



Manuel de l'éducateur pour adultes

Compilation de plans de cours

CONTENU

Thème 1 : Disciplines artistiques et culturelles	5
1. La pleine conscience à travers l'art	5
2. Explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique	7
3. Comprendre les autres à travers les récits	10
4. Organiser un événement culturel local	13
5. S'exprimer à travers l'écriture créative	16
6. Analyser un tableau célèbre	18
 Thème 2 : Gestion du temps et du budget	 22
1. Établir et respecter un programme hebdomadaire	22
2. Budgétisation de la retraite : simplifier ses finances	25
3. Investir votre temps dans la communauté	28
4. Sécurité financière : reconnaître et éviter les escroqueries	31
5. Trouvez de l'aide pour gérer votre temps et votre budget	33
6. Suivi des progrès personnels par rapport aux objectifs	36
 Thème 3 : Compétences numériques et réseaux sociaux	 40
1. Repérer les fausses informations en ligne	40
2 Sécurité numérique : consentement et confidentialité en ligne	45
3. Créer une publication efficace sur les réseaux sociaux	50
4. Entrer en contact avec d'autres personnes dans les communautés en ligne	52
5. Introduction à l'IA	54
6. Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes	58

Thème 4 : Sport et loisirs	61
1. Mettre en place une routine durable	61
2. Créer et créer des liens grâce à vos centres d'intérêt	63
3. Apprentissage d'une nouvelle langue	65
4. Planifier un défi sportif en groupe	67
5. Redécouvrir la joie à travers le mouvement	69
6. Essayer un nouveau passe-temps sans crainte	71



TOPIC 1: ARTISTIC & CULTURAL DISCIPLINES

Cofinancé par
l'Union européenne



THÈME 1 : DISCIPLINES ARTISTIQUES ET CULTURELLES

1. LA PLEINE CONSCIENCE À TRAVERS L'ART

Thème

Disciplines artistiques et culturelles

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Coloriage en pleine conscience

Compétences visées :

Autorégulation - conscience et gestion des émotions, des pensées et du comportement.

Objectif de la session :

- Présenter le concept de pleine conscience et ses bienfaits.
- Explorer comment l'art peut être utilisé comme outil pour pratiquer la pleine conscience.
- Impliquer les participants dans des activités artistiques axées sur la pleine conscience.

Objectifs d'apprentissage :

- Pratiquer des techniques de pleine conscience à travers l'art.
- Pratiquer la pleine conscience en se concentrant sur le moment présent tout en coloriant.
- Améliorer la concentration et l'attention en se laissant pleinement immerger dans l'activité de coloriage.
- Réduire le stress et l'anxiété en s'adonnant à une activité de coloriage apaisante et méditative.
- Améliorer la créativité et l'expression de soi à travers l'acte de colorier et le choix des couleurs.
- Favoriser la relaxation et le bien-être en faisant une pause dans le stress quotidien et en profitant d'une activité paisible.
- Prendre soin de soi et développer sa conscience de soi en se connectant à ses pensées et à ses émotions pendant le coloriage.

Description des activités :

L'éducateur pour adultes commence par présenter le concept de pleine conscience et en expliquer les bienfaits. Il donne un aperçu de l'activité, le coloriage en pleine conscience, et explique son objectif, qui est d'aider à atteindre un état de pleine conscience. L'éducateur distribue ensuite des feuilles à colorier et des crayons de couleur aux participants.

Pendant l'activité, l'éducateur encourage les participants à se concentrer sur le moment présent et leur respiration pendant qu'ils colorient. Il leur rappelle de se concentrer sur les couleurs, les formes et les motifs qu'ils créent sans porter de jugement. L'éducateur diffuse une musique d'ambiance apaisante pour améliorer l'environnement et favoriser davantage la relaxation.

Pendant que les participants colorient, l'éducateur adulte circule dans la salle, leur donnant des conseils et des commentaires. Il peut leur suggérer des techniques de relaxation, telles que des exercices de respiration profonde ou de visualisation. L'éducateur vérifie également que les participants se sentent bien et leur offre son soutien ou son aide si nécessaire.

Dans l'ensemble, l'éducateur pour adultes crée un espace sûr et favorable à la participation des participants à l'activité de coloriage conscient, en les guidant tout au long de l'activité afin de favoriser la relaxation, la concentration et la conscience de soi.

Ressources ou matériel requis :

Matériel artistique tel que papier, marqueurs, crayons de couleur, peinture, etc.
Un espace calme et confortable où les participants peuvent travailler.
Facultatif : musique apaisante, bougies ou encens.

Évaluation/suivi suggérés :

Réflexion en groupe : après les activités artistiques, rassemblez les participants pour réfléchir à leur expérience. Discutez du rôle que la pleine conscience a joué dans leur processus créatif et des pensées ou émotions qui ont surgi pendant les activités.

Encouragez-les à continuer à pratiquer la pleine conscience à travers l'art dans leur vie quotidienne et à noter tout changement dans leur bien-être mental.

Remerciez les participants pour leur participation et leur volonté d'explorer de nouvelles formes d'expression personnelle.

2. EXPLORER DIFFÉRENTES CULTURES À TRAVERS LA CUISINE ET LA MUSIQUE

Thème

Explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique

Durée estimée (en minutes) :

100 min

Titre du sujet :

Découvrir de nouveaux plats et de nouvelles musiques

Compétences visées :

Flexibilité - capacité à gérer les transitions et l'incertitude, et à relever des défis

Objectif de la session :

- Faire découvrir aux apprenants différentes cultures de manière ludique et interactive à travers la cuisine et la musique.
- Favoriser une meilleure compréhension et appréciation du monde qui les entoure.
- Comprendre l'importance de la nourriture et de la musique dans différentes cultures.
- Apprécier la diversité des traditions culinaires et des styles musicaux à travers le monde.
- Explorer comment la nourriture et la musique peuvent être utilisées comme moyen de connexion et d'apprentissage des différentes cultures.
- Identifier les thèmes communs et les différences entre la nourriture et la musique dans différentes cultures.
- Développer une compréhension et un respect plus profonds de la diversité culturelle grâce à des expériences pratiques avec la nourriture et la musique de différentes cultures.

Objectifs d'apprentissage :

- Initier les apprenants à différentes cultures à travers la découverte de la cuisine et de la musique traditionnelles.
- Comprendre l'importance des échanges culturels et de l'ouverture à de nouvelles expériences pour promouvoir la compréhension et le respect interculturels.
- Explorer les liens entre la nourriture, la musique et l'identité, et comment ils peuvent façonner notre perception de nous-mêmes et de la communauté.

- Apprécier le pouvoir de la cuisine et de la musique en tant que formes d'expression et de communication capables de transcender les barrières linguistiques et culturelles.
- Explorer des moyens d'intégrer des éléments de cultures diverses dans notre propre vie à travers la cuisine et la musique.
- Développer la curiosité, l'ouverture d'esprit et l'enthousiasme pour explorer et célébrer la richesse et la diversité de la culture humaine à travers la nourriture et la musique.

Description des activités :

L'éducateur fait une introduction (10 minutes)

Commencez la leçon en discutant de l'importance de comprendre et d'apprécier les différentes cultures.

Expliquez aux apprenants qu'ils vont découvrir différentes cultures à travers leurs plats traditionnels et leur musique.

Activité de dégustation (30 minutes)

Installez un stand de dégustation avec une variété de plats issus de différentes cultures (par exemple, sushis, tacos, curry, baklava).

Permettez aux apprenants de goûter chaque plat et de discuter de leurs saveurs, de leurs textures et de leurs impressions générales.

Encouragez la discussion sur la signification culturelle des plats et sur les liens personnels que les apprenants peuvent avoir avec eux.

Activité d'écoute musicale (30 minutes)

Faites écouter des playlists de musique traditionnelle de différentes cultures (par exemple, salsa, Bollywood, reggae, folk).

Demandez aux apprenants d'écouter la musique et de discuter de leurs impressions et de leurs sentiments à son sujet.

Encouragez la discussion sur les influences culturelles dans la musique et sur la manière dont elle reflète l'identité de la culture.

Activités supplémentaires facultatives :

Invitez un conférencier issu d'un milieu culturel spécifique à partager ses expériences personnelles en matière de cuisine et de musique.

Demandez aux apprenants de faire des recherches et de présenter les plats traditionnels et la musique d'une culture spécifique.

Conclusion (10 minutes)

Résumez les points clés de la leçon et insistez sur l'importance de la compréhension et de l'appréciation culturelles.

Encouragez les apprenants à continuer d'explorer différentes cultures à travers la cuisine et la musique dans leur vie quotidienne.

Ressources ou matériel requis :

Divers plats culturels.

Assiettes ou bols de dégustation pour goûter des plats de différentes cultures.

Lecteur de musique et haut-parleurs pour écouter de la musique de différentes cultures.

Décorations, telles que des drapeaux, des œuvres d'art ou des vêtements traditionnels, représentant différentes cultures.

Supports d'information, tels que des livres, des articles ou des vidéos, sur l'histoire et la signification des différents plats et musiques culturels.

Facultatif : ambassadeurs culturels ou conférenciers invités pour partager leurs connaissances et leurs expériences personnelles sur leur héritage et leurs traditions.

Évaluation/suivi suggérés :

Réflexion et discussion (20 minutes)

Demandez aux apprenants de réfléchir à leur expérience des activités culinaires et musicales.

Discutez des similitudes et des différences entre les cultures explorées.

Animez une discussion de groupe sur l'importance de la diversité culturelle et sur la manière dont la nourriture et la musique peuvent servir de pont entre les cultures.



3. COMPRENDRE LES AUTRES À TRAVERS LES RÉCITS

Thème

Comprendre les autres à travers les récits

Durée estimée (en minutes) :

100 min

Titre du sujet :

Récits

Compétences visées :

Empathie - la compréhension des émotions, des expériences et des valeurs d'une autre personne, et la fourniture de réponses appropriées

Objectif de la session :

- L'objectif de la session « Comprendre les autres à travers le récit » est de promouvoir l'empathie, la compassion et les compétences en communication en encourageant les participants à écouter, réfléchir et partager des histoires personnelles.
- En partageant et en écoutant des histoires, les participants peuvent acquérir une compréhension plus profonde des perspectives, des expériences et des émotions des autres.
- Cela peut contribuer à renforcer le sentiment d'appartenance et la compréhension entre les individus,
- Cela conduit à des relations plus authentiques et à une communauté plus harmonieuse.

Objectifs d'apprentissage :

- Comprendre l'importance de l'empathie et de la prise de perspective dans le récit.
- Explorer comment la narration peut être utilisée comme outil de communication et de construction de relations.
- Réfléchir aux préjugés et aux suppositions personnelles qui peuvent empêcher de vraiment comprendre les autres à travers la narration.
- Pratiquer l'écoute active et engager des conversations profondes et significatives avec les autres grâce à la narration.
- Développer une plus grande appréciation de la diversité des expériences et des perspectives humaines grâce au partage d'histoires.
- Utiliser la narration comme moyen de favoriser les liens et de promouvoir l'unité entre des personnes d'horizons divers.

Description des activités :

Introduction (15 minutes) :

L'éducateur accueille les participants et présente le thème de la compréhension des autres à travers le récit.

Discutez du pouvoir de la narration pour développer l'empathie et améliorer les compétences en communication.

Expliquez que la leçon d'aujourd'hui sera axée sur l'écoute et le partage d'histoires personnelles afin de mieux se comprendre les uns les autres.

Activité 1 : Partage d'histoires (30 minutes) :

Demandez aux participants de partager à tour de rôle une histoire personnelle avec le groupe. Encouragez-les à être ouverts et honnêtes dans leurs récits.

Après chaque histoire, laissez le temps au groupe de poser des questions ou de faire part de ses impressions.

Insistez sur l'importance d'écouter activement pendant cette activité.

Activité 2 : Écriture réflexive (15 minutes) :

Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir aux histoires qu'ils ont entendues et de noter les pensées ou les idées qui les ont marqués.

Encouragez-les à réfléchir à la manière dont le fait d'écouter les histoires des autres peut les aider à mieux comprendre et à faire preuve d'empathie envers les autres.

