
Digital Generations

Manuel des outils numériques

Auteurs : Cluster régional "Nord-Est"

Novembre 2022



Defoin



four elements



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Informations sur le projet

Acronyme du projet : DG

Titre du projet : Digital Generations

Programme et Action : Erasmus+ KA220-ADU - Partenariats de coopération dans le domaine de l'éducation des adultes

Numéro du projet : 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

Site web du projet : <https://digitalgenerationsproject.eu/>

Information sur le document

Numéro de résultat du projet : 2

Nom du résultat du projet : Manuel des outils numériques

Titre du document : Manuel des outils numériques

Type de document : Manuel

Auteur(s) : Cluster régional "Nord-Est"

Niveau de confidentialité : Public

Creative Commons License :



Historique du document

Versio n	Date	Description	Status
1	02.12.2022	Cluster régional "Nord-Est"	Finale



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Table des matières

Informations sur le projet	2
Information sur le document	2
Historique du document	2
1. Le projet “Digital Generations”	4
2. Consortium de partenariat	6
3. Introduction	7
4. Contexte	8
5. Groupe cible	10
6. L'objectif du manuel	11
7. Thèmes clés d'intérêt	12
8. Grille de compétences	13
9. Méthode d'évaluation du niveau de compétence numérique	14
10. Outils	19
10.1 Compétences numériques de base	20
10.2. Compétences pour mener des activités en ligne	28
10.3. Compétences en communication en ligne	38
10.4. Compétences pour assurer la sécurité en ligne	46
10.5. Compétences de la créativité en ligne	54



1. Le projet “Digital Generations”

1.1. Introduction au projet

Nos citoyens aînés ont été confrontés l'année dernière à l'une des situations les plus difficiles auxquelles ils pouvaient être confrontés. Un grand nombre d'entre eux étaient isolés chez eux sans aucun outil pour s'engager dans le monde extérieur. Alors que les jeunes générations ont fait face aux restrictions avec créativité. Ils ont créé des vidéos, des chansons, ont dansé... et ils les ont partagés avec leurs pairs, leurs amis et leurs familles. Les citoyens aînés n'ont pas cette possibilité. La plupart d'entre eux n'ont pas les compétences nécessaires pour créer et interagir avec les autres en ligne.

Selon l'enquête communautaire d'Eurostat sur l'utilisation des TIC dans les ménages, il existe un besoin essentiel d'éducation et de formation numérique, en particulier dans nos pays partenaires, car la plupart d'entre eux ont une capacité inférieure à la moyenne européenne.

La priorité des partenaires est d'assurer la qualité de vie des personnes âgées et d'améliorer leur vie à domicile. La structure d'âge de la population a changé et la société devient plus pérenne. L'espérance de vie a augmenté et la proportion de personnes âgées de plus de 65 ans a connu une croissance rapide. Ce fait exige que les systèmes et les dispositions existants soient adaptés pour optimiser les capacités vis-à-vis de cette société dont les structures d'âges se modifient. L'objectif des partenaires est de créer des possibilités et des opportunités pour une vie de qualité pour toutes les générations, et pour un vieillissement dans la dignité. Nous pouvons déjà constater que des ajustements sont nécessaires dans de nombreux domaines. Ainsi, dans le domaine de la participation à la société, en mettant l'accent sur la coopération intergénérationnelle, le bénévolat, l'utilisation des TIC dans la communication, etc. Certains partenaires proposent des formations pour les seniors et visent à les sensibiliser à l'importance des solutions TIC pour leur inclusion sociale et pour l'entraînement cognitif. Ils sont tous impliqués dans des activités intergénérationnelles réunissant des groupes, tels que les seniors, les migrants et les jeunes ayant peu d'opportunités, afin de promouvoir la cohésion sociale et la solidarité. Le projet "Digital Generations" correspond parfaitement à leurs besoins et objectifs et apportera une valeur ajoutée aux activités des partenaires au niveau national et aux sources d'inspiration.

1.2. Objectifs

Ce projet est né dans le but d'autonomiser nos concitoyens les plus âgés en leur apprenant à acquérir les compétences nécessaires pour être créatifs sur le web et



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

interagir avec leurs pairs. Mais nous pensons que les meilleures personnes pour le faire sont les jeunes générations. Elles utilisent la créativité en ligne comme moyen de communication. Passer une heure sur Tiktok permet à tout adulte de se rendre compte du potentiel et des capacités créatives des jeunes générations.

Ce projet générera donc les outils nécessaires pour que les jeunes puissent former la population âgée sur la façon dont ils peuvent être créatifs, s'exprimer, partager leurs connaissances et interagir avec leurs pairs dans un environnement en ligne.

Objectifs :

- Étudier la situation d'isolement des citoyens âgés dans les pays partenaires et collecter des exemples de bonnes pratiques d'activités créatives et numériques.
- Rechercher et collecter les bonnes pratiques intergénérationnelles dans les pays partenaires.
- Rechercher et collecter les outils numériques qui peuvent être utilisés pour l'expression créative.
- Créer une méthodologie de formation et de tutorat basée sur la formation intergénérationnelle pour soutenir le processus créatif des citoyens âgés dans le contexte numérique.
- Promouvoir l'inclusion sociale et la bonne santé mentale des citoyens âgés.
- Diffuser les résultats du projet au-delà du partenariat.
- Créer de nouvelles synergies entre les organisations d'éducation des adultes et les organisations de jeunesse pour promouvoir l'apprentissage intergénérationnel.
- Promouvoir l'utilisation de la créativité chez les personnes âgées.
- Promouvoir le vieillissement actif.
- Donner des lignes directrices à d'autres municipalités et organisations clés pour mettre en œuvre un tel programme à leur niveau local, régional ou national.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

2. Consortium de partenariat

Le partenariat est composé de 6 partenaires provenant de 5 pays européens :

- P1 – RAZVOJNI CENTER SRCA SLOVENIJE DOO (Slovénie)
- P2 – FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO E INSERCION, SOCIEDAD LIMITADA (Espagne)
- P3 – E-SENIORS: INITIATION DES SENIORS AUX NTIC ASSOCIATION (France)
- P4 – ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA FOUR ELEMENTS (Grèce)
- P5 – REGIONAL CLUSTER NORTH-EAST (Bulgarie)
- P6 – OBČINA KAMNIK (Slovénie)



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

3. Introduction

Le vieillissement de nos sociétés est l'une des " mégatendances " du XXI^e siècle, qui a un impact majeur non seulement sur la vie des seniors, mais aussi sur les opportunités et les défis pour tous. Aujourd'hui, près de 20 % de la population a plus de 65 ans ; en 2070, ce chiffre sera de 30 %. Comment organiser nos sociétés, basées sur le respect de la dignité humaine, la liberté, la démocratie, l'égalité, pour que chacun puisse vivre et vieillir sans discrimination ? En partant de ces questions, nous essayons de savoir comment une deuxième mégatendance - la transformation numérique - influence les processus et les défis et comment nous pouvons y répondre. Comment la numérisation peut-elle favoriser un vieillissement actif et sain, améliorer la qualité de vie, contribuer à redonner de l'indépendance aux seniors pour assurer leur pleine participation à la société et changer le paradigme des "personnes âgées vulnérables" en "seniors précieux".

Lors de la récente pandémie de COVID-19, les possibilités offertes par l'information numérique, la communication numérique et les outils numériques de toutes sortes ont été plus cruciales que jamais. Alors que la pandémie balayait l'Europe, l'internet était la clé de l'information, de l'apprentissage, du commerce, du télétravail, des achats, des jeux et d'autres formes de divertissement, et souvent un outil nécessaire pour communiquer avec ses proches, pour célébrer, pour commémorer, pour obtenir des informations sur la santé et les services. La connectivité numérique et l'utilisation fréquente de l'internet ne sont pas seulement nécessaires dans un contexte professionnel, mais "tout le monde" doit pouvoir utiliser l'internet et être intégré dans l'ère numérique.

Il est apparu clairement que l'accès à l'internet devait être considéré comme un "bien commun", aussi essentiel que l'électricité ou l'eau, et que la culture numérique était une clé essentielle de la communication. Ce n'est pas encore la réalité pour toutes les personnes qui en ont besoin, notamment pour des groupes de personnes âgées très importants. L'utilisation accrue des outils numériques a démontré le potentiel de la numérisation mais a également exposé la vulnérabilité de nos sociétés à de nouvelles inégalités numériques. Les technologies numériques peuvent aider à acquérir de nouvelles compétences, faciliter les interactions sociales, promouvoir une vie indépendante et autonome et améliorer la gestion et la prestation des soins de santé et des services sociaux pour une population vieillissante. Cependant, tout le monde n'en profite pas de la même manière. La pandémie de COVID-19 a mis en évidence l'inégalité d'accès aux technologies numériques au sein des groupes de population et entre eux.

Les personnes âgées sont plus susceptibles d'être exclues du numérique et de rencontrer des obstacles pour accéder aux biens et services qui sont de plus en plus proposés en ligne. L'exclusion numérique limite les possibilités de vieillissement actif et sain, y compris la participation sociale et économique. Le défi ne consiste pas seulement à donner aux personnes âgées les moyens d'agir en leur donnant accès aux technologies numériques et en renforçant leur culture numérique. Il faut aussi veiller à ce que la conception des services numériques soit adaptée aux besoins des personnes âgées et à ce qu'ils soient pertinents, ainsi qu'à ce que les environnements numériques soient sans âge, éthiques et sûrs et qu'ils tiennent compte de la diversité



des populations vieillissantes. Tout cela est apparu clairement lors de la pandémie de Covid-19, des lockdowns et des frontières sociales imposées. C'est l'une des leçons que notre société nous a enseignées et qui doit être mise en pratique. La nouvelle fonction que la communication numérique a assumée pour les personnes âgées a suscité une nouvelle prise de conscience de la nécessité de la culture numérique comme clé du vieillissement actif, de l'inclusion sociale et de la participation.

4. Contexte

Le pourcentage de seniors par rapport à la population totale est en augmentation. Ces tendances démographiques constituent des opportunités pour les unions de droit et les États, tant sur le plan qualitatif que quantitatif. Entre 1960 et 2004, le pourcentage de seniors (personnes de plus de 65 ans) est passé de près de 10% à 17% pendant 44 ans. Cette tendance devrait se poursuivre au cours du nouveau siècle. On s'attend à ce que la part des personnes de plus de 65 ans augmente jusqu'en 2050.

4.1. L'équité numérique pour tous

Le XXI^e siècle se caractérise par une expansion rapide de la numérisation. Les technologies numériques peuvent aider à acquérir de nouvelles compétences, faciliter les interactions sociales, favoriser une vie indépendante et autonome et améliorer la gestion et la prestation des services de santé et des services sociaux. La nécessité présentée par la pandémie de COVID-19 a montré que l'utilisation de la télésanté a été une méthode efficace pour fournir des soins de santé lorsque les contacts en face à face étaient réduits. Cependant, tout le monde n'en a pas profité de la même manière. La pandémie de COVID-19 a mis en évidence l'inégalité d'accès aux technologies numériques au sein des populations et entre elles. Comment comprendre ce manque d'opportunités pour des groupes importants de la population et comment améliorer une participation significative au monde numérique ?

4.2. La pandémie de COVID-19 : un catalyseur pour la transformation numérique des sociétés

Pendant la récente pandémie de COVID-19, plus que jamais auparavant, les possibilités d'information et de communication numériques ont été cruciales. Alors que la pandémie traversait tous les continents, l'internet a été la clé de l'information, de l'apprentissage, du commerce, du télétravail, des achats, des jeux et d'autres formes de divertissement. C'était aussi souvent un outil nécessaire pour communiquer avec ses proches, pour faire la fête, pour commémorer, pour obtenir des informations sur la santé et les services.

La connectivité numérique et l'utilisation fréquente de l'internet ne sont pas seulement nécessaires dans un contexte professionnel, mais "tout le monde" est censé pouvoir utiliser l'internet et être intégré dans l'ère numérique. Il est apparu clairement que la "révolution numérique" - la quatrième révolution industrielle - n'avait pas de précédent historique et évoluait de manière exponentielle plutôt que linéaire. La numérisation figurait en tête de l'ordre du jour du Forum économique mondial 2020. Les gouvernements, les entreprises de télécommunications et de technologie du monde



entier ont collaboré pour prendre des mesures immédiates afin d'aider les pays à rester connectés. Les organisations internationales ont appelé à une collaboration accélérée entre les secteurs privé et public pour répondre conjointement aux crises sanitaires et économiques sans précédent, afin de s'assurer que les réseaux sont bien équipés pour gérer l'augmentation du trafic numérique, d'aider les pays à assurer l'avenir de leurs capacités et infrastructures numériques et de garantir l'accès de tous aux services numériques. À tous les niveaux politiques, les gouvernements sont conscients qu'ils doivent assumer la responsabilité de développer des stratégies et des politiques numériques pour répondre aux avantages et aux défis de la transformation numérique de nos sociétés. Une transformation centrée sur l'homme, fondée sur les droits, les libertés et les valeurs fondamentales qui constituent la base de nos sociétés démocratiques, doit garantir une inclusion numérique digne pour tous à l'ère numérique.

4.3. Groupes vulnérables et fractures numériques

L'utilisation accrue des outils numériques a démontré les opportunités offertes par la numérisation, tout en exposant la vulnérabilité de nos sociétés à de nouvelles inégalités numériques. Pendant la crise du COVID-19, les fractures numériques - c'est-à-dire les écarts entre les personnes ayant une connaissance et un accès suffisants aux technologies numériques et celles qui n'y ont pas accès, ou moins - se sont creusées. Elles se produisent de manière inégale dans les sociétés en fonction du sexe, de la situation géographique, du revenu des ménages et de l'âge. La fracture numérique mondiale apparaît comme l'un des plus grands problèmes du XXI^e siècle en matière d'égalité mondiale. Plus d'un tiers de la population mondiale n'utilise pas l'internet. La plupart de ceux qui ne sont pas connectés vivent dans des pays en développement, et l'Afrique est le continent qui participe le moins à la transformation numérique. Dans tous les pays, l'utilisation qualifiée de l'internet est devenue un grand défi pour les enfants et les étudiants issus de groupes minoritaires dans les écoles et les universités, pour les familles vivant dans des régions reculées, pour les ménages à faibles revenus, pour les personnes âgées qui n'ont jamais acquis de connaissances numériques.

Les personnes âgées en tant que groupe ne sont pas monolithiques en ce qui concerne l'utilisation de l'internet. Au sein de la population des personnes âgées, les taux d'adoption de l'internet varient en fonction de l'origine ethnique, de l'éducation et du revenu. Cependant, au sein de chaque sous-catégorie démographique, les adultes plus âgés ont des taux d'utilisation d'internet plus faibles que les plus jeunes. Elles se situent du côté négatif de la fracture numérique, car ce concept permet non seulement de déterminer qui utilise l'internet et qui ne l'utilise pas, mais aussi de mesurer les gradations de l'exclusion numérique. Internet étant de plus en plus intégré dans la vie quotidienne, les personnes qui ne l'utilisent pas sont de plus en plus susceptibles d'être privées de leurs droits et défavorisées.



5. Groupe cible

Le nombre de personnes âgées en ligne a augmenté ces dernières années, mais l'âge reste le facteur de risque le plus important pour indiquer si une personne est exclue numériquement. C'est le cas pour tous les aspects de l'exclusion numérique : être hors ligne, ne pas avoir accès aux appareils, avoir des compétences numériques faibles ou inexistantes, et avoir moins de confiance, de motivation ou d'ampleur dans l'utilisation de l'internet. Cependant, d'autres facteurs de risque sont également à prendre en compte, notamment les faibles revenus.

Mais même si le pourcentage de personnes âgées ayant des compétences informatiques augmente chaque jour, une grande partie de ce groupe démographique est toujours analphabète en informatique. Et si certaines d'entre elles souhaitent acquérir des compétences informatiques, plusieurs obstacles les en empêchent souvent. Les raisons pour lesquelles les gens ne sont pas en ligne ou sont exclus du numérique sont multiples : faibles compétences, manque de confiance, connectivité internet de mauvaise qualité ou absence d'appareils adaptés.

Il est évident que l'utilisation des nouvelles technologies par la population âgée contribue de manière significative à une meilleure qualité de vie, en améliorant les paramètres de la vie quotidienne tels que la facilitation des transports, la communication et la participation à la vie sociale.



6. L'objectif du manuel

L'objectif du partenariat du projet Digital Generations est d'analyser la situation d'isolement des seniors dans les pays partenaires et de créer un cadre des compétences numériques dont disposent déjà les seniors et d'identifier les besoins de ce groupe cible vulnérable.

L'aspect innovant de cette analyse est qu'elle ne se limite pas à analyser les besoins des citoyens retraités, mais qu'elle propose également une évaluation qui permettra aux éducateurs d'adultes, aux formateurs et aux travailleurs sociaux de mesurer le niveau de compétences numériques des citoyens retraités. De cette façon, nous obtiendrons un outil durable qui pourra mesurer le niveau de connaissance des compétences numériques de la population âgée à l'avenir et, en même temps, cet outil permettra aux formateurs et aux travailleurs sociaux de connaître le niveau de connaissance de la population âgée et, à partir de là, d'essayer d'améliorer leurs connaissances. Ils seront en mesure de se concentrer sur les besoins spécifiques des aînés.

Les seniors ont besoin de comprendre les technologies dans différents contextes, de prendre confiance et de se sentir libres d'explorer comment les technologies peuvent les aider à s'impliquer dans la vie de la communauté. Il est également important de montrer aux seniors de nombreuses façons de s'impliquer réellement dans un environnement adapté aux seniors. Ainsi, les seniors ne permettent pas seulement aux participants de suivre leurs propres idées d'initiatives et de projets, mais ils assument également le rôle de défenseurs d'autres seniors ou celui de conseillers experts sur, par exemple, la manière dont les services/outils numériques conviviaux sont utiles aux adultes plus âgés.

En outre, les diverses compétences et intérêts numériques que les participants apportent au projet devraient trouver leur place et leur utilisation dans les projets et les formations. Ainsi, il sera crucial de montrer le large éventail d'utilisations des outils numériques pour répondre à différents besoins et comment ils peuvent être bénéfiques pour les idées de chacun. Voici quelques exemples :

- Prendre et transmettre des photos sur les smartphones (prendre des photos d'exemples d'amis des aînés dans votre quartier ou de lieux à améliorer) ;
- Rester en contact avec les autres participants grâce aux outils de télécommunication ;
- Réaliser des enregistrements vocaux : interviewer d'autres résidents sur la façon dont ils perçoivent leur quartier (ce qu'ils préfèrent, ce qui pourrait être amélioré) ;
- Produire des clips vidéo (courts) sur certaines situations/incidents dans le quartier ou des situations (problématiques) pour les piétons âgés lorsqu'ils traversent la rue ;



- Télécharger des fichiers audio sur une plateforme, ou créer un podcast ;
- Créer un blog.

7. Thèmes clés d'intérêt

Quels sont les principaux thèmes d'intérêt pour les seniors qui sont moins connectés numériquement que celles qui sont nées à l'ère numérique ? La numérisation d'aujourd'hui, au cours de la pandémie de COVID-19, a encore accentué ces inégalités, car de nombreuses seniors ont eu du mal à accéder à des services et des produits essentiels - qu'il s'agisse d'enregistrements en ligne d'applications de vaccination, de pensions, de nourriture ou de médicaments en cas de confinement - s'ils ne pouvaient y accéder en ligne. Notre dépendance à l'égard des technologies numériques pendant la pandémie a donc attiré l'attention de la population sur l'importance de l'inclusion numérique.

Cependant, l'opinion actuelle est que les seniors doivent posséder des connaissances et des compétences, numériques ou informatiques, pour rester socialement inclus dans une société. De nombreux changements sociaux, tels que le recul de l'âge de la retraite professionnelle dans certains pays, l'allongement de la durée de vie et l'obligation d'apprendre à interagir avec les technologies, comme les smartphones ou les ordinateurs, ont accru le désir des seniors d'apprendre à utiliser les TIC.



8. Grille de compétences

Sur la base des résultats des questionnaires et des analyses du WP3, les compétences de base suivantes peuvent être indiquées :

- Savoir quelles informations doivent et ne doivent pas être partagées en ligne
- Savoir quand partager des informations en ligne
- Utiliser les applications de messagerie et d'appel
- Faire un appel vidéo
- Utiliser Internet pour trouver différentes informations
- Créer un compte e-mail et l'utiliser pour communiquer avec d'autres personnes
- Utiliser un éditeur de texte
- Télécharger/enregistrer une photo trouvée en ligne
- Créer quelque chose de nouveau à partir d'images, de musique ou de vidéos en ligne existantes.
- Mettre en ligne un contenu vidéo
- Communiquer en ligne
- Assister à des événements en ligne et y participer activement
- Préparer du contenu et le partager avec d'autres

Les compétences de base peuvent être divisées en sous-groupes :

1. Compétences de base générales
 - Savoir quelles informations doivent être partagées en ligne et lesquelles ne doivent pas l'être.
 - Savoir quand partager des informations en ligne
 - Ils savent comment utiliser Internet pour trouver différentes informations.
 - Ils savent comment ouvrir un nouvel onglet dans leur navigateur.
 - Ils savent comment utiliser les applications de messagerie et d'appel.
2. Messagerie textuelle - mail, messenger, édition de texte
 - Créer un compte e-mail et l'utiliser pour communiquer avec d'autres personnes.
 - Utiliser un éditeur de texte
3. Service vocal et communication en ligne
 - Utiliser des applications de messagerie et d'appel
 - Passer un appel vidéo
4. Filmer, traiter des images, partager du contenu



- Télécharger/enregistrer une photo trouvée en ligne
- Partager un contenu visuel
- Créer quelque chose de nouveau à partir d'images, de musique ou de vidéos en ligne existantes
- Éditer des vidéos
- Mettre en ligne un contenu vidéo

9. Méthode d'évaluation du niveau de compétence numérique

Auto-évaluation



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Nom				
Âge	65-75	75-85	Plus de 85	
Sexe	Homme	Femme	Non-binaire	Préfère ne pas dire
Lieu				
Je veux apprendre	Compétences numériques de base			
	Compétences pour mener des activités en ligne			
	Compétences en matière de communication en ligne			
	Compétences pour assurer la sécurité en ligne			
	Compétences pour être créatif en ligne			

Veillez indiquer si vous avez les compétences numériques suivantes.

Compétences numériques de base		
Je peux allumer un appareil et me connecter à tous mes comptes/profils.	Oui	Non
Je peux connecter un appareil à un réseau Wi-Fi.	Oui	Non
Je peux trouver et ouvrir différentes applications ou programmes sur un appareil.	Oui	Non
Je peux utiliser les différents paramètres du menu d'un appareil pour en faciliter l'utilisation (par exemple, changer la taille de la police pour faciliter la lecture).	Oui	Non
Je peux organiser les informations sur mon PC/ordinateur portable à l'aide de fichiers et de dossiers.	Oui	Non
Je peux utiliser des signets pour enregistrer et retrouver des sites web et des informations sur mon moteur de recherche.	Oui	Non
Je sais quelles informations doivent être partagées en ligne et lesquelles ne doivent pas l'être.	Oui	Non
Je sais quand partager des informations en ligne.	Oui	Non
Je sais comment utiliser Internet pour trouver différentes informations.	Oui	Non
Je sais comment ouvrir un nouvel onglet dans un navigateur.	Oui	Non



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Je sais comment utiliser les applications de messagerie et d'appel.	Oui	Non
Je peux utiliser mes compétences numériques pour suivre l'évolution de la technologie.	Oui	Non
Compétences pour mener des activités en ligne		
Je peux gérer mon argent et mes transactions en ligne en toute sécurité, via des sites web ou des applications (par exemple, compte bancaire).	Oui	Non
Je peux acheter et/ou vendre des biens ou des services en ligne.	Oui	Non
Je peux accéder aux services en ligne et m'y inscrire, y compris remplir des formulaires, en particulier les services gouvernementaux.	Oui	Non
Je peux accéder et gérer des services de santé en ligne (par exemple, prise de rendez-vous ou consultations en ligne).	Oui	Non
Je peux faire un suivi de ma santé sur des appareils connectés (montre connectée, smartphone, etc.).	Oui	Non
Je peux utiliser des tutoriels en ligne, des chats web, des FAQ et des forums pour toute question personnelle.	Oui	Non
Je sais créer un compte de messagerie et l'utiliser pour me connecter avec d'autres personnes.	Oui	Non
Je sais utiliser un éditeur de texte.	Oui	Non
Je sais comment télécharger/enregistrer une photo trouvée en ligne.	Oui	Non
Je sais comment partager un contenu visuel, c'est-à-dire une photo ou une vidéo.	Oui	Non
Compétