez des doutes, interrompez la communication, refusez la demande, bloquez l'expéditeur et signalez l'incident aux autorités compétentes (avez-vous les numéros dans votre répertoire pour appeler à l'aide et signaler l'incident ?).</p>
Lien vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Guide de prévention contre les Arnaques (Ministère de l'Economie) https://www.economie.gouv.fr/files/2021-03/guide-des-arnagues-task-force.pdf</p> <p>Escroqueries sur Internet: les ressources pour se protéger https://www.economie.gouv.fr/cedef/les-fiches-pratiques/escroquerie-sur-internet-les-ressources-pour-se-proteger</p>
Questions d'auto-réflexion :	<ul style="list-style-type: none"> ● Quels sont les premiers signes avant-coureurs d'une éventuelle escroquerie ? ● Avez-vous soigneusement réfléchi aux stratégies que vous pouvez mettre en place pour vous protéger ?

5. Trouvez de l'aide pour gérer votre temps et votre budget

Thème	Gestion du temps et du budget																									
Durée estimée (en minutes) :	60 min																									
Sujet	Trouver de l'aide pour gérer son temps et son budget																									
Compétences visées :	Communication																									
Titre de l'activité :	Rechercher des ressources locales																									
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure connaissance des ressources disponibles dans la communauté. • Une plus grande autonomie dans la gestion des demandes d'aide. • Capacité pratique à communiquer efficacement ses besoins. • Identification des priorités et des domaines susceptibles d'être améliorés en matière de gestion du temps et du budget. 																									
Instructions étape par étape :	<p>Étape 1 - Un exercice pratique. Créez une carte mentale des ressources locales disponibles pour vous aider à gérer votre argent ou votre temps. Réfléchissez à l'endroit où vous pouvez trouver ces ressources et à la manière dont vous pourriez les utiliser. Vous pouvez simuler une recherche de ressources locales en ligne ou par téléphone, ou demander des informations à des membres de votre famille ou à des connaissances.</p> <p>Étape 2 – Remplissez la matrice ci-dessous : « Ressources locales dans ma communauté ».</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Catégorie</th> <th>Nom du service/de la ressource</th> <th>Coordonnées (téléphone, e-mail, site web)</th> <th>Type d'aide proposée</th> <th>Comment pouvez-vous m'aider à gérer mon temps et/ou mon argent ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Famille</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Soins à domicile</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Conseils financiers (centres d'aide fiscale)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Groupes de soutien</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Catégorie	Nom du service/de la ressource	Coordonnées (téléphone, e-mail, site web)	Type d'aide proposée	Comment pouvez-vous m'aider à gérer mon temps et/ou mon argent ?	Famille					Soins à domicile					Conseils financiers (centres d'aide fiscale)					Groupes de soutien				
Catégorie	Nom du service/de la ressource	Coordonnées (téléphone, e-mail, site web)	Type d'aide proposée	Comment pouvez-vous m'aider à gérer mon temps et/ou mon argent ?																						
Famille																										
Soins à domicile																										
Conseils financiers (centres d'aide fiscale)																										
Groupes de soutien																										

	Plateformes en ligne			
	Organisations bénévoles			
	Services sociaux de la commune			
	Centres pour seniors et centres de conseil			
	Plateformes en ligne pour la gestion des dépenses ou du temps			
	Associations culturelles			
	Lieux de culte			
Étape 3 - Réfléchissez à ces questions :				
<ul style="list-style-type: none"> • Comment et où avez-vous trouvé ces informations ? • Si vous avez déjà utilisé l'un de ces services, quelle a été votre expérience ? • Voyez-vous des obstacles qui vous empêchent d'accéder à ces ressources ? • Êtes-vous capable de communiquer clairement et respectueusement vos besoins afin d'obtenir de l'aide ? 				
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Clubs Seniors à Paris https://www.paris.fr/lieux/clubs-seniors/tous-les-horaires</p> <p>Seniors à Paris: loisir et citoyenneté https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185</p> <p>Paris pour les seniors retraités et branchés https://www.e-seniors.paris/</p>			
Questions de réflexion personnelle :	<ul style="list-style-type: none"> • Cette activité vous a-t-elle aidé à découvrir de nouvelles ressources locales au-delà de celles que vous connaissez déjà ? • À qui pourriez-vous vous adresser pour élargir votre liste d'adresses utiles ou de lieux qui vous intéressent ? 			

6. Suivi des progrès personnels par rapport aux objectifs

Thème	Gestion du temps et gestion du budget								
Durée estimée (en minutes) :	60 min								
Sujet	Suivi des progrès personnels par rapport à vos objectifs								
Compétences abordées :	Gérer l'apprentissage								
Titre de l'activité :	« Je m'observe, donc je grandis »								
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprendre de soi-même. ● Rendre ses progrès visibles au fil du temps. ● Développer une plus grande autonomie et un bien-être quotidien, se sentir actif dans la gestion de sa propre vie. ● Prendre conscience de ses comportements quotidiens grâce à l'auto-évaluation afin d'améliorer la gestion du temps et des ressources. 								
Instructions étape par étape :	<p>Étape 1 - Lisez ce que signifie l'autosurveillance et pourquoi elle est importante :</p> <p>« L'autosurveillance consiste à observer attentivement et honnêtement la manière dont nous utilisons notre temps et notre argent. Ce processus ne sert pas à nous juger, mais à apprendre de nous-mêmes : il nous aide à comprendre ce qui fonctionne, ce que nous pouvons améliorer et quelles habitudes nous rendent plus sereins et plus efficaces. C'est une manière de prendre en main notre vie quotidienne, avec responsabilité et liberté ».</p> <p>Étape 2 - Tenez un journal d'autosurveillance : pendant 3 jours, notez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comment vous utilisez votre temps (par exemple, combien de temps vous consacrez au repos, à l'activité physique, à la vie sociale, à vos loisirs, à regarder la télévision...). ● Comment vous gérez votre argent (par exemple, petites dépenses quotidiennes, achats utiles ou inutiles, économies). <p>Vous pouvez utiliser le tableau simple fourni à titre d'exemple pour vous aider dans cette tâche :</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="padding: 5px;">Jour</th> <th style="padding: 5px;">Activités principales (avec horaire)</th> <th style="padding: 5px;">Comment je me suis senti</th> <th style="padding: 5px;">Dépenses engagées (qu'ai-je dépensé et combien)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Lundi</td> <td style="padding: 5px;">9h00 promenade – 10h00 courses</td> <td style="padding: 5px;">Bien, détendu</td> <td style="padding: 5px;">5 € de fruits, 3 € d', journal</td> </tr> </tbody> </table> <p>Étape 3 - Analyse et petits objectifs</p>	Jour	Activités principales (avec horaire)	Comment je me suis senti	Dépenses engagées (qu'ai-je dépensé et combien)	Lundi	9h00 promenade – 10h00 courses	Bien, détendu	5 € de fruits, 3 € d', journal
Jour	Activités principales (avec horaire)	Comment je me suis senti	Dépenses engagées (qu'ai-je dépensé et combien)						
Lundi	9h00 promenade – 10h00 courses	Bien, détendu	5 € de fruits, 3 € d', journal						

	<p>Après 3 jours, relisez vos notes et répondez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Qu'ai-je appris sur la façon dont j'utilise mon temps ? ● Y a-t-il quelque chose que je pourrais changer pour améliorer ma gestion du temps ? ● Ai-je dépensé mon argent de manière réfléchie ou puis-je faire mieux ? ● Quel petit objectif réaliste puis-je me fixer pour les 3 prochains jours ? <p><i>Exemple : « Je vais essayer de réduire mon temps passé devant la télévision d'une demi-heure par jour et utiliser ce temps pour lire ou sortir ».</i></p> <p>Étape 4 – Partager vos objectifs et vos progrès avec vos amis ou votre famille pour renforcer votre responsabilité vous donne l'occasion d'offrir et de recevoir du soutien pour vous aider à améliorer vos stratégies et à vous récompenser pour vos réalisations !</p>
Questions d'auto-réflexion :	<ul style="list-style-type: none"> ● Pourquoi est-il utile de contrôler soi-même la gestion de son temps et de son argent ? ● Quelles habitudes vous permettent de vous sentir plus serein ou satisfait dans votre quotidien ? Comment pourriez-vous les préserver ou les améliorer ? ● En regardant votre agenda, quelles petites dépenses inutiles avez-vous remarquées ? Comment pourriez-vous les réduire ou les remplacer par quelque chose de plus utile ou agréable ?

Thème 3 : Compétences numériques et réseaux sociaux

1. Repérer les fausses informations en ligne

Thème	Compétences numériques et réseaux sociaux
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Repérer les fausses informations en ligne
Compétences visées :	L2 – Esprit critique

Titre de l'activité :	Vérification des faits en action
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>En réalisant cette activité, vous allez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Améliorer vos capacités de réflexion critique ● Développer vos compétences en matière de vérification des faits ● Vous sentirez plus à l'aise dans l'environnement en ligne ● Être capable d'évaluer la fiabilité du contenu et des sources. ● Être plus conscient des dommages causés par la désinformation et apprendre à la repérer ● Renforcez vos compétences en matière de prise de décision
Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vous serez répartis en petits groupes et chaque groupe se verra attribuer un article. 2. Vous devrez identifier l'auteur, la publication, les sources citées et les affirmations faites. Veuillez consulter le modèle ci-dessous. 3. Vous vérifieriez ensuite les affirmations à l'aide de moteurs de recherche et d'outils de vérification des faits. 4. Enfin, chaque groupe présentera ses conclusions à tous les participants. Une discussion aura lieu afin de déterminer quels indices vous ont aidé à déterminer la crédibilité de l'article.
Modèle et conseils	<p>Comment identifier un article de fake news ? Conseils de Kapersky.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez la source : vérifiez l'URL du site web pour détecter d'éventuelles erreurs ou extensions inhabituelles. Les sites inconnus doivent être vérifiés dans la section « À propos de nous » pour obtenir plus de contexte. 2. Évaluez l'auteur : recherchez la crédibilité de l'auteur : est-il réputé, connaît-il bien le sujet et fait-il preuve de transparence quant à ses éventuels partis pris ou intentions ? 3. Vérifiez auprès d'autres sources : vérifiez si d'autres médias fiables rapportent la même information et si des sources crédibles sont citées dans le contenu. 4. Adoptez un esprit critique : les fausses informations suscitent souvent des réactions émotionnelles. Réfléchissez à l'objectif de l'article, à ses éventuels partis pris et à son intention d'attirer des clics ou de promouvoir une cause. 5. Vérifiez les faits : les informations crédibles s'appuient sur des faits, des citations d'experts et des données. L'absence de ces détails peut être le signe d'informations fausses. Vérifiez la date de publication de l'article pour vous assurer de sa pertinence.

	<p>6. Examinez les commentaires : les commentaires ne sont pas toujours fiables et peuvent être générés par des robots ou par des personnes diffusant des informations trompeuses.</p> <p>7. Reconnaissez vos propres préjugés : soyez conscient de vos préjugés lorsque vous évaluez des articles. Les réseaux sociaux renforcent souvent les opinions existantes, alors tenez compte de différents points de vue pour avoir une compréhension équilibrée.</p> <p>8. Déterminez s'il s'agit d'une satire : déterminez si le contenu provient d'un site satirique en vérifiant s'il est connu pour ses parodies ou son humour.</p> <p>9. Vérifiez l'authenticité des images : les images peuvent être modifiées ou utilisées à mauvais escient. Recherchez des signes de manipulation ou de contexte trompeur et utilisez des outils tels que Google Reverse Image Search pour vérifier leur origine.</p> <p>10. Utilisez des outils de vérification des faits : consultez des sites web fiables pour vérifier les informations et démythifier les fausses informations.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Check list différencier une information d'une Fake News: https://histoire-geo.ac-amiens.fr/IMG/pdf/03_check_list.pdf
Lien vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Comment détecter une Fake News (Kaspersky) traduction automatique en France https://www.kaspersky.fr/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news</p> <p>https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Vous pouvez activer les sous-titres dans votre langue en cliquant sur la roue en bas à droite.</p>
Questions de réflexion personnelle :	<ul style="list-style-type: none"> ● Quels défis avez-vous rencontrés lors de la vérification de la crédibilité d'un article ? ● Que pensez-vous du temps et des efforts nécessaires pour vérifier les informations ?

2 Sécurité numérique : consentement et confidentialité en ligne

Thème	Compétences numériques et réseaux sociaux
Durée estimée (en minutes)	60 min

Thème	Sécurité numérique : consentement et confidentialité en ligne
Compétences visées :	L1 - État d'esprit de croissance
Titre de l'activité :	Réfléchir à votre empreinte numérique
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Une meilleure prise de conscience de votre présence en ligne. • Une meilleure compréhension des informations personnelles accessibles au public. • Capacité à prendre des mesures pour supprimer ou protéger les informations sensibles. • Une plus grande confiance dans la gestion efficace de votre empreinte numérique.
Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réfléchissez aux plateformes ou applications que vous utilisez régulièrement (par exemple, e-mail, Facebook, WhatsApp). 2. Utilisez un moteur de recherche pour rechercher votre nom et voir quelles informations vous concernant sont accessibles au public. 3. Notez toute information surprenante ou que vous souhaitez garder privée.
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<ul style="list-style-type: none"> • Comment assurer votre sécurité en ligne (Ministère de l'Economie) • Paramètres et outils de confidentialité de base (Facebook) • Configurez vos paramètres de confidentialité (WhatsApp)
Questions de réflexion personnelle :	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous appris sur votre empreinte numérique au cours de cette activité ? • Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de modifier les paramètres de confidentialité de vos applications préférées ? • Quelles mesures allez-vous prendre pour protéger la vie privée des membres de votre famille, en particulier celle de vos enfants ? • Que ferez-vous différemment la prochaine fois que vous recevrez un message suspect ou une demande d'ajout à votre liste d'amis ?

3 Créez une publication efficace sur les réseaux sociaux

Thème	Compétences numériques et réseaux sociaux
--------------	---

Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Créer une publication efficace sur les réseaux sociaux
Compétences visées :	<ul style="list-style-type: none"> • (S2) Communication • (P2) Flexibilité
Titre de l'activité :	Créer des publications attrayantes sur les réseaux sociaux
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Améliorer les compétences numériques</i> • <i>Renforcer la confiance dans la communication en ligne</i> • <i>Renforcer la capacité à entrer en contact avec des communautés partageant les mêmes centres d'intérêt</i>
Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprenez votre public : identifiez les personnes que vous souhaitez atteindre. 2. Soyez concis : privilégiez des légendes courtes et attrayantes. 3. Utilisez un appel à l'action (CTA) : encouragez l'interaction (par exemple, « Commentez ci-dessous ! »). 4. Intégrez des hashtags : utilisez 2 à 5 hashtags pertinents pour élargir votre audience. 5. Ajoutez des éléments visuels : sélectionnez une image ou une vidéo qui complète votre message. 6. Planifiez pour un engagement optimal : publiez aux moments où l'engagement est le plus élevé. 7. Interagissez avec votre public : répondez aux commentaires et créez du contenu interactif.
Ajoutez des liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<ul style="list-style-type: none"> • Comment maximiser votre impact sur les réseaux sociaux: https://mi4.fr/blog/impact-publications-reseaux-sociaux • Comment utiliser des hashtags: https://www.mo-jo.fr/blog/hashtag-pourquoi-et-comment-utiliser
Questions de réflexion personnelle :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laquelle de ces techniques allez-vous mettre en œuvre en premier, et pourquoi ?

	2. Comment pensez-vous que l'engagement sur vos publications sur les réseaux sociaux évoluera après avoir appliqué ces stratégies ?
--	---

4 Entrer en contact avec d'autres membres de communautés en ligne

Thème	Compétences numériques et réseaux sociaux
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Communiquer avec les autres dans les communautés en ligne
Compétences visées :	<ul style="list-style-type: none"> • (S1) Empathie • (S2) Communication
Titre de l'activité :	S'engager avec empathie dans les espaces numériques
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la confiance dans les discussions en ligne • Apprendre des techniques de communication numérique respectueuses • Favoriser des relations enrichissantes au sein des communautés virtuelles
Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observez et comprenez la communauté : lisez les publications et les directives avant de participer. 2. Contribuez de manière respectueuse : partagez vos expériences, posez des questions et apportez des commentaires constructifs. 3. Écoutez activement : reconnaisssez le point de vue des autres avant de répondre. 4. Adoptez une étiquette numérique : évitez l'autopromotion excessive et citez toujours vos sources. 5. Participez régulièrement : restez actif et participez à des discussions constructives. 6. Résolvez les conflits de manière réfléchie : utilisez un langage neutre et posez des questions clarifiantes plutôt que de réagir négativement.

Renvoyez vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<ul style="list-style-type: none"> • Netiquette: Les règles que vous devez connaître pour interagir en ligne (Kaspersky) • La communication respectueuse en ligne (ICANN)
Questions de réflexion personnelle :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quelle stratégie allez-vous mettre en œuvre pour vous impliquer de manière plus empathique dans une communauté en ligne ? 2. Avez-vous déjà été confronté à des interactions négatives en ligne ? Comment auraient-elles pu être gérées différemment ?

5 Introduction à l'IA

Thème	Compétences numériques et réseaux sociaux
Durée estimée (en minutes) :	60
Sujet	Introduction à l'IA : améliorer la vie quotidienne grâce aux outils d'IA
Compétences abordées :	<ul style="list-style-type: none"> • (L1) État d'esprit de croissance – S'adapter aux progrès technologiques. • (S2) Esprit critique – Évaluer les applications de l'IA et les questions éthiques. • (P1) Culture numérique – Utiliser efficacement les outils basés sur l'IA.
Titre de l'activité :	Explorer l'IA pour un usage quotidien
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>À l'issue de cette activité, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les concepts fondamentaux de l'IA. • Utiliser les outils d'IA pour simplifier vos tâches quotidiennes. • Améliorer votre confiance dans l'utilisation des applications basées sur l'IA. • Développer une réflexion critique sur les avantages et les défis de l'IA.

Instructions étape par étape :

1. Comprendre l'IA en termes simples

L'IA (intelligence artificielle) aide les ordinateurs à apprendre et à accomplir des tâches quotidiennes. Considérez l'IA comme un assistant intelligent : elle peut répondre à des questions, traduire des langues, recommander des films ou même vous aider à organiser votre journée.

2. L'IA dans la vie quotidienne

- Assistants vocaux (Siri, Alexa, Google Assistant) – Définissez des rappels, obtenez les dernières prévisions météo ou demandez des blagues.
- Chatbots (service client sur les sites web) – Obtenez des réponses rapides lorsque vous faites vos achats en ligne.
- Outils de traduction (Google Translate, DeepL) – Convertissez instantanément du texte ou de la parole dans d'autres langues.
- Recommandations intelligentes (Netflix, YouTube, Spotify) – Suggère du contenu en fonction de vos préférences.
- Applications de santé et de remise en forme – Suivez vos pas, obtenez des suggestions d'entraînement et recevez des rappels pour vous hydrater.
- IA dans le domaine bancaire et de la sécurité – Détecte les fraudes et protège les transactions en ligne.

3. Exploration pratique

Essayez un outil d'IA :

- Assistants vocaux : demandez « Hey Google, quel est mon programme aujourd'hui ? »
- Applications de traduction : traduisez une phrase dans une autre langue.
- Assistants textuels IA : utilisez ChatGPT ou Grammarly pour corriger une phrase.
- Organisateurs de photos IA : explorez Google Photos pour trier automatiquement vos images.

Prenez des notes sur la facilité d'utilisation, les avantages et les défis rencontrés lors de l'essai de l'outil.

4. Discussion en groupe (15 min)

- Partagez votre expérience : qu'est-ce qui vous a semblé facile ? Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- Discutez de vos préoccupations : faites-vous confiance à l'IA ? Quels sont les risques ?
- Comparez les outils : quelle fonctionnalité IA vous voyez-vous utiliser au quotidien ?

5. Réflexion et application (15 min)

- Choisissez un outil d'IA à intégrer à votre routine.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fixez-vous un objectif : l'IA vous aidera-t-elle à vous organiser, à apprendre ou à communiquer ? • Réfléchissez à une utilisation éthique : vérifiez le contenu généré par l'IA et protégez vos données personnelles. <p>Conseil de sécurité : utilisez toujours l'IA provenant de sources fiables (Google, Microsoft, etc.) et ne partagez jamais d'informations sensibles avec des chatbots ou des assistants virtuels.</p> <p>Cette session démystifie l'IA, la rendant accessible et pratique pour une utilisation quotidienne !</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<ul style="list-style-type: none"> • Commission européenne – Stratégie et éthique de l'IA : https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr • La Bataille de l'IA : format ludique. https://www.batailledelia.org/
Questions de réflexion :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quel est l'outil d'IA le plus intéressant que vous ayez découvert aujourd'hui ? 2. Comment pensez-vous que l'IA peut vous aider dans votre vie quotidienne ? 3. Vous sentez-vous plus à l'aise pour explorer les outils d'IA après cette activité ? 4. Quelles sont vos préoccupations concernant l'utilisation de l'IA ?
Modèle (si nécessaire)	<p>Document : L'IA dans la vie quotidienne</p> <p>Qu'est-ce que l'IA ?</p> <p>L'IA (intelligence artificielle) aide les machines à apprendre et à accomplir des tâches quotidiennes, rendant ainsi la vie plus facile et plus efficace.</p> <p>Où trouve-t-on l'IA ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assistants vocaux – Siri, Alexa, Google Assistant répondent à des questions et programmement des rappels. • Recommandations intelligentes : Netflix suggère des films, YouTube recommande des vidéos. • Chatbots – Le service client en ligne répond instantanément aux questions. • Outils de traduction – Google Translate aide à traduire différentes langues. • Santé et remise en forme : l'IA compte les pas, suggère des entraînements et surveille la santé. • Détection des fraudes – L'IA détecte les activités bancaires suspectes.

	<p>Comment l'IA aide les seniors</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Simplification des tâches quotidiennes – Les assistants vocaux gèrent les emplois du temps. ✓ Améliore la sécurité – Les appareils domestiques intelligents détectent les chutes. ✓ Améliore la communication – L'IA aide à traduire et à connecter. ✓ Soutient l'apprentissage tout au long de la vie – Cours et outils basés sur l'IA. <p>Conseils de sécurité liés à l'IA</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚠ Utilisez des applications et des outils fiables. ⚠ Protégez vos données personnelles en ligne. ⚠ Vérifiez les informations générées par l'IA. <ul style="list-style-type: none"> ◆ Essayez ! Dites « Hey Google, programme un rappel pour 8 heures ».
--	---

6 Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes

Thème	Compétences numériques
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes
Compétences visées :	<p>P2 (Flexibilité)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétences numériques • Résolution • Confiance dans l'utilisation des technologies
Titre de l'activité :	Télécharger et explorer une nouvelle application
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<ul style="list-style-type: none"> • Gagner en confiance dans l'utilisation des applications mobiles. • Améliorer la communication et les activités quotidiennes. • Renforcez votre indépendance numérique et votre sensibilisation à la sécurité.

Instructions étape par étape :	<ul style="list-style-type: none"> • Étape 1 : Ouvrez l'App Store (Google Play ou Apple App Store). • Étape 2 : Recherchez l'application souhaitée. • Étape 3 : vérifiez les détails de l'application (développeur, avis). • Étape 4 : Appuyez sur « Télécharger » ou « Installer » et attendez que l'installation soit terminée. • Étape 5 : Ouvrez l'application et suivez les instructions à l'écran pour la configurer. • Étape 6 : Explorez les fonctionnalités de base et ajustez les paramètres.
Lien vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<ul style="list-style-type: none"> • Comment télécharger une application sur iPhone (Youtube) • Comment télécharger une application sur Android (Youtube)
Questions de réflexion personnelle :	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle a été la partie la plus facile du téléchargement et de la configuration de l'application ? • Sur quelle partie dois-je m'entraîner davantage ?
Modèle (si nécessaire)	<p>Conseils de sécurité pour le téléchargement d'applications</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Téléchargez depuis les boutiques d'applications officielles – Utilisez toujours le Google Play Store (Android) ou l'App Store (iPhone/iPad) pour éviter les applications nuisibles. 2. Vérifiez les avis et les notes – Lisez les avis des utilisateurs et vérifiez les notes pour vous assurer que l'application est sûre et utile. 3. Vérifiez le développeur – Assurez-vous que l'application provient d'un développeur ou d'une entreprise de confiance. 4. Méfiez-vous des autorisations – N'accordez que les autorisations nécessaires. Si une application demande l'accès à des données personnelles ou à des fonctions de l'appareil dont elle n'a pas besoin, réfléchissez à deux fois avant de la télécharger. 5. Méfiez-vous des achats intégrés – Certaines applications peuvent proposer des téléchargements « gratuits », mais facturer des fonctionnalités supplémentaires. Vérifiez les détails des prix à l'avance. 6. Mettez régulièrement à jour vos applications – Maintenez vos applications à jour afin de bénéficier des

	<p>correctifs de sécurité et des nouvelles fonctionnalités.</p> <p>7. Évitez de cliquer sur des liens inconnus – Méfiez-vous des messages ou des publicités qui vous invitent à télécharger des applications provenant de sources non officielles.</p> <p>Applications utiles dans votre vie quotidienne :</p> <p>1. Communication et socialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • WhatsApp / Signal / Telegram – Messagerie sécurisée et appels vidéo. • Zoom – Appels vidéo pour rester en contact avec votre famille. • Nextdoor / Nebenan.de (Allemagne) – Pour entrer en contact avec les communautés locales. • Facebook – Populaire pour rejoindre des groupes et rester connecté. <p>2. Santé et bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doctolib (France, Allemagne, Italie) – Prise de rendez-vous médicaux en ligne. • Jouw Omgeving (Suède) – Plateforme de soutien en santé mentale. • MediSafe – Rappels de prise de médicaments. • MyTherapy (Allemagne, France, Italie, Suède) – Suivi des médicaments et des routines de santé. • Headspace / Calm – Exercices de méditation et de relaxation. <p>3. Sécurité et assistance d'urgence</p> <ul style="list-style-type: none"> • 112 App (dans toute l'UE) – Assistance d'urgence directe dans toute l'Europe. • bSafe – Sécurité personnelle avec partage de position. • Life360 – Suivi de la localisation de la famille. • Application Premiers secours de la Croix-Rouge (France, Allemagne, Italie, Suède) – Guides de premiers secours et contacts d'urgence. <p>4. Finances et transactions quotidiennes</p>
--	---

- **Lydia (France)** – Application mobile de paiement très populaire.
- **Twint (Allemagne, Suisse)** – Paiements sans espèces.
- **Satispay (Italie)** – Paiements mobiles sans contact.
- **Klarna (Suède, Allemagne, France, Italie)** – Paiements en ligne sécurisés et plans de paiement échelonné.
- **Applications bancaires (BNP Paribas, Deutsche Bank, Unicredit, Swedbank, Nordea)** – Comptes courants et transactions.

5. Livraison de courses et de produits alimentaires

- **Carrefour / Monoprix (France, Italie)** – Achats alimentaires en ligne.
- **REWE / Edeka (Allemagne)** – Livraison de courses à domicile.
- **Coop / ICA (Suède)** – Commande et livraison de produits alimentaires.
- **Uber Eats / Just Eat / Deliveroo** – Livraison de repas dans toute l'Europe.

6. Divertissement et apprentissage

- **Kindle / Audible** – Livres électroniques et livres audio.
- **Duolingo / Babbel** – Apprentissage de nouvelles langues.
- **Spotify / YouTube Music** – Écoute de musique et de podcasts.
- **ARTE (France, Allemagne, Italie, Suède)** – Programmes culturels et documentaires européens.
- **Netflix / RaiPlay (Italie) / MyTF1 (France) / TV4 Play (Suède) / ZDF Mediathek (Allemagne)** – Regarder la télévision et des films.

7. Transport et navigation

- **Google Maps / Waze** – GPS et guidage pour les transports publics.
- **Uber (France, Allemagne, Suède, Italie)** – Réservation de taxis.

	<ul style="list-style-type: none"> • Bolt (France, Allemagne, Italie, Suède) – Service alternatif de VTC. • Citymapper (France, Allemagne, Italie) – Itinéraires des transports en commun. • SNCF Connect (France) / Deutsche Bahn (Allemagne) / Trenitalia (Italie) / SJ (Suède) – Réservation de trains et horaires en temps réel. <p>8. Mémoire et entraînement cérébral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lumosity / Elevate – Jeux d'entraînement cérébral. • Peak – Exercices cognitifs. • Memorado (Allemagne, France, Italie, Suède) – Application pour améliorer la mémoire.
--	---

Thème 4 : Sport et loisirs

1. Mettre en place une routine durable

Thème	Sport et loisirs
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Mettre en place un programme d'exercice physique sur le long terme
Compétences visées :	P2: Flexibilité P3: Bien-être L1: Etat d'esprit de croissance
Titre de l'activité :	Concevoir une routine d'exercice hebdomadaire qui vous convient !

Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>En réalisant cette activité, vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Découvrirez des moyens agréables de rester actifs ● Créez un programme adapté à votre mode de vie et à votre niveau d'énergie ● Gagnerez en confiance pour maintenir des habitudes saines ● Apprendrez à rester constants sans vous sentir dépassés
Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Commencez par réfléchir aux raisons pour lesquelles il est important pour vous de rester actif (par exemple, avoir plus d'énergie, mieux dormir, rester mobile). 2. Notez deux ou trois activités que vous aimez déjà ou que vous aimeriez essayer (par exemple, la marche, le tai-chi, les étirements, la danse). 3. Choisissez deux ou trois jours de la semaine où vous êtes le plus susceptible d'avoir du temps et de l'énergie. 4. Associez chaque jour choisi à l'une de vos activités. Pour commencer, optez pour des activités courtes et faciles à réaliser. 5. Mettez en place un petit rappel pour vous aider à rester sur la bonne voie. Il peut s'agir d'une note sur le réfrigérateur, d'une alarme sur votre téléphone ou d'un petit coup de fil à une personne de confiance. 6. Utilisez le tableau de suivi (ci-dessous ou sur une page séparée) pour noter vos activités physiques pendant les sept prochains jours. 7. À la fin de la semaine, faites le bilan. Ajustez votre programme si nécessaire. Ne visez pas la perfection, mais plutôt des progrès modestes et réguliers.
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Conseils pour rester actif après 65 ans : https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-pour-les-adultes/reste...</p> <p>Exercices simples à faire assis (Video de 17 min) : https://www.youtube.com/watch?v=WS6H-hMmEXE</p>
Questions d'auto-réflexion :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est-ce qui vous a surpris dans la façon dont votre corps ou votre humeur a réagi aux mouvements doux cette semaine ? 2. Comment pourriez-vous rendre votre nouvelle routine encore plus agréable ou plus facile à suivre ?

2. Créer et nouer des liens grâce à vos centres d'intérêt

Thème	Créer et créer des liens grâce à vos centres d'intérêt
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Partager ses loisirs de manière créative sur Instagram
Compétences visées :	S2 Communication S3 Collaboration
Titre de l'activité :	Documenter et partager ses loisirs sur Instagram
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	Gagner en confiance dans l'utilisation d'Instagram Apprendre à présenter ses loisirs de manière visuelle et créative Entrer en contact avec des communautés qui partagent les mêmes passions Profitez des interactions sociales et de l'engagement en ligne
Instructions étape par étape :	Choisissez un loisir que vous aimez et réfléchissez à ce qui le rend intéressant Prenez 3 à 5 photos claires ou de courtes vidéos mettant en valeur votre passe-temps Rédigez une légende décrivant votre loisir et ce que vous aimez Utilisez des hashtags pertinents (par exemple, #Jardinage, #CuisineFun) pour toucher d'autres personnes Publiez votre contenu sur Instagram Explorez et suivez d'autres comptes consacrés à des loisirs et interagissez en aimant ou en commentant Essayez Instagram Stories ou Reels pour partager des mises à jour rapides ou des conseils
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<ul style="list-style-type: none"> Comment publier sur Instagram : https://blog.hubspot.fr/marketing/comment-publier-instagram

	<ul style="list-style-type: none"> Centre d'aide Instagram: https://help.instagram.com/help/instagram/?locale=fr_FR
Questions de réflexion personnelle :	<p>Qu'avez-vous préféré dans le fait de partager vos loisirs sur Instagram ?</p> <p>Comment pensez-vous que le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes en ligne peut améliorer votre expérience de loisir ?</p>

3. Apprendre une nouvelle langue

Thème	Sport et loisirs
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Apprendre une nouvelle langue
Compétences visées :	L1 (état d'esprit de croissance)
Titre de l'activité :	Premiers pas dans une nouvelle langue
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>Renforce la confiance en soi pour essayer quelque chose de nouveau</p> <p>Stimule l'esprit et la mémoire</p> <p>Encourage une approche ludique et légère de la langue</p> <p>Développe la curiosité culturelle et les possibilités de connexion</p>
Instructions étape par étape :	<p>Choisissez une langue qui vous intéresse (elle peut être liée aux voyages, à la famille, à la culture ou simplement à votre curiosité)</p> <p>Apprenez cinq phrases de base :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bonjour 2. Comment allez-vous ? 3. Je m'appelle... 4. Merci

	<p>5. Au revoir</p> <p>Répétez chaque phrase à voix haute trois fois. Essayez de les écrire dans votre langue maternelle et dans la nouvelle langue.</p> <p>Si possible, téléchargez une application gratuite comme Duolingo ou utilisez une vidéo en ligne pour t'entraîner à la prononciation.</p> <p>Essayez d'utiliser l'une de vos phrases dans une situation réelle (par exemple, saluer quelqu'un, lire une étiquette alimentaire, parler à un voisin).</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des supports de lecture :	<p>Duolingo (application linguistique gratuite) : https://www.duolingo.com</p> <p>Archives BBC Languages : https://www.bbc.co.uk/languages</p> <p>YouTube : recherchez « Apprendre [langue] pour débutants » et filtrez les résultats pour afficher les vidéos courtes</p>
Questions de réflexion personnelle :	<p>Quelle phrase vous a semblé la plus facile à retenir et pourquoi ?</p> <p>Qu'avez-vous ressenti en essayant une nouvelle langue ?</p>

4. Planifier un défi sportif en groupe

Thème	Sport et loisirs
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Planifier un défi sportif en groupe
Compétences visées :	S3 (<i>Collaboration</i>)
Titre de l'activité :	Concevez votre propre défi sportif en groupe
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	Encourage le travail d'équipe et le partage d'objectifs

	<p>Augmente le plaisir grâce au soutien du groupe</p> <p>Favorise l'adoption d'habitudes plus saines grâce à la responsabilité sociale</p>
Instructions étape par étape :	<p>Réunissez une ou plusieurs personnes qui souhaitent participer à un défi sportif</p> <p>Mettez-vous d'accord sur une activité que tout le monde peut pratiquer facilement (par exemple, marche, exercices sur chaise, danse sur de la musique)</p> <p>Choisissez une durée : une semaine, dix jours ou plus</p> <p>Fixez un objectif simple et commun (par exemple, chaque personne fait 15 minutes d'exercice par jour)</p> <p>Décidez comment suivre vos progrès. Cela peut se faire par le biais d'un message de groupe, d'un tableau imprimé ou de comptes rendus verbaux.</p> <p>Célébrez la fin du défi, même si l'objectif n'a pas été entièrement atteint. Ce sont les efforts et le soutien qui comptent le plus.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Strava https://www.strava.com/group-challenges?hl=fr-FR</p> <p>Biscoto https://biscoto.app/#:~:text=Biscoto%20l'app%20des%20petits.au%20sein%20de%20son%20groupe.</p> <p>Défi Sport 30 Jours https://www.keepfitatwork.com/defi-sport-30-jours-comment-transformer-votre-corps-et-vos-habitudes-en-un-mois/</p>

Questions de réflexion personnelle :	<ol style="list-style-type: none"> Quel rôle appréciez-vous le plus lorsque vous travaillez en équipe : organiser, encourager ou simplement être présent? Qu'avez-vous ressenti en planifiant un défi qui implique d'autres personnes ?
---	---

5. Redécouvrir le plaisir de bouger

Thème	Sport et loisirs
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Redécouvrir le plaisir de bouger
Compétences visées :	<i>P3 (Bien-être) et L1 (état d'esprit de croissance)</i>
Titre de l'activité :	Créer votre cartographie des mouvements qui vous rend heureux
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>Explorer le mouvement comme source de bien-être émotionnel et mental</p> <p>Identifier des moyens personnalisés et sans pression pour être physiquement actif</p> <p>Renouer avec des expériences positives liées au mouvement vécues dans le passé</p>
Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> Asseyez-vous confortablement avec un stylo et une feuille de travail (ou une feuille de papier ordinaire). Réfléchissez aux moments de votre vie où vous avez pris plaisir à bouger, voire où vous vous êtes senti libre. Il peut s'agir de moments ordinaires, comme danser dans la cuisine. Pensez à des activités qui impliquent des mouvements naturels, même involontaires (par exemple, jardiner, marcher jusqu'au magasin du coin, se balancer au rythme de la musique). Dressez une courte liste d'activités physiques qui plaisent à vos sens ou vous apportent une sensation de bien-être.

	<p>5. Utilisez l'espace prévu pour créer votre carte personnelle des mouvements qui vous procurent de la joie : une liste, un croquis ou un schéma.</p> <p>6. Choisissez une petite action dans votre carte et essayez-la au cours de la semaine à venir.</p> <p>7. Réfléchissez ensuite à ce que vous avez ressenti et si vous souhaitez poursuivre dans cette voie.</p>
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	Chaîne YouTube gratuite et ludique sur le fitness : https://www.youtube.com/@growwithjo
Questions d'auto-réflexion :	<p>Quel mouvement m'a fait me sentir plus léger ou plus à l'aise cette semaine ?</p> <p>Y a-t-il un moment particulier de la journée ou un environnement qui me permet d'apprécier davantage l'exercice physique ?</p>

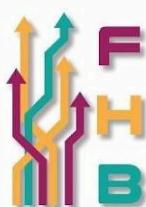
6. Se lancer dans un nouveau passe-temps sans crainte

Thème	Sport et loisirs
Durée estimée (en minutes) :	60 min
Sujet	Essayer un nouveau loisir sans crainte
Compétences visées :	L1 (état d'esprit de croissance)
Titre de l'activité :	Se lancer dans un nouveau passe-temps
Avantages de cette activité pour les personnes âgées :	<p>Renforce la confiance en soi grâce à une exploration en douceur</p> <p>Stimule l'esprit et la créativité personnelle</p> <p>Réduit la peur de l'échec de manière sûre et détendue</p>

Instructions étape par étape :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pensez à un passe-temps ou une activité que vous avez toujours voulu essayer 2. Notez une petite façon de l'explorer cette semaine (par exemple, regarder un tutoriel, demander à un ami de vous accompagner, acheter le matériel nécessaire, essayer une séance d'initiation) 3. Réservez 10 à 15 minutes dans une journée qui vous convient 4. Pendant ce temps, laissez-vous aller à l'exploration sans vous juger 5. Réfléchissez ensuite à ce que vous avez ressenti et si vous souhaitez continuer
Liens vers des ressources supplémentaires ou des documents à lire :	<p>Idées à réaliser soi même. Inspiration DIY. https://www.youtube.com/channel/UCqSfTuDNw6gkDZGrWa16nAA</p> <p>Défis créatifs gratuits : https://www.creativebug.com</p>
Questions d'auto-réflexion :	<p>Qu'ai-je le plus apprécié lors de ma première tentative ?</p> <p>Comment puis-je être plus indulgent envers moi-même tout en continuant à explorer ce loisir ?</p>



Social Circles



IZOBRAŽEVALNI CENTER GE OSS
EDUCATION CENTRE GE OSS



Co-funded by
the European Union



Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées sont toutefois celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables. Numéro du projet : 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055