Activité 3 : Discussion de groupe (30 minutes) :

Animez une discussion de groupe sur l'impact du récit sur la compréhension des autres.

Encouragez les participants à partager leurs réflexions sur l'activité précédente et à discuter de la manière dont le fait d'écouter les histoires des autres a influencé leur point de vue.

Discutez des stratégies permettant d'intégrer la narration dans les interactions quotidiennes, afin d'améliorer la communication et l'empathie.

Conclusion (10 minutes) :

Résumez les points clés de la leçon et insistez sur l'importance de la narration pour comprendre les autres.

Encouragez les participants à continuer à pratiquer l'écoute active et à partager leurs histoires avec les autres.

Ressources ou matériel nécessaire :

Matériel nécessaire : papier, stylos, cahiers, projecteur, écran

Évaluation/suivi suggéré :

Distribuez un questionnaire comprenant des questions ouvertes encourageant les participants à réfléchir à leurs expériences.

En quoi le fait d'écouter les histoires des autres a-t-il changé votre perception de leurs expériences ?

Quelles émotions avez-vous ressenties en partageant ou en écoutant ces histoires ?

Comment pensez-vous que la narration peut contribuer à une meilleure compréhension entre différentes communautés ?

Fournissez un formulaire aux participants afin qu'ils puissent donner leur avis sur l'activité elle-même. Ce formulaire pourrait inclure les questions suivantes :

Qu'avez-vous apprécié dans l'activité de narration ?

Quels aspects de l'activité pourraient être améliorés ?



Participeriez-vous à nouveau à une activité similaire ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Prévoyez une **session de suivi** quelques semaines plus tard afin de discuter des effets à long terme de l'expérience de narration. Évaluez si les participants ont été en mesure d'intégrer ce qu'ils ont appris dans leurs interactions avec les autres.

L'évaluation de suivi vise à approfondir la compréhension des participants sur la narration en tant qu'outil favorisant l'empathie et la connexion. Les enseignements tirés pourront servir à l'élaboration d'activités futures et à l'amélioration des compétences interpersonnelles des participants.

4. ORGANISER UN ÉVÉNEMENT CULTUREL LOCAL

Thème

Disciplines artistiques et culturelles

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Planifier notre festival culturel local

Compétences visées :

Collaboration - participation à des activités de groupe et travail d'équipe dans le respect des autres

Objectif de la session :

- Sensibilisation culturelle : comprendre l'importance culturelle des événements et la manière dont ils reflètent les traditions locales et les valeurs de la communauté.
- Engagement communautaire : Favoriser la participation et la collaboration entre les membres de la communauté, en promouvant l'inclusion et la diversité.
- Compétences en planification d'événements : Apprendre à élaborer un plan complet qui comprend la budgétisation, la planification et l'affectation des ressources.
- Gestion logistique : acquérir des compétences en matière de coordination logistique, notamment le choix du lieu, les autorisations, le transport et les mesures de sécurité.
- Marketing et promotion : comprendre les stratégies efficaces pour promouvoir l'événement par le biais de différents canaux afin d'attirer des participants.
- Développement de partenariats : établir des relations avec les organisations, les entreprises et les parties prenantes locales susceptibles d'apporter leur soutien et leurs ressources.

Objectifs d'apprentissage :

- Comprendre l'importance des événements culturels dans le développement communautaire.
- Identifier les étapes clés de l'organisation d'un événement culturel réussi.
- Collaborer efficacement au sein d'une équipe pour organiser un événement.

Description des activités :

Instructions :

Répartissez les participants en groupes de 4 à 6 personnes. Chaque groupe sera chargé d'organiser un aspect différent de l'événement culturel.

Choisissez un thème culturel :

En groupe, discutez et sélectionnez un thème culturel qui représente la diversité de votre communauté. Tenez compte de facteurs tels que :

Les traditions locales

Influences historiques

Les différentes cultures présentes dans votre région

Voici quelques exemples de thèmes : « Village mondial », « Journée du patrimoine culturel », « Festival des cultures du monde ».

Répartissez les rôles :

Répartissez les rôles au sein de votre groupe. Les rôles peuvent inclure :

Coordonnateur de l'événement

Responsable marketing/promotion

Coordonnateur logistique (lieu, installation, etc.)

Responsable du programme (calendrier des activités)

Responsable de la collecte de fonds/du parrainage

Planifier l'événement :

Date et heure : choisissez une date et une heure appropriées pour l'événement.

Lieu : identifiez un lieu pouvant accueillir vos activités.

Activités/programmation : planifiez des spectacles culturels, des ateliers, des stands de restauration et des expériences interactives. Envisagez d'inclure :

Des spectacles de musique et de danse

Des stands de dégustation

Des ateliers d'art et d'artisanat

Des séances de contes culturels

Budget : établissez votre budget en incluant les dépenses éventuelles (lieu, fournitures, autorisations) et les sources de revenus potentielles (vente de billets, parrainages, dons).

Élaborez un plan marketing :

Élaborez un plan pour promouvoir votre événement. Pensez à :

Créer des affiches ou des flyers

Utiliser les réseaux sociaux

Collaborer avec des entreprises et des organisations locales

Impliquer les associations locales et les écoles

Évaluation des risques :

Discutez des risques potentiels liés à l'organisation de l'événement et des moyens de les atténuer. Voici quelques exemples :

Problèmes liés à la météo

Sécurité des participants

Dépassement du budget

Présentation :

Préparez une brève présentation pour partager votre plan d'événement avec la classe. Incluez :

Le thème que vous avez choisi

Un aperçu des activités

Vos stratégies marketing

Comment vous comptez impliquer la communauté

Chaque groupe disposera de 5 à 7 minutes pour présenter son projet.

Ressources ou matériel requis :

Tableau blanc et marqueurs

Projecteur et écran

Accès à des ordinateurs (pour la recherche et la communication)

Tableaux à feuilles mobiles et marqueurs

Post-it

Évaluation/suivi suggéré :

Questions de réflexion :

Une fois la planification de l'événement terminée, discutez en groupe des questions suivantes :

Quels défis avez-vous rencontrés lors de la planification de l'événement ?
Comment les avez-vous surmontés ?

Comment votre groupe a-t-il veillé à ce que votre événement soit inclusif ?

Quels éléments uniques avez-vous inclus pour mettre en valeur la culture que vous avez choisie ?

Comment des événements culturels comme celui-ci peuvent-ils renforcer les liens communautaires ?

Ressources supplémentaires :

Contactez les organisations culturelles locales pour obtenir de l'aide et collaborer. Rendez-vous dans les centres communautaires ou les bibliothèques pour obtenir des conseils sur la planification d'événements.

Recherchez des événements culturels réussis dans d'autres communautés pour vous inspirer.



5. S'EXPRIMER À TRAVERS L'ÉCRITURE CRÉATIVE

Thème

Disciplines artistiques et culturelles

Durée estimée (en minutes) :

100 min

Titre du sujet :

S'exprimer à travers l'écriture créative

Compétences visées :

État d'esprit de croissance - croyance en son propre potentiel et en celui des autres pour apprendre et progresser continuellement

Objectif de la session :

- Encourager les participants à explorer leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences à travers l'écriture.
- Aider les participants à améliorer leurs compétences en écriture.
- Inspirer les participants à puiser dans leur imagination. Utiliser des suggestions et des défis créatifs pour stimuler la pensée originale.

Objectifs d'apprentissage :

Identifier différents genres et formes d'écriture créative.

Utiliser des suggestions d'écriture pour inspirer la créativité.

Créer un court texte écrit exprimant des expériences ou des émotions personnelles.

Description des activités :

1. Introduction (10 minutes)

Accueillir les participants et présenter la session.

Permettez aux participants de partager leurs expériences en matière d'écriture et ce qu'ils espèrent retirer de la session.

2. Aperçu de l'écriture créative (15 minutes)

Discutez des différents genres d'écriture créative qui existent (poésie, nouvelles, essais personnels, etc.).

Engagez les participants dans une conversation : quels types d'écriture apprécient-ils ou les intéressent ?

3. Activité d'échauffement (15 minutes)

Proposez aux participants un exercice d'écriture ludique.

Écrivez pendant 5 minutes sans lever votre stylo du papier. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête.

Ensuite, invitez des volontaires à partager leurs écrits spontanés.

4. Writing Prompts (20 minutes)

Donnez des exemples de suggestions d'écriture créative :

- Écrivez sur un endroit qui vous rappelle des souvenirs particuliers.
- Décrivez un moment qui a changé votre vie.
- Écrivez une lettre à votre jeune moi, dans laquelle vous lui donnez des conseils et des informations sur les défis auxquels il sera confronté et la sagesse qu'il acquerra en grandissant.

Laissez les participants choisir un sujet et écrire pendant 15 minutes.

5. Travail en binôme et partage (15 minutes)

Mettez les participants par deux et demandez-leur de partager leurs textes.

Encouragez les commentaires constructifs axés sur le contenu plutôt que sur la grammaire ou la structure.

6. Discussion en groupe (10 minutes)

Rassemblez le groupe.

Discutez de l'expérience de partage des textes. Questions à poser :

Qu'avez-vous ressenti en partageant votre travail ?

Qu'avez-vous appris de l'écriture de votre partenaire ?

Avez-vous découvert quelque chose de nouveau sur vos propres compétences en écriture ?

7. Réflexion et conclusion (15 minutes)

Invitez les participants à réfléchir à ce qu'ils ont appris pendant la session.

Discutez des moyens de continuer à écrire de manière autonome.

Ressources ou matériel requis :

Tableau blanc et marqueurs

Documents avec des suggestions d'écriture et des exemples d'écriture créative

Cahiers ou papier pour écrire

Stylos ou crayons

Évaluation/suivi suggéré :

Questions de réflexion :

Qu'avez-vous ressenti en faisant ces exercices d'écriture ?

Qu'est-ce qui vous a incité à explorer l'écriture créative comme moyen d'expression personnelle ?

En quoi le fait de partager votre travail avec les autres a-t-il influencé votre expérience ?

Qu'avez-vous appris des commentaires et des histoires des autres ?

Auto-évaluation :

Sur une échelle de 1 à 5, dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise pour vous exprimer à travers l'écriture créative après cette session ? Quels facteurs ont contribué à votre évaluation ?

6. ANALYSER UN TABLEAU CÉLÈBRE

Thème

Disciplines artistiques et culturelles

Durée estimée (en minutes) :

120 min

Titre du 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

Objectif de la session :

- Engager les apprenants adultes dans l'analyse critique d'un tableau célèbre.
- Développer des compétences en matière de culture visuelle, d'interprétation artistique et de pensée critique.

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les éléments clés d'un tableau (par exemple la couleur, la forme, la composition).
- Interpréter la signification ou le thème du tableau.

- Discuter du contexte historique de l'œuvre d'art et de son créateur.
- Exprimer sa réaction personnelle à l'œuvre, en s'appuyant sur des preuves visuelles.

Description des activités :

Analyse d'un tableau célèbre

Exemple de tableau sélectionné : « La Nuit étoilée » de Vincent van Gogh

Introduction (10 minutes)

Accueil des participants : Présentez brièvement le thème et les objectifs de la session.

Brise-glace : demandez aux participants de partager leurs tableaux ou artistes préférés et d'expliquer pourquoi ils les touchent.

Présentation du tableau (20 minutes)

Afficher le tableau : Utilisez un projecteur pour afficher « Nuit étoilée ». – PPT joint

Contexte de l'artiste : donnez un bref aperçu de la vie de Vincent van Gogh et du contexte historique dans lequel le tableau a été peint (1889).

Description de l'œuvre

Analyse guidée (45 minutes)

Répartissez les participants en petits groupes : divisez les participants en groupes de 3-4 personnes.

Analyse des éléments clés

Quelles émotions le tableau suscite-t-il ?

Quelles couleurs dominent l'œuvre et comment influencent-elles l'ambiance ?

Décrivez la composition : qu'est-ce qui attire votre regard en premier ?

Quels thèmes percevez-vous (par exemple, la nature, l'isolement, le chaos) ?

Discussion en groupe : laissez aux groupes le temps de discuter de leurs observations.

Partage en classe (30 minutes)

Présentations en groupe : demandez à chaque groupe de présenter son analyse et son interprétation à la classe.

Réflexion personnelle (10 minutes)

Demandez aux participants de réfléchir à leur point de vue sur « La Nuit étoilée ».

Questions :

En quoi ce tableau vous touche-t-il personnellement ?

Que dit-elle sur l'expérience humaine ?

Conclusion (5 minutes)

Résumez les principales idées : mettez en évidence les points clés des discussions de groupe et des réflexions personnelles.

Ressources ou matériel requis :

Impression de haute qualité ou image numérique du tableau sélectionné

Projecteur (pour les présentations numériques)

Tableau blanc et marqueurs

Papier et crayons

Présentation PowerPoint sur le tableau – jointe

Évaluation/suivi suggéré :

En quoi votre analyse de ce tableau a-t-elle changé votre perception de votre propre créativité ou expression artistique ?

Quelles nouvelles idées ou connaissances avez-vous acquises grâce à cette analyse que vous pouvez appliquer à votre compréhension de l'art en général ?

Activités de suivi (facultatives) :

Organisez une visite dans une galerie d'art locale pour analyser des œuvres d'art en direct.



THÈME 2 : GESTION DU TEMPS ET DU BUDGET

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

Titre du sujet :

Établir et respecter un programme hebdomadaire

Compétences visées :

Introspection

Bien-être

Objectif de la session :

- Sensibiliser les participants à la manière dont ils gèrent leur temps.
- Mettre en évidence le temps consacré aux activités routinières et le temps consacré à son propre bien-être.
- Permettre l'identification de plages horaires dans la gestion du temps.
- Aider à identifier de manière réaliste les activités favorisant le bien-être.
- Faciliter l'expression de l'optimisme, de l'espoir et de la motivation pour les activités que l'individu trouve agréables.
- Soutenir la possibilité de changer ses habitudes.

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les priorités pour les activités hebdomadaires.
- Développer un système de gestion du temps personnalisé, adapté à votre mode de vie/travail.
- Introduction à certaines théories et techniques de gestion du temps (journées thématiques, blocs de temps, accumulation d'habitudes, timing basé sur le flux).
- Importance de prendre soin de soi et priorité au repos (trouver un équilibre).

Description des activités :

Étape 1. Montrez la vidéo

Étape 2. Lancez une réflexion sur la gestion du temps. Vous pouvez vous aider des questions suivantes :

- Vous avez l'impression d'en faire trop et de ne pas toujours arriver à terminer vos projets.
- Vous passez plus de temps à aider les autres et, par conséquent, vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous-même.
- Vous avez du mal à établir des priorités. Tout est important !
- Vous avez tendance à remettre les choses à « plus tard ».
- Vous pensez que « votre façon de faire est la seule possible, personne d'autre ne peut le faire à votre place ». Vous êtes une personne centrée sur vous-même, vous ne demandez pas d'aide.
- Vous vous surprenez souvent à dire « je n'ai pas le temps » ou « si j'avais plus de temps, je le ferais » ou « mais quand ? ».
- Vous avez du mal à vous concentrer. Vous êtes facilement distrait.
- Vous avez du mal à dire non, surtout à certaines personnes. Vous êtes très serviable ! Vous consacrez parfois trop de temps de votre journée de travail à aider les autres.
- Il vous arrive trop souvent de rentrer chez vous le soir avec le sentiment de n'avoir rien fait de votre journée.
- Vous regardez avec envie les autres qui peuvent faire tant de choses en peu de temps et vous vous demandez : « Comment font-ils ? ».
- Vous pensez avoir tout essayé pour optimiser le temps dont vous disposez et vous êtes convaincu que « vous ne pouvez pas faire plus, vous n'avez tout simplement pas le temps ».

Étape 3. Expliquez quelques méthodes et techniques différentes qui peuvent aider à gérer son temps (liens techniques).

Étape 4. Présentez un planning hebdomadaire/mensuel (voir lien Canva).

Étape 5. Facilitez l'exploration à l'aide de mots-clés (priorités, désirs, attentes futures) d'activités qui apportent du bien-être à la personne en fonction de son mode de vie.

Étape 6. Invitez les personnes à noter toutes les activités auxquelles elles participent au cours d'une semaine ou d'un mois. Encouragez-les à réfléchir à une planification à moyen-long terme (1 à 6 mois).

Étape 7. Concluez en soutenant la motivation au changement. Rappelez qu'il n'est pas facile de changer ses habitudes quotidiennes et que le changement est un processus graduel, continu et dynamique ; les petits comportements modifiables constituent un bon pas vers l'amélioration du bien-être et de la santé.

Ressources ou matériel requis :

Vidéo

Planification hebdomadaire/mensuelle/calendrier

Modèles gratuits de planificateur hebdomadaire : <https://www.canva.com/>

Liens vers les meilleures méthodes de gestion du temps :

<https://www.usa.edu/blog/time-management-techniques/>

<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management>

Mode de vie des personnes âgées :

<https://www.apa.org/monitor/2023/03/cover-new-concept-of-aging>

<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/living-longer-in-better-health-six-shifts-needed-for-healthy-aging>

<https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/ageism-and-age-discrimination>



Évaluation/suivi suggérés :

Questions de réflexion et d'évaluation :

- Avez-vous constaté qu'en étant attentif à vos activités, vous aviez plus de temps pour réfléchir à votre journée ou à votre semaine ?
- Il est possible de trouver un équilibre entre la routine quotidienne et l'intégration de certaines activités pour votre bien-être.
- Que pensez-vous d'un programme hebdomadaire, mensuel ou semestriel ?
- Avez-vous pensé à des stratégies ou des comportements qui vous aideront à y parvenir ?
- Avez-vous imaginé une technique de gestion du temps que vous préférez utiliser ?

2. BUDGÉTISATION DE LA RETRAITE : SIMPLIFIER SES FINANCES

Thème

Gestion du temps et du budget

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Budgétisation de la retraite : simplifier ses finances

Compétences abordées :

P2 Flexibilité

P1 Autorégulation

Objectif de la session :

- Se familiariser avec la terminologie financière
- Connaître les principaux produits et institutions financières
- Sensibiliser à la gestion des flux de trésorerie

Objectifs d'apprentissage :

- Comprendre les principaux concepts et termes utilisés dans le monde de la finance et savoir consulter les portails des autorités publiques consacrés à l'éducation financière
- Savoir appliquer des méthodes de contrôle des dépenses et des relevés bancaires
- Organiser son propre système de prévision et de suivi des entrées et sorties hebdomadaires ou mensuelles

Description des activités :

Activité 1 - le jeu du glossaire

Ce jeu est une activité de groupe, idéal pour 4 ou 5 personnes.

Insérez dans une boîte des cartes bien pliées, chacune contenant l'un des mots identifiés dans notre glossaire initial :

1. Compte bancaire
2. Fiduciaire bancaire
3. Prélèvement automatique
4. Relevé bancaire
5. Virement bancaire
6. Investissement financier

7. Obligations d'État
8. Intérêts
9. Diversification du portefeuille
10. Rendement attendu et réel
11. Carte de crédit
12. Carte de débit
13. Carte prépayée
14. Solde comptable et solde disponible
15. Services bancaires à domicile

Chaque participant dispose d'une copie des explications de chacun de ces termes, sans mention de leur source, et tire à tour de rôle un ticket sur lequel figure l'un de ces termes, qu'il lit à haute voix. Avant de consulter le glossaire pour trouver la définition correspondant au ticket tiré, chacun est invité à donner sa propre interprétation de ce dont il s'agit.

L'éducateur intervient avec les questions suivantes :

- Que savez-vous déjà de ce terme financier ?
- À quelle occasion ou dans quel document l'avez-vous utilisé ou lu ?

Le jeu doit se dérouler dans un laps de temps court, tout en couvrant les 15 termes financiers et la compréhension qu'en ont les participants.

Si le jeu prend trop de temps, vous pouvez faire le premier tour ensemble, en équipe. Les participants peuvent terminer l'activité plus tard, à leur propre rythme.

En effet, il est important de laisser du temps pour les questions et réponses des participants, afin qu'ils puissent approfondir leur compréhension des termes et concepts qu'ils ne connaissent pas.

L'éducateur transcrit les nouveaux termes au tableau afin de compléter et de personnaliser le glossaire financier de Social Circles.

Activité 2 - Mes entrées et sorties d'argent

Cette activité peut être réalisée en binôme ou en petits groupes. L'exercice aidera les participants à réaliser une analyse qualitative des entrées et des sorties, selon les dimensions suivantes :

- Récurrence / répétition
- Occasionnel / exceptionnel
- Dépenses prioritaires et urgentes
- Dépenses importantes mais non urgentes

Lorsque le groupe se réunit à nouveau, l'éducateur recueille les suggestions des participants au tableau et crée une liste des types de revenus et de dépenses en fonction des catégories proposées.

Cela sert de préparation à l'activité suivante, qui consiste à organiser une fiche récapitulative pour planifier et examiner les flux financiers.

Ressources ou matériel requis :

Tableau à feuilles mobiles et marqueurs

15 cartes avec les termes du glossaire

À imprimer pour chaque participant :

- Modèle de glossaire financier sans les termes
- Modèle de glossaire financier avec les termes
- Modèle de flux de trésorerie qualitatif

Portail de Citéco, la Cité de l'Économie en France, avec des ressources consacrées à l'éducation financière :

<https://www.citeco.fr/recherche>

Évaluation/suivi suggéré :

- Parler d'argent est-il encore un problème pour vous ? Discutez-en.
- Connaissez-vous bien les conditions financières appliquées par votre établissement de crédit ?
- Quels sont les termes financiers dont vous aimeriez parler ?
- Êtes-vous conscient de vos flux de trésorerie et de la manière dont vos économies sont gérées ?



3. INVESTIR VOTRE TEMPS DANS LA COMMUNAUTÉ

Thème

Gestion du temps et du budget

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Investir votre temps dans la communauté

Compétences visées :

Bien-être

Perception de l'efficacité personnelle

Objectif de la session :

- Redécouverte des intérêts personnels
- Découverte de nouveaux domaines de gestion du temps
- Exploitation des compétences acquises
- Reconnaissance des aspects émotionnels du bénévolat
- Connexions mentales et stockage
- Amélioration du bien-être personnel

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les opportunités de bénévolat/mentorat en accord avec vos centres d'intérêt.
- Reconnaître les avantages émotionnels du tutorat.
- Améliorer le bien-être personnel, favoriser les connexions et créer un sentiment d'appartenance en contribuant (en temps ou en argent) à des causes locales.

Description des activités :

Étape 1. Divisez les participants en petits groupes.

Étape 2. Demandez-leur de discuter de leurs différents centres d'intérêt, de leur parcours et de leurs passions afin de trouver trois points communs entre eux (ils peuvent les noter sur des post-it qui seront ensuite affichés sur un tableau). (15 minutes)

Étape 3. Lisez à haute voix les informations figurant sur chaque post-it et expliquez aux participants qu'ils peuvent poursuivre leurs centres d'intérêt, promouvoir des causes et soutenir des personnes et des animaux dans leur communauté en donnant de leur temps libre.

Étape 4. Organisez une séance de brainstorming à l'aide des questions suivantes :

- Combien existe-t-il de types de bénévolat et quelles activités peut-on faire ?
- Quels sont les avantages du bénévolat ?
- Qu'est-ce que le tutorat et quels sont les avantages émotionnels qu'il peut apporter ?

Étape 5. À partir de la séance de brainstorming, **créez une carte mentale à l'aide d'affiches colorées ou d'outils numériques**. Commencez par les domaines d'intérêt et les activités et lieux de bénévolat possibles, puis élargissez la carte pour inclure les avantages de chaque activité.

Étape 6. Concluez par une discussion de groupe de 10 minutes. Insistez sur le fait que le bénévolat et le tutorat offrent tous deux de nombreux avantages personnels et sociaux (voir les liens ci-dessous).

Ressources ou matériel requis :

Post-it, tableau noir, crayons de couleur, ordinateur.

Liens

Activités de bénévolat

Ressources en français :

<https://france-volontaires.org/le-volontariat-senior/>

<https://www.carsat-pl.fr/files/live/sites/carsat-pl/files/pdf/retraites/retraite-benevolat.pdf>

Ressources en anglais :

<https://givefinity.com/blog/finding-volunteering-activities-that-match-your-interests/>

<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>

<https://www.mentalhealth.com/library/using-your-free-time-to-enrich-your-life>

<https://www.arborcompany.com/blog/14-activities-for-elderly-people-that-arent-boring>

<https://allamericanatraynham.com/10-great-ways-seniors-can-volunteer-in-the-community%E2%82%AC%A0/>

Les avantages du bénévolat

Ressources en français :

<https://www.jeveuxaider.gouv.fr/engagement/faire-du-benevolat-pour-soccuper-a-la-retraite/>

<https://www.francebenevolat.org/sites/default/files/uploads/documents/6e927d7ee5fee0467c9194042e6ca7da8f288340.pdf>

<https://www.pourbienvieillir.fr/etre-benevole/>

Ressources en anglais :

<https://vantageaging.org/blog/benefits-older-adults-gain-volunteering/>

https://lakehouselakemills.seniorlivingnearme.com/blog/a-guide-to-meaningful-volunteer-activities-for-older-adults?hs_amp=true

<https://taking.care/blogs/resources-advice/volunteer-opportunities-for-older-adults?srsltid=AfmBOopuA5xzDxQExHND2byp0La5wUDYXOYx-ttoroybzxhoynvoNB50>

Carte mentale

<https://www.beedeez.com/fr/ressources/blog/le-mind-mapping>

Outils pour créer des cartes mentales numériques

<https://www.canva.com/graphs/mind-maps/>

Évaluation/suivi suggéré :

- Avez-vous identifié des domaines d'intérêt dans lesquels vous pourriez investir votre temps libre ?
- Quelles activités, en fonction de vos intérêts et de vos expériences, vous ont aidé à créer des liens avec les autres membres du groupe ?
- De quelle manière vos expériences sociales et professionnelles passées pourraient-elles bénéficier à votre communauté ?
- Seriez-vous intéressé(e) par une expérience de tutorat ?
- Discutez des avantages émotionnels liés au fait d'offrir votre temps et votre disponibilité, en particulier dans le rôle de tuteur.



4. SÉCURITÉ FINANCIÈRE : RECONNAÎTRE ET ÉVITER LES ESCROQUERIES

Thème

Gestion du temps et du budget

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Sécurité financière : reconnaître et éviter les escroqueries

Compétences visées :

Pensée critique

Objectif de la session :

Connaître les escroqueries et apprendre à les éviter

Objectifs d'apprentissage :

- Connaître les différents types d'escroqueries.
- Identifier les tactiques courantes utilisées dans les escroqueries (en personne et en ligne).
- Réfléchir à la notion de vulnérabilité.
- Réfléchir aux comportements susceptibles d'entraîner un risque de fraude.
- Analyser, évaluer et interpréter les informations de manière rationnelle et objective.

Description des activités :

Étape 1 - Activité 1 : « Le vocabulaire des escroqueries, des tromperies, des astuces et des vols ». Demandez à chaque participant de rechercher en ligne les définitions des termes « escroquerie », « tromperie », « fraude » et « vol ». (S'ils incluent le mot « senior » dans leur recherche, ils trouveront peut-être des études de cas pertinentes qui pourront être utilisées plus tard à l'étape 3). Notez les définitions au tableau, en soulignant les différences et en distinguant les escroqueries par téléphone et en ligne.

Étape 2.1 (facultative) - Vous pouvez présenter la pertinence du cas à l'aide de données et de fréquences.

https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey_final_.pdf

Étape 2.2 - Invitez chaque participant, à tour de rôle, à lire un article sur un type d'arnaque différent. Vous trouverez des exemples à l'adresse suivante : « Le petit livre des arnaques » :

<https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams>

Étape 3 - Discutez du profil de la victime (en vous référant aux études de cas trouvées à l'étape 1). Guidez la discussion à l'aide de questions telles que :

Quel est l'âge et le sexe de la victime ?

La victime est-elle seule ou accompagnée ?

Où se déroule l'arnaque ?

De quel type d'arnaque s'agit-il ?

Quelles émotions l'arnaque cherche-t-elle à susciter ?

Quels sont les signes avant-coureurs à identifier et à prendre en compte ?

Étape 4.1 (facultative) - Préparez un dépliant mettant en évidence les points clés pour reconnaître et éviter les escroqueries.

Étape 4.2 – Concluez en demandant à chaque participant, à tour de rôle, de « penser à voix haute » et de partager ce qu'il a appris au cours de l'activité.

Ressources ou matériel requis :

Ressources en français :

<https://www.arrago.fr/post/eviter-les-arnaques>

<https://www.primavital.fr/article/ces-arnaques-qui-ciblent-les-seniors-comment-les-eviter/>

<https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/fiches-pratiques/numerique/arnaques-escroquerie-en-ligne-identifier-et-agir>

<https://www.economie.gouv.fr/cedef/les-fiches-pratiques/tentative-descroquerie-les-outils-pour-se-proteger>

Ressources en anglais :

https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey_final_.pdf

<https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams>

<https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf>

<https://www.scamwatch.gov.au/>

<https://www.adirondackbank.com/blog/elder-financial-abuse-common-types>

Évaluation/suivi suggéré : Dans quelle mesure vous identifiez-vous au profil de la victime ?

- Connaissiez-vous déjà toutes les formes de fraude évoquées ou en avez-vous découvert de nouvelles ? Si oui, lesquelles ?
- Dans quelle mesure êtes-vous désormais plus conscient des biais potentiels dans les données et de vos propres limites ?

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

Titre du sujet :

Trouver de l'aide pour gérer son temps et son budget

Compétences abordées :

Communication

Objectif de la session :

Mieux communiquer vos besoins

Objectifs d'apprentissage

- Prise de conscience de vos droits et de vos désirs.
- Capacité pratique à communiquer efficacement vos besoins.
- Aider les personnes âgées à exprimer leurs besoins et leurs souhaits de manière claire, respectueuse et sûre.
- Plus grande autonomie dans la gestion des demandes d'aide.
- Améliorer les relations avec les membres de la famille, les aidants et les prestataires de soins et de services.

Description des activités :

Étape 1 – Organisez une séance de brainstorming afin d'identifier les besoins des personnes âgées en termes de temps et de budget, à l'aide d'exemples concrets tels que la gestion des factures, les rendez-vous médicaux, les courses hebdomadaires et la participation à des activités culturelles.

Étape 2 – Présentez la différence entre la communication passive, agressive et assertive, puis expliquez les éléments clés de la communication assertive (imprimez le schéma ci-dessous pour faciliter la compréhension).

Comportement	Description	Exemples pratiques
Utilisation du « message à la première personne »	Concentrez-vous sur vos propres sentiments plutôt que de blâmer les autres	« Je me sens stressé quand je ne sais pas quand vous parlez de moi au médecin. »
Écoute active	Soyez attentif, n'interrompez pas, posez des questions	« Si je comprends bien, pourriez-vous m'aider à faire les courses demain ? »
Exprimez clairement vos besoins	Exprimez vos souhaits calmement et clairement	« J'aimerais fixer un jour précis chaque semaine pour aller à la poste. »
Gardez votre calme	Contrôlez vos émotions et utilisez un ton approprié	Parlez d'une voix ferme mais douce

Étape 3 - Exercice guidé : stimule la transformation d'une phrase agressive ou passive en une phrase assertive.

Phrase originale	Type de communication	Phrase assertive suggérée
« Tu ne m'écoutes jamais ! »	Agressive	« J'aimerais que tu m'écoutes quand je parle. »
« Ce n'est pas grave, tant que tu as dit ce que tu avais à dire. »	Passive	« J'aimerais aussi donner mon avis là-dessus. »

Étape 4 - Jeu de rôle : simulations de dialogues avec des membres de la famille ou des opérateurs afin d'exprimer leurs besoins en matière de temps, d'argent et de soutien.

Étape 5 - Analyse et discussion collective sur les compétences communicatives.

Resources or Materials Required:

Ressources en français :

<https://www.ccifformationpro.fr/maitriser-la-communication-assertive>

<https://www.cmvrh.developpement-durable.gouv.fr/osez-l-assertivite-comment-ameliorer-votre-a4395.html>

Ressources en anglais:

<https://tmd.texas.gov/Data/Sites/1/media/tmd-mental-health/2018/feb/01feb/sothm-feb-2018-assertive-communication.pdf#:~:text=Assertive%20Communication%20can%20be%20enhanced%20through%20the,a%20reasonable%20change%2C%20L%20=%20List%20the>

Évaluation/suivi suggéré :

- Quel type de communication utilisez-vous le plus souvent ?
- Pouvez-vous clairement mettre en évidence la différence entre une communication passive/agressive et une communication assertive ?



6. SUIVI DES PROGRÈS PERSONNELS PAR RAPPORT AUX OBJECTIFS

Thème

Gestion du temps et du budget

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Suivi des progrès et des objectifs personnels

Compétences abordées :

Gérer l'apprentissage

Objectif de la session :

Suivre les progrès vers des objectifs concrets, améliorer la prise de conscience, l'autodiscipline et la capacité à s'adapter aux défis quotidiens dans la gestion du temps et des finances.

Objectifs d'apprentissage :

- Fixer des objectifs mesurables en matière de gestion du temps ou du budget.
- Utiliser des outils pour suivre et ajuster efficacement les progrès.
- Introduction à la méthode SMART lorsque cela est possible.

Description des activités :

Étape 1 - Lancez une discussion de groupe sur l'importance de suivre ses finances et de gérer son temps lorsqu'on vieillit. Orientez la conversation en posant des questions telles que :

« Pourquoi la gestion financière est-elle importante... ? »

- **Qu'est-ce que la gestion financière ?**

Le suivi de vos revenus et de vos dépenses vous permet d'avoir une vision claire de votre situation financière, d'identifier les dépenses inutiles et d'optimiser votre budget.



- **Comment se protéger contre les imprévus ?**

Une planification financière rigoureuse permet de savoir plus facilement si vous disposez de fonds suffisants pour faire face à des frais médicaux ou à d'autres urgences. Un bon suivi financier vous aide à comprendre si vous disposez de ressources suffisantes pour faire face à ces situations.

- **Comment prévenir les fraudes ?**

Un suivi attentif des transactions bancaires peut aider à identifier tout mouvement suspect ou retrait non autorisé, vous protégeant ainsi contre les escrocs et les fraudeurs.

- **La planification de votre temps peut-elle vous aider à mener une vie active et épanouissante pendant vos vieux jours ?**

Réfléchissez à la manière dont la planification de vos journées peut vous motiver et vous permettre de cultiver vos centres d'intérêt et vos relations.

- **L'organisation de vos journées pourrait-elle contribuer à votre bien-être physique et mental ?**

Réfléchissez à l'importance de l'activité physique, du repos, de l'alimentation et des loisirs dans votre quotidien.

- **Pourquoi est-il important d'avoir des objectifs et des activités planifiées même après la retraite ?**

Réfléchissez au rôle que peuvent jouer vos objectifs personnels, sociaux ou bénévoles pour donner un nouveau sens à votre temps libre.

Étape 2 - Présentez et définissez la **méthode SMART** pour fixer des objectifs clairs et réalisables :

- **Spécifiques** : clairs et bien définis.
- **Mesurables** : quantifiables afin de suivre les progrès.
- **Atteignables** : réalistes et réalisables.
- **Pertinent** : en accord avec vos priorités.
- **Limité dans le temps** : avec une échéance définie.

Étape 3 – Suivez cet exemple pour identifier au moins un objectif clair et réalisable

Étape 4 – Continuez en suivant les instructions ci-dessous :

« Choisissez une petite activité que vous aimeriez intégrer à votre journée ou à votre semaine. Transformez ensuite cette idée en un objectif SMART. »

S – Spécifique : que veux-je faire exactement ?

M – Mesurable : comment saurai-je si je l'ai fait ?

A – Atteignable : est-ce à ma portée et dans mes capacités ?

R – Réaliste : est-ce important pour mon bien-être ou mon bonheur ?

T – Temporel : quand vais-je prévoir du temps pour le faire ? À quelle fréquence ?

Étape 5 - Concluez en proposant différents outils SMART tels que : le journal créatif SMART, les fiches de progression SMART, l'affiche des objectifs SMART et les groupes de discussion SMART.

Ressources ou matériel requis :

Ressources en français :

<https://belleretraite.fr/gestion-de-la-retraite-comment-surmonter-la-procrastination/>

<https://www.harmonie-sante.fr/protection-sociale/droits-demarches/comment-bien-vivre-son-passage-retraite>

Ressources en anglais :

https://fountainofhealth.ca/sites/default/files/resources/setting_smart_goals_and_sample_smart_goals.pdf

<https://www.hebrewseniorlife.org/blog/getting-smart-about-goal-setting-seniors>

Évaluation/suivi suggéré :

Parmi les activités qui vous procurent le plus de joie, par exemple marcher, lire, aider quelqu'un, cuisiner, apprendre quelque chose de nouveau, pouvez-vous identifier des objectifs SMART ?

Pouvez-vous maintenant identifier des objectifs modestes et concrets pour améliorer votre qualité de vie ?

THÈME 3 : COMPÉTENCES NUMÉRIQUES ET RÉSEAUX SOCIAUX



THÈME 3 : COMPÉTENCES NUMÉRIQUES ET RÉSEAUX SOCIAUX

1. REPÉRER LES FAUSSES INFORMATIONS EN LIGNE

Thème

Numérique et réseaux sociaux

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Repérer les fausses informations en ligne

Compétences visées :

Esprit critique

Objectif de la session :

Doter les participants des compétences de réflexion critique et des techniques pratiques nécessaires pour évaluer la fiabilité et la crédibilité des informations en ligne, identifier les contenus trompeurs et prendre des décisions éclairées dans un environnement médiatique numérique.

Objectifs d'apprentissage :

- Application de techniques pour vérifier l'exactitude des informations.
- Introduction aux pièges à clics et aux biais.
- Repérer les contenus générés par l'IA (deepfakes, images ou vidéos trafiquées).
- Reconnaître les caractéristiques des sources fiables.

Description des activités :

Activité 1 : La vérification des faits en action

Objectif : Apprendre aux participants à vérifier la crédibilité des informations en ligne.

1. **Préparation :** sélectionnez deux articles ou publications courts, l'un crédible et l'autre contenant des informations fausses ou trompeuses. Fournissez des copies imprimées ou partagez les liens.
2. **Introduction :** Commencez par expliquer l'importance de vérifier les informations et présentez les outils courants de vérification des faits (par exemple, FactCheck.org, AFP Factuel, etc.).

3. **Montrez-leur la vidéo** : 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.
4. **Tâche interactive et en groupe** :
 - Répartissez les participants en petits groupes et attribuez-leur un article chacun.
 - Demandez-leur d'identifier l'auteur, la publication, les sources citées et les affirmations faites.
 - Encouragez-les à vérifier les affirmations à l'aide de moteurs de recherche et d'outils de vérification des faits.
5. **Débriefing et discussion** : Demandez aux groupes de présenter leurs conclusions. Discutez des indices qui les ont aidés à déterminer la crédibilité. Résumez les points clés à retenir, tels que la vérification des sources, la consultation de plusieurs médias et l'analyse critique des affirmations.

Activité 2 : Repérer les pièges à clics et les biais

Objectif : aider les participants à identifier les titres sensationnels et le langage biaisé.

1. **Préparation** : rassemblez des exemples de titres clickbait et d'articles contenant un langage biaisé provenant de différents sites web. Veillez à ce qu'ils couvrent différents sujets et perspectives.
2. **Introduction** : expliquez ce qu'est un piège à clics et comment un langage biaisé manipule les opinions. Donnez des exemples pour illustrer vos propos.
3. **Activité interactive et en groupe** :
 01. Affichez plusieurs titres sur un écran ou distribuez des copies imprimées.
 02. Demandez aux participants de souligner les expressions qui semblent exagérées, sensationnalistes ou subjectives.
 03. Encouragez la discussion sur les raisons pour lesquelles ces expressions pourraient être trompeuses.
 04. Demandez-leur de réécrire le titre et les passages clés en utilisant un langage neutre et factuel.
4. **Montrez-leur la vidéo** : <https://www.youtube.com/watch?v=8lfzoZsa-Q> activez les sous-titres dans votre langue en bas à droite (cliquez sur la roue).
5. **Débriefing et discussion** : Discutez de l'influence du langage sur la perception et de l'importance d'aborder le contenu avec scepticisme.

Activité 3 : Identifier les contenus générés par l'IA

Objectif : former les participants à détecter les deepfakes, les images trafiquées ou le contenu généré par l'IA.

1. **Préparation :** rassemblez des exemples d'images, de vidéos et de textes générés par l'IA, ainsi que des versions authentiques à des fins de comparaison. Incluez des outils tels que la recherche d'images inversée (par exemple, Google Lens, TinEye).
2. **Introduction :** donnez un bref aperçu du contenu généré par l'IA, en expliquant comment il est créé et pourquoi il peut être trompeur. Soulignez les signes courants à rechercher (par exemple, des traits du visage non naturels, un éclairage incohérent).

Aperçu du contenu généré par l'IA :

Le contenu généré par l'IA est créé à l'aide d'algorithmes et de modèles d'apprentissage automatique qui peuvent produire du texte, des images, des vidéos ou des fichiers audio qui semblent réels ou créés par des humains. Ces outils analysent de grandes quantités de données et génèrent du contenu en fonction des modèles et des tendances qu'ils ont appris.

Pourquoi cela peut être trompeur :

Le contenu généré par l'IA peut être très convaincant, imitant souvent le comportement ou les émotions réels des êtres humains. Il est donc difficile de le distinguer du contenu authentique. Il peut être utilisé à des fins telles que la diffusion de fausses informations, la création de fausses nouvelles ou la manipulation de l'opinion publique.



Signes courants permettant de reconnaître un contenu généré par l'IA :

- **Traits faciaux non naturels** : les images générées par l'IA peuvent présenter des traits faciaux étranges ou incohérents, tels que des yeux mal alignés, des expressions déformées ou une peau anormalement lisse.
- **Éclairage ou ombres incohérentes** : l'éclairage des visages ou des objets peut sembler artificiel, avec des ombres qui ne correspondent pas à la source lumineuse ou des changements de luminosité.
- **Arrière-plans déformés ou instables** : dans les vidéos ou les images, les arrière-plans peuvent sembler flous ou artificiellement modifiés, avec des lignes droites ou des objets déformés.
- **Discours ou texte incohérent** : les discours ou textes générés par l'IA peuvent parfois être décousus ou peu naturels, avec des formulations maladroites ou un contexte manquant.
- **Mouvements ou gestes irréguliers** : dans les vidéos générées par l'IA, les gestes ou les expressions faciales peuvent sembler désynchronisés avec le discours de la personne ou paraître trop mécaniques.

Tâche interactive et collective :

1. Affichez des paires d'images, de vidéos ou de textes sur un écran.
2. Demandez aux participants d'identifier ceux qui pourraient être générés par l'IA, en justifiant leur choix.
3. Démonstration de l'outil : Montrez aux participants comment utiliser les outils de recherche d'images inversées et de détection des deepfakes (par exemple, Deepware Scanner, Google Lens) pour vérifier le contenu.
4. Vidéo expliquant comment reconnaître les vidéos générées par l'IA : <https://youtu.be/FEmri6CjH9U?si=tgr7qyyFA3Wz5EdC> Vous pouvez activer les sous-titres dans votre langue en cliquant sur la roue en bas à droite.

Débriefing et discussion : Discutez des implications du contenu généré par l'IA sur la confiance dans les médias et des mesures qu'ils peuvent prendre pour vérifier l'authenticité.

Ressources ou matériel requis :

- Appareil numérique (ordinateur, smartphone ou tablette)
- Accès à Internet
- Marqueurs
- Tableau blanc
- Stylo
- Papier
- Post-it/notes autocollantes

- Projecteur
- Articles imprimés ou numériques
- Contenu généré par l'IA (affiché ou imprimé)
- Documents imprimés : liste de contrôle pour la vérification des faits
- Outils de vérification des faits
- Outils de recherche d'images inversée et de détection des deepfakes

Évaluation/suivi suggéré :

Réflexion générale

1. En quoi cette session a-t-elle changé votre approche de l'évaluation des informations en ligne ?
2. Vous souvenez-vous d'une situation récente où vous avez été confronté à des informations trompeuses ou biaisées ? Comment réagiriez-vous différemment aujourd'hui ?
3. Selon vous, quelles sont les stratégies les plus pratiques et les plus faciles à appliquer dans votre vie quotidienne ?

Sources fiables :

1. Qu'est-ce qui vous semble le plus difficile dans l'évaluation de la fiabilité d'une source ?
2. Comment décidez-vous de faire confiance à une source ou de la partager avec d'autres ?

Réflexion spécifique à une activité

Vérification des faits :

1. Quelles difficultés avez-vous rencontrées lors de la vérification de la crédibilité d'un article ?
2. Que pensez-vous du temps et des efforts nécessaires pour vérifier les informations ?

Repérer les pièges à clics et les biais :

3. Comment les titres sensationnels influencent-ils vos émotions ou vos décisions ?
4. Pourquoi est-il important d'identifier un langage biaisé même si vous êtes d'accord avec le message ?

Identifier les contenus générés par l'IA :

1. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de repérer le contenu généré par l'IA ? Quels sont les signes que vous êtes le plus susceptible de rechercher ?
2. Que pensez-vous des implications éthiques des deepfakes et autres médias générés par l'IA ?

2 SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : CONSENTEMENT ET CONFIDENTIALITÉ EN LIGNE

Thème

Numérique et réseaux sociaux

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Sécurité numérique : consentement et confidentialité en ligne

Compétences abordées :

État d'esprit de croissance

Objectif de la session :

Aider les personnes âgées à comprendre l'importance du consentement et de la confidentialité en ligne, à gérer leur empreinte numérique et à protéger en toute confiance leurs informations personnelles et celles de leur famille lorsqu'elles partagent du contenu en ligne.

Objectifs d'apprentissage :

À la fin de cette session, les apprenants seront capables de :

- Comprendre le concept de consentement et pourquoi il est essentiel lors du partage de contenu en ligne.
- Reconnaître et minimiser leur empreinte numérique.
- Mettre en œuvre les meilleures pratiques pour protéger leur vie privée et celle des membres de leur famille, y compris leurs enfants.
- Naviguer et utiliser en toute confiance les paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux (par exemple Facebook, WhatsApp) et d'autres plateformes numériques.
- Prendre des décisions éclairées sur ce qu'ils partagent en ligne, en tenant compte des risques et des conséquences potentiels.

Description des activités :

1. Brise-glace : « Que signifie pour vous la vie privée ? » (10 minutes)

- Brève discussion ou brainstorming au cours duquel les personnes âgées partagent leur compréhension de la confidentialité en ligne et de son importance.

- Utilisez un tableau blanc numérique ou des notes autocollantes pour que les personnes âgées écrivent un mot ou une phrase qui représente la confidentialité en ligne.
2. **Mini-conférence : « Comprendre le consentement numérique et la vie privée » (15 minutes)**
- Définissez les concepts clés : empreintes numériques, consentement et vie privée.
 - Discutez d'exemples concrets de violations de la vie privée et de l'impact du partage de contenu sans consentement.

CONTENU :

Chapitre 1 : Comprendre les empreintes numériques

1.1 Qu'est-ce qu'une empreinte numérique ?

- Définition : une empreinte numérique est la trace laissée par les données lors de l'utilisation d'Internet.
- Types :
 - **Empreintes actives** (informations partagées délibérément, par exemple les publications sur les réseaux sociaux).
 - **Empreintes passives** (informations collectées à l'insu de l'utilisateur, par exemple les cookies et le suivi).
- Pourquoi est-ce important ? Les empreintes numériques peuvent avoir une incidence sur la sécurité personnelle, la réputation et les opportunités futures (par exemple, les perspectives d'emploi, les admissions dans les établissements scolaires).

1.2 Les risques d'une empreinte numérique non gérée

- Usurpation d'identité et fraude.
- Suivi indésirable par les annonceurs.
- Atteinte à la réputation en raison de publications passées ou de contenus partagés.
- Risques pour la vie privée et la sécurité des enfants.

Chapitre 2 : Meilleures pratiques en matière de protection de la vie privée en ligne

2.1 Protection de la confidentialité personnelle et familiale

- **Limitez le partage** : soyez prudent lorsque vous publiez des informations personnelles (par exemple, adresses, dates d'anniversaire, projets de voyage).
- **Mots de passe forts et authentification** : utilisez des mots de passe uniques et complexes et activez l'authentification à deux facteurs.

- **Reconnaître les escroqueries et le phishing** : apprenez à identifier les e-mails et les messages suspects.
- **Sécurisez vos appareils** : maintenez vos logiciels et vos paramètres de sécurité à jour.
- **Sensibilisez vos enfants à la confidentialité** : apprenez-leur les pratiques de partage sécurisées et les dangers potentiels en ligne.

2.2 Paramètres et contrôles de confidentialité

- **Réseaux sociaux** : vérifiez et modifiez régulièrement vos paramètres de confidentialité.
- **Navigateurs Web** : utilisez les modes de navigation privée et effacez les cookies.
- **Applications et autorisations** : limitez l'accès à la localisation, aux contacts et à l'appareil photo sur les appareils mobiles.
- **Moteurs de recherche** : utilisez des moteurs de recherche axés sur la confidentialité (par exemple, DuckDuckGo) et activez les fonctionnalités de suivi.

Chapitre 3 : Faire des choix éclairés concernant le partage en ligne

3.1 Évaluer ce qu'il convient de partager en ligne

- Tenez compte de votre audience : qui peut voir vos publications ? (Paramètres publics ou réservés aux amis)
- Comprenez l'impact à long terme : le contenu en ligne est souvent permanent, même s'il est supprimé.
- Évitez de trop en dire : soyez vigilant quant aux informations personnelles qui pourraient être utilisées à mauvais escient.

3.2 Gérer et réduire son empreinte numérique

- Passez régulièrement en revue vos activités en ligne passées et supprimez les comptes ou contenus inutiles.
- Utilisez des outils tels que Google Alerts pour surveiller votre présence en ligne.
- Désactivez les services de collecte de données lorsque cela est possible.
- Envisagez d'utiliser un VPN pour renforcer votre confidentialité.

3. Activité : « Que contient votre empreinte numérique ? » (15 minutes)

- Les personnes âgées procéderont à une auto-évaluation rapide en recherchant leur nom en ligne afin de voir quelles informations sont accessibles au public.
- Discutez des résultats et réfléchissez à des moyens de réduire l'exposition inutile.

4. Atelier sur les paramètres de confidentialité (20 minutes)

- Montrez comment régler les paramètres de confidentialité sur les plateformes populaires (par exemple, Facebook, Instagram, Google, Whatsapp).
- Fournissez des guides étape par étape ou des documents à distribuer.
- Les personnes âgées s'entraînent à mettre à jour leurs propres paramètres.

5. Activité de groupe : « Partageriez-vous cela ? » (20 minutes)

- Divisez la classe en petits groupes et donnez-leur des scénarios hypothétiques (par exemple, partager la photo d'un enfant à l'école en ligne).
- Les groupes discutent des risques potentiels et de la manière dont ils aborderaient la situation, en mettant l'accent sur le consentement et la confidentialité.

6. Réflexion et discussion (10 minutes)

- Les personnes âgées réfléchissent à ce qu'elles ont appris et partagent une mesure concrète qu'elles prendront pour améliorer leurs pratiques en matière de confidentialité en ligne.

Ressources ou matériel requis :

- Projecteur ou écran pour la présentation
- Appareils connectés à Internet (smartphones, tablettes ou ordinateurs portables) pour les activités pratiques.
- Documents ou guides sur le réglage des paramètres de confidentialité des principales plateformes (voir le document distribué aux apprenants)
- Exemples de scénarios réels ou d'articles de presse sur des violations de la vie privée (voir le document remis aux apprenants)
- Post-it, marqueurs ou accès à un outil de collaboration numérique pour les activités de brainstorming.

Évaluation/suivi suggérés :

Évaluation :

- Observez les personnes âgées régler leurs paramètres de confidentialité pendant la session.
- Petit quiz ou exercice d'association pour renforcer les concepts clés.

Activités de suivi :

- Prévoyez des suivis individuels pour répondre aux préoccupations spécifiques.
- Proposez des ateliers supplémentaires sur des sujets connexes, tels que la prévention des escroqueries ou la création de mots de passe forts.
- Partagez une liste de sites web fiables et de numéros d'urgence pour signaler des problèmes de confidentialité.



3. CRÉER UNE PUBLICATION EFFICACE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Thème

Numérique et réseaux sociaux

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Créer une publication efficace sur les réseaux sociaux

Compétences abordées :

- *Communication*
- *État d'esprit de croissance*
- *Flexibilité*

Objectif de la session :

- Améliorer les compétences en communication numérique
- Apprendre à rédiger des contenus concis et attrayants pour les réseaux sociaux
- Comprendre les stratégies d'engagement du public

Objectifs d'apprentissage :

- Rédiger des légendes percutantes pour les réseaux sociaux
- Utilisez les hashtags de manière stratégique
- Identifiez les moments optimaux pour publier afin de susciter l'engagement
- Favorisez l'engagement grâce à du contenu interactif

Description des activités :

1. **Brise-glace (10 min)** : L'éducateur demande aux participants de partager des exemples de publications sur les réseaux sociaux qui ont attiré leur attention et d'expliquer pourquoi.
2. **Présentation (15 min)** : explication des éléments clés d'une publication réussie sur les réseaux sociaux, avec des exemples et des études de cas. [Un café publie une photo de latte art accompagnée du message « Quelle est votre boisson préférée ? » pour susciter l'engagement. Une organisation de santé partage « 5 conseils pour votre santé mentale aujourd'hui ! »]

dans un carrousel pour faciliter la lecture. Une organisation à but non lucratif publie « Rejoignez-nous pour faire la différence ! Inscrivez-vous dès maintenant ! » pour encourager l'action. Un influenceur fitness utilise des hashtags tels que #MondayMotivation pour élargir sa portée. Une petite entreprise partage une vidéo des coulisses de la fabrication de bijoux faits main afin de créer un lien émotionnel.

3. **Exercice interactif (20 min)** : les participants rédigent une publication sur les réseaux sociaux à partir d'un scénario donné, en intégrant les meilleures pratiques.
4. **Discussion de groupe (10 min)** : Les participants partagent leurs publications et discutent des améliorations possibles.
5. **Conclusion et questions-réponses (5 min)** : résumé des points clés et questions des participants

Ressources ou matériel requis :

- Projecteur ou écran pour la présentation
- Document contenant les conseils clés et des exemples
- Modèle de publication sur les réseaux sociaux

Évaluation/suivi suggéré :

- Les participants étudient ou modifient une ancienne publication sur les réseaux sociaux en utilisant les techniques apprises.
- Auto-évaluation : comparer l'engagement avant et après l'application des nouvelles stratégies.
- Discussion en groupe lors de la session suivante sur ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné.



4. ENTRER EN CONTACT AVEC D'AUTRES PERSONNES DANS LES COMMUNAUTÉS EN LIGNE

Thème

Numérique et réseaux sociaux

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Communiquer avec les autres dans les communautés en ligne

Compétences visées :

- *Empathie*
- *Communication*
- *Flexibilité*

Objectif de la session :

- *Améliorer les compétences en communication numérique.*
- *Encourager l'engagement empathique dans les communautés en ligne.*
- *Développer des habitudes d'interaction respectueuses et inclusives.*

Objectifs d'apprentissage :

- Comprendre comment participer efficacement aux communautés numériques.
- Apprendre des stratégies pour interagir avec empathie et respect.
- Identifier les différentes plateformes en ligne et leurs normes communautaires.
- Appliquer les règles de conduite numérique pour maintenir des conversations constructives.

Description des activités :

Discussion préliminaire (10 min) :

- L'éducateur introduit la session en demandant aux participants de réfléchir à leurs expériences au sein de communautés en ligne.
- Les participants sont répartis en binômes et discutent de deux questions clés :
 - ◊ Quelle interaction positive avez-vous eue dans une communauté en ligne ?
 - ◊ Avez-vous déjà été témoin ou victime d'une interaction négative ? Comment vous êtes-vous senti ?

- Chaque binôme partage brièvement ses réflexions avec l'ensemble du groupe.

Apprentissage guidé (15 min) :

- L'éducateur présente les principes clés pour s'engager dans les communautés en ligne :
 - ◊ L'importance de l'empathie et de l'écoute active
 - ◊ Comprendre les normes des groupes en ligne et l'étiquette numérique
 - ◊ Communication constructive en cas de désaccord
 - ◊ L'impact d'une participation positive sur les relations en ligne
- Des exemples concrets d'interactions efficaces et inefficaces sont discutés.

Exercices interactifs (20 min) :

- Les participants sont répartis en petits groupes et se voient attribuer différents scénarios d'interaction en ligne.
- Chaque groupe rédige une réponse qui respecte les meilleures pratiques en matière d'empathie et d'engagement respectueux.
- Les scénarios incluent :
 - ◊ Accueillir un nouveau membre dans un groupe de soutien
 - ◊ Répondre à une discussion controversée dans un forum professionnel
 - ◊ Répondre à des informations erronées dans un espace numérique
 - ◊ Gérer les commentaires négatifs ou agressifs avec empathie

Révision par les pairs et discussion (10 min) :

- Les participants réfléchissent à leur rôle dans les communautés en ligne et à la manière dont ils peuvent mettre en pratique ce qu'ils ont appris.
- L'éducateur résume les principaux enseignements et encourage les participants à mettre en œuvre au moins un changement dans leurs interactions numériques.

Conclusions finales et questions-réponses (5 min) :

- Les participants réfléchissent à leur rôle dans les communautés en ligne et à la manière dont ils peuvent mettre en pratique ce qu'ils ont appris.
- L'éducateur résume les principaux enseignements et encourage les participants à mettre en œuvre au moins un changement dans leurs interactions numériques.

Ressources ou matériel requis :

- Projecteur ou écran pour la présentation.
- Document contenant les règles de conduite à adopter dans le cadre des interactions numériques.
- Études de cas de discussions en ligne.

Évaluation/suivi suggéré :

- Les participants réfléchissent à leurs interactions en ligne et identifient les points à améliorer.
- Auto-évaluation : à quelle fréquence font-ils preuve d'empathie dans les discussions en ligne ?
- Session de suivi au cours de laquelle les participants partagent les changements qu'ils ont mis en œuvre dans leurs interactions en ligne.

5. INTRODUCTION À L'IA

Thème

Numérique et réseaux sociaux

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Introduction à l'IA : comprendre et appliquer l'IA dans la vie quotidienne



Compétences abordées :

- État d'esprit de croissance – Développer la curiosité et l'adaptabilité face aux innovations de l'IA.
- Esprit critique – Comprendre les applications et les limites de l'IA.
- Culture numérique – Acquérir de l'assurance dans l'utilisation efficace des outils basés sur l'IA.

Objectif de la session :

- Fournir une compréhension fondamentale de l'IA et de son rôle dans la société.
- Présenter aux participants les outils basés sur l'IA qui améliorent l'efficacité dans la vie quotidienne.
- Encourager une approche ouverte et éthique de l'adoption de l'IA.
- Discuter de l'approche de l'Union européenne en matière de réglementation de l'IA et d'innovation responsable.

Objectifs d'apprentissage :

- Définir l'IA et faire la distinction entre l'IA étroite et l'IA générale.
- Reconnaître les applications courantes de l'IA dans les activités quotidiennes.
- Identifier les outils basés sur l'IA qui améliorent la prise de décision.
- Développer un état d'esprit orienté vers la croissance face à l'évolution du rôle de l'IA dans divers aspects de la vie quotidienne.

Description des activités :

1. Brise-glace : l'IA dans la vie quotidienne (10 min)

- *L'éducateur demande aux participants : « Quels outils d'IA utilisez-vous quotidiennement ? » (Exemples : Google Assistant, recommandations Netflix, appareils domestiques intelligents).*
- *Les participants partagent leurs expériences par deux ou en petits groupes.*

2. Présentation : les fondamentaux de l'IA (15 min)

L'éducateur présente les concepts de l'IA dans un langage simple et accessible :

- *Qu'est-ce que l'IA ? L'IA est une technologie qui aide les machines à apprendre, à penser et à assister les humains dans diverses tâches.*
- *Caractéristiques clés de l'IA : l'IA peut analyser des données, reconnaître des modèles et améliorer ses performances au fil du temps.*

- *Apprentissage automatique vs IA basée sur des règles :*
 - ◊ *Apprentissage automatique : l'IA apprend de l'expérience, comme Netflix qui suggère des films en fonction de ce que vous regardez.*
 - ◊ *IA basée sur des règles : l'IA suit des instructions fixes, comme une calculatrice automatique..*
- *Exemples d'IA dans la vie quotidienne :*
 - ◊ *Santé : l'IA aide les médecins à diagnostiquer plus rapidement les maladies (par exemple, analyse d'images médicales).*
 - ◊ *Finance : l'IA détecte les fraudes dans les transactions bancaires.*
 - ◊ *Éducation : les applications d'apprentissage basées sur l'IA (par exemple, Duolingo) personnalisent les cours pour les élèves.*
- *Reconnaître l'IA autour de nous : les assistants virtuels, les recommandations d'achat en ligne et même les sous-titres automatiques des vidéos utilisent l'IA.*

Une courte vidéo ou une infographie présentant les initiatives de la Commission européenne en matière d'IA est présentée. [<https://www.youtube.com/watch?v=xOeGBh6AS74>]

3. Activité de groupe : exploration de l'impact de l'IA (20 min)

- *L'éducateur divise les participants en groupes, chacun analysant une application différente de l'IA (par exemple, l'IA dans les soins de santé, l'éducation, le service à la clientèle).*
- *Chaque groupe répond aux questions suivantes :*
 - ◊ *Comment l'IA améliore-t-elle ce domaine ?*
 - ◊ *Quelles sont ses limites ?*
 - ◊ *Quelles questions éthiques pourraient se poser ?*
- *Les groupes présentent leurs conclusions lors d'une brève discussion.*

4. Exercice pratique : exploration des outils d'IA (10 min)

- *Les participants testent des applications basées sur l'IA telles que :*
 - ◊ *ChatGPT ou Google Bard (contenu généré par l'IA).*
 - ◊ *Grammarly (aide à la rédaction par IA).*
 - ◊ *Google Lens (IA de reconnaissance d'images).*
- *L'éducateur anime une discussion sur la facilité d'utilisation, les avantages et les défis.*

5. Réflexion et discussion (5 min)

- Les participants réfléchissent à un outil d'IA qu'ils aimeraient explorer plus en détail.
- L'éducateur encourage une adoption réfléchie de l'IA et met en avant le cadre réglementaire de l'UE en matière d'IA (loi sur l'IA).

Ressources ou matériel requis :

Projecteur ou écran pour les diapositives/vidéos.

- Documents imprimés sur les définitions de l'IA et les considérations éthiques.
- Smartphones ou ordinateurs portables pour les exercices interactifs.
- Liens vers les ressources de la Commission européenne sur l'éthique et la réglementation de l'IA.

Évaluation/suivi suggérés :

- Questions de réflexion :
 - ◊ Comment votre perception de l'IA a-t-elle changé après cette session ?
 - ◊ Quel outil d'IA comptez-vous intégrer dans votre routine ?
- Évaluation :
 - ◊ Petit quiz sur les principes fondamentaux de l'IA.
 - ◊ Les participants rédigent une brève déclaration sur les considérations éthiques liées à l'IA dans leur domaine d'intérêt.
- Session de suivi :
 - ◊ Les participants revisitent les outils d'IA après un mois et discutent de leurs expériences.
 - ◊ Discussion sur les avancées à venir en matière d'IA et les changements politiques dans l'UE.

6. MAÎTRISER UNE NOUVELLE APPLICATION EN 30 MINUTES

Thème

Compétences numériques

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes

Compétences abordées :

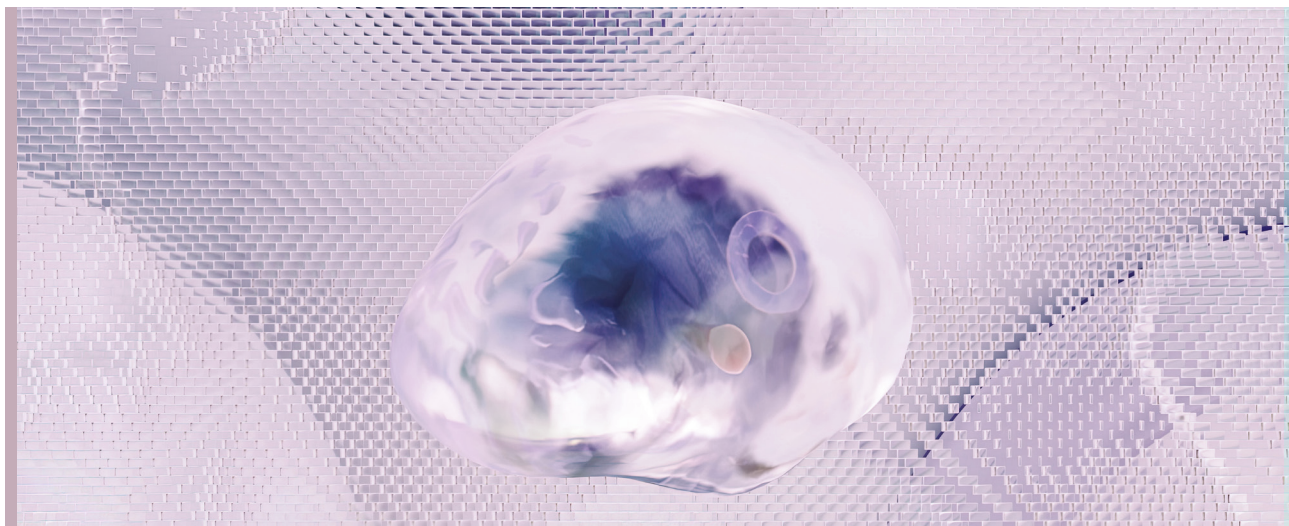
- Culture numérique
- Résolution de problèmes
- Confiance dans l'utilisation des technologies

Objectif de la session :

- Guider les personnes âgées dans le processus de téléchargement et de configuration d'une application.
- Renforcer leur confiance dans l'exploration de nouveaux outils numériques.
- Encourager une utilisation autonome et sécurisée des applications.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier et accéder à la boutique d'applications adaptée à leur appareil.
- Télécharger et installer une application en toute sécurité.
- Créer un compte et naviguer dans les fonctionnalités de base de l'application.
- Ajuster les paramètres pour une expérience personnalisée.



Description des activités :

- L'éducateur commence par montrer comment accéder à la boutique d'applications et rechercher une application.
- Les participants suivent les instructions sur leur appareil pour télécharger l'application sélectionnée.
- L'éducateur explique comment créer un compte et explore les principales fonctionnalités avec le groupe.
- Les participants s'entraînent à effectuer une tâche simple dans l'application (par exemple, envoyer un message, publier un message, définir un rappel).
- La session se termine par une séance de questions-réponses et une activité d'auto-réflexion.

Ressources ou matériel requis :

Smartphones ou tablettes

- Connexion Internet
- Liste d'applications recommandées pour les débutants
- Document contenant des instructions étape par étape

Évaluation/suivi suggéré :

Questions de réflexion sur la facilité d'utilisation et le niveau de confiance :

1. Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise pour télécharger et configurer une application après cette session ?
2. Quelle étape du processus vous a semblé la plus facile ? Laquelle vous a posé le plus de difficultés ?
3. Dans quelle mesure êtes-vous susceptible de télécharger une nouvelle application par vous-même à l'avenir ?
4. Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir encore plus à l'aise avec les nouvelles applications ?

TOPIC 4: SPORT AND HOBBIES



THÈME 4 : SPORT ET LOISIRS

1. METTRE EN PLACE UNE ROUTINE DURABLE

Thème

Sport et loisirs

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Mettre en place un programme d'exercice physique durable

Compétences visées :

Autorégulation

Objectif de la session :

- *Aider les apprenants à explorer leurs motivations pour faire de l'exercice.*
- *Aider les personnes âgées à concevoir un programme d'exercice physique personnalisé et réalisable.*
- *Promouvoir l'engagement à long terme dans l'activité physique grâce à des habitudes agréables et faciles à adopter.*

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les raisons personnelles de rester physiquement actif.
- Apprendre à concevoir un programme simple adapté aux préférences et aux besoins de chacun.
- Découvrir des stratégies pratiques pour rester motivé et constant.

Description des activités :

Etape 1 : Accueil et introduction (10 minutes) :

L'éducateur accueille le groupe et présente le sujet. Une brève discussion de groupe s'ensuit, au cours de laquelle les participants partagent comment ils restent actifs actuellement ou ce qui les empêche de le faire.

Cartographie de la motivation (10 minutes) :

Les apprenants reçoivent une fiche de travail contenant des questions telles que « Je veux me sentir plus... » ou « J'aime faire des activités comme... ». L'éducateur encourage les participants qui le souhaitent à partager ouvertement leurs réponses.

Conception d'une routine personnelle (20 minutes) :

L'éducateur présente trois exemples de routines hebdomadaires (basées sur la marche, les étirements ou un mélange d'exercices légers) et discute de la manière dont elles peuvent être adaptées. Les participants sont invités à esquisser leur propre programme en fonction de leurs préférences, de leurs limites et de leur mode de vie.

Rester sur la bonne voie (10 minutes) :

Le groupe explore des stratégies pour prendre de bonnes habitudes : associer l'activité physique à des routines quotidiennes, utiliser des rappels simples et suivre ses progrès. Les participants peuvent partager leurs conseils ou leurs difficultés.

Résumé et réflexion en groupe (10 minutes) :

Chaque participant est invité à partager une petite action qu'il s'efforcera de mettre en œuvre au cours de la semaine à venir. L'éducateur termine la session en soulignant l'importance de la régularité et de la bienveillance envers soi-même.

Ressources ou matériel requis :

- Feuilles de travail imprimées ou blocs-notes
- Stylos ou crayons
- Exemples de routines imprimés
- Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc (facultatif)

Évaluation/suivi suggéré :

Questions de réflexion :

Quel type d'activité physique j'aime pratiquer et pourquoi ?

- Que puis-je faire pour intégrer l'exercice physique à mon rythme hebdomadaire ?

Suivi facultatif :

Une séance de bilan après deux semaines pour voir comment se déroulent les routines et aider ceux qui ont besoin d'ajustements.



2. CRÉER ET CRÉER 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

Titre du sujet :

Utiliser Instagram pour partager et créer des liens grâce à vos loisirs

Competencies Addressed:

Communication

Collaboration

Objectif de la session :

Présenter Instagram aux personnes âgées comme une plateforme pour partager leurs loisirs.

Leur apprendre à documenter visuellement leurs loisirs de manière créative.

Les guider dans l'utilisation des fonctionnalités d'Instagram pour entrer en contact avec des communautés.

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les loisirs qui se prêtent bien au partage visuel.
- Apprendre des astuces créatives pour documenter ses loisirs à travers des photos et des vidéos.
- Comprendre comment utiliser les hashtags et l'algorithme d'Instagram pour atteindre d'autres personnes.
- Explorer des plateformes connexes pour élargir le partage et l'engagement?

Description des activités :

1. *L'éducateur commence par une introduction sur Instagram et des exemples de comptes liés à des loisirs.*
2. *Il montre comment prendre de bonnes photos/vidéos et rédiger des légendes attrayantes.*
3. *Guider les participants dans la création d'un exemple de publication utilisant leur passe-temps préféré.*
4. *Discutez de l'utilisation des hashtags et du suivi des communautés.*

5. *Discussion de groupe sur les avantages et les défis liés au partage de loisirs en ligne.*
6. *Session de questions-réponses et dépannage.*

Ressources ou matériel requis :

Smartphones ou tablettes équipés d'Instagram

Exemples de photos ou de vidéos illustrant des loisirs pour la démonstration

Projecteur ou écran pour les démonstrations de l'éducateur

Documents contenant des conseils et des listes de hashtags

Évaluation/suivi suggérés :

Questions de réflexion sur le niveau d'aisance des participants avec Instagram.

Encourager les participants à publier une photo de leur passe-temps et à faire part de leur engagement.

Séance de suivi pour discuter des progrès et résoudre les problèmes.



3. APPRENTISSAGE D'UNE NOUVELLE LANGUE

Theme

Sport and Hobbies

Estimated Duration (mins):

60 min

Titre du sujet :

Apprendre une nouvelle langue

Compétences visées :

Etat d'esprit de croissance

Objectif de la session :

- *Encourager les apprenants à adopter un état d'esprit positif envers l'apprentissage de nouvelles compétences.*
- *Présenter les outils et techniques de base pour l'apprentissage des langues.*
- *Promouvoir la curiosité et l'engagement par une utilisation simple et significative de la langue.*

Objectifs d'apprentissage :

- Apprendre les bases pour aborder l'apprentissage des langues avec confiance.
- Pratiquer une petite sélection d'expressions courantes dans une nouvelle langue.
- Découvrir des outils numériques gratuits et des ressources linguistiques communautaires

Description des activités :

Discussion préliminaire (10 minutes) :

L'éducateur demande au groupe s'il y a des langues qu'ils ont toujours voulu apprendre ou qu'ils ont entendues parler dans leur communauté. Les volontaires partagent de courts souvenirs ou expliquent pourquoi.

Pratique des phrases (15 minutes) :

L'éducateur présente cinq phrases simples dans la langue choisie (par exemple, salutations, merci, je m'appelle...). Les apprenants répètent après l'éducateur et s'exercent avec un partenaire, en binôme ou en petits groupes.



Démonstration d'outils numériques (15 minutes) :

L'éducateur montre comment utiliser une application gratuite telle que Duolingo ou Babbel sur un smartphone ou une tablette connecté à l'. Les apprenants suivent et essaient une courte leçon. Ceux qui n'ont pas d'appareil peuvent être jumelés avec quelqu'un ou observer.

Chasse au trésor linguistique (15 minutes) :

Les apprenants reçoivent une liste imprimée d'objets ou d'actions à nommer dans la salle ou sur une feuille de travail en utilisant la nouvelle langue. Cela encourage la mémorisation active et le jeu.

Conclusion et encouragement (5 minutes) :

Chaque apprenant partage une phrase dont il se souvient ou un outil qu'il souhaite explorer. L'éducateur encourage la poursuite de l'exploration à la maison.

Ressources ou matériel requis :

Stylos, documents imprimés ou feuilles de travail
Accès à des smartphones ou des tablettes (si disponible)
Fiches de vocabulaire simples imprimées (facultatif)
Wi-Fi

Évaluation/suivi suggéré :

Questions de réflexion :

- Qu'ai-je ressenti en essayant une nouvelle langue aujourd'hui ?
- Quel outil ou technique d'apprentissage m'a semblé le plus facile ?

Suivi facultatif :

Invitez les apprenants à participer à un cercle de partage linguistique la semaine prochaine, où ils pourront partager une nouvelle expression ou un fait nouveau qu'ils ont appris.

4. PLANIFIER UN DÉFI SPORTIF EN GROUPE

Thème

Sport et loisirs

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Planifier un défi sportif en groupe

Compétences visées :

Collaboration

Objectif de la session :

- Aider les apprenants à concevoir une activité collaborative autour du mouvement.
- Promouvoir l'inclusion, le travail d'équipe et les objectifs communs.
- Favoriser des interactions sociales saines à travers un projet commun.

Objectifs d'apprentissage :

- Comprendre comment organiser un défi sportif en groupe.
- S'entraîner à définir des objectifs communs et des rôles au sein d'une équipe.
- Apprendre à adapter une activité de groupe à différents niveaux.

Description des activités :

1. Discussion en groupe (10 minutes) :

L'éducateur invite les participants à partager leurs expériences passées d'activités réalisées avec d'autres personnes. Il peut s'agir de promenades, de cours de danse ou simplement de discussions tout en bougeant.

2. Séance de brainstorming (15 minutes) :

Le groupe est divisé en petites équipes. Chaque équipe propose une idée de défi sportif à relever en groupe, par exemple « compter ses pas pendant 10 jours » ou « faire des étirements ensemble pendant 3 matins ».

3. Activité de planification (20 minutes) :

Chaque équipe élabore un plan simple :

- En quoi consistera le défi ?
- Combien de temps durera-t-il ?

- Comment vont-ils suivre les progrès ?
- Quels rôles chaque personne assumera-t-elle ?

4. Présentation et commentaires (10 minutes) :

Les équipes présentent brièvement leur idée de défi. L'éducateur encourage le groupe à faire des commentaires constructifs.

5. Conclusion (5 minutes) :

Les participants réfléchissent à la manière dont ils pourraient appliquer cela dans leur propre vie, avec leur famille, leurs voisins ou leurs amis.

Ressources ou matériel nécessaires :

Marqueurs, papier ou tableaux à feuilles mobiles pour la planification en équipe

Exemples de modèles pour suivre les activités (facultatif)

Espace confortable pour bouger ou réfléchir (possibilité de s'asseoir)

Évaluation/suivi suggéré :

Reflection Questions:

- Quel type d'activité physique aimez-vous le plus pratiquer avec d'autres personnes ?
- Comment le travail en groupe a-t-il façonné ma conception du mouvement ?

Suivi facultatif :

Fixez un véritable défi de groupe pour la semaine suivante avec les participants intéressés et réunissez-vous ensuite pour en discuter.



5. REDÉCOUVRIR LA JOIE À TRAVERS LE MOUVEMENT

Thème

Sport et loisirs

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Redécouvrir le plaisir de bouger

Compétences visées :

Bien-être

Objectif de la session :

- *Encourager les apprenants à renouer avec le mouvement de manière naturelle et agréable.*
- *Favoriser le bien-être émotionnel et mental grâce à une activité physique légère.*
- *Aider les apprenants à réfléchir à des souvenirs positifs liés au mouvement et à explorer de nouvelles possibilités.*

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier les types de mouvements qui favorisent les sentiments positifs et la relaxation.
- Explorer de nouvelles façons d'intégrer le mouvement dans la vie quotidienne.
- Comprendre les bienfaits émotionnels et sociaux d'une activité physique légère.

Description des activités :

Discussion d'ouverture (10 minutes) :

L'éducateur accueille le groupe et invite les participants à se remémorer un moment où ils ont éprouvé du plaisir ou une sensation de liberté en bougeant. Ce moment peut provenir de n'importe quelle période de leur vie. Les participants peuvent partager leur expérience, mais ceux qui préfèrent rester discrets sont encouragés à la noter par écrit.

Exercice de découverte du mouvement (15 minutes) :

L'éducateur présente 5 exemples variés de mouvements légers et joyeux :

- Danse douce
- Yoga sur chaise
- Promenade dans la nature
- Jardinage léger
- Étirements libres en musique

Le groupe regarde ensuite un court clip (ou une démonstration, s'il s'agit d'un cours en direct) présentant deux exemples et discute de ce qu'il pense essayer.

Carte du bonheur personnel (20 minutes) :

Les participants reçoivent une fiche simple avec des questions :

- « Quel type de mouvement m'apporte la paix ? »
- « Quels sont les endroits où j'aime bouger (par exemple, la cuisine, le jardin, le parc) ? »
- « Y a-t-il une musique qui me donne envie de bouger ? »
- Ils utilisent cette question pour esquisser leur propre carte des mouvements de joie, une liste visuelle ou écrite des activités qu'ils souhaitent essayer ou reprendre.

Cercle de clôture (15 minutes) :

Le groupe se réunit pour partager une petite action ou un mouvement joyeux qu'il essaiera au cours de la semaine à venir. L'éducateur termine par un message d'encouragement et une invitation à continuer d'expérimenter ce qui fait du bien.

Ressources ou matériel requis :

Stylos et feuilles imprimées pour la carte des mouvements joyeux

Accès à de courtes vidéos ou à de la musique (facultatif)

Un espace calme pour effectuer des mouvements simples en position assise (facultatif)

Évaluation/suivi suggéré :

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui m'a surpris dans mes sensations lorsque je bouge de manière détendue ?
- Comment puis-je intégrer davantage ce type de mouvements dans ma routine quotidienne ?

Suivi facultatif :

Une séance de partage des mouvements dans une à deux semaines, au cours de laquelle les participants peuvent essayer des activités légères en groupe ou partager leurs expériences.

6. ESSAYER UN NOUVEAU PASSE-TEMPS SANS CRAINTE

Thème

Sport et loisirs

Durée estimée (en minutes) :

60 min

Titre du sujet :

Essayer un nouveau loisir sans crainte

Compétences visées :

Etat d'esprit de croissance

Objectif de la session :

- Renforcer la confiance des apprenants dans leur capacité à essayer de nouveaux passe-temps créatifs ou personnels.
- Défier la peur de l'échec et le perfectionnisme.
- Promouvoir une approche curieuse et ouverte aux nouvelles expériences.

Objectifs d'apprentissage :

- Identifier ses centres d'intérêt et ses idées de loisirs potentiels.
- Comprendre comment aborder un passe-temps avec curiosité plutôt qu'avec pression.
- Essayer quelque chose de nouveau dans un environnement favorable.

Description des activités :

Discussion d'ouverture (10 minutes) :

L'éducateur demande : « Y a-t-il quelque chose que vous avez toujours voulu essayer mais que vous n'avez jamais fait ? » Les participants sont invités à partager (ou à écrire en privé) un passe-temps ou un centre d'intérêt qu'ils ont évité par peur ou par manque de confiance en eux.

Mini-session d'essai (20 minutes) :

L'éducateur prépare trois ateliers de loisirs de base (par exemple, dessin, collage, origami, écriture de poèmes simples, modelage d'argile). Les participants sont encouragés à essayer au moins une activité pendant dix minutes sans chercher à « bien faire ».

Réflexion sur l'état d'esprit de croissance (10 minutes) :

L'éducateur partage de courtes citations ou des exemples sur l'apprentissage par l'erreur. Les apprenants réfléchissent à ce qu'ils ont ressenti en essayant quelque chose sans attendre la perfection.

Planification d'un passe-temps (15 minutes) :

Chaque apprenant choisit un loisir à approfondir et note une petite action qu'il entreprendra au cours de la semaine suivante (par exemple, aller à la bibliothèque, regarder une vidéo, acheter du matériel).

Conclusion (5 minutes) :

Le groupe partage ses réflexions finales. L'éducateur encourage les apprenants à se soutenir mutuellement si certains d'entre eux souhaitent continuer à explorer le loisir qu'ils ont choisi.

Ressources ou matériel requis :

Fournitures de base pour 2 à 3 mini-ateliers de loisirs

Papier brouillon, stylos, colle, ciseaux

Citations inspirantes ou idées de loisirs imprimées

Musique douce (facultatif)

Évaluation/suivi suggérés :

- Questions de réflexion :
 - ◊ Qu'est-ce qui m'a le plus surpris en essayant une nouvelle activité aujourd'hui ?
 - ◊ Comment puis-je me rappeler que le fait d'être débutant est une force ?
- Suivi facultatif :
 - ◊ Invitez les apprenants à apporter quelque chose qu'ils ont créé, appris ou exploré lors de la prochaine session.





Social Circles



B-Creative Förening



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSS
EDUCATION CENTRE GEOSS



Cofinancé par
l'Union européenne

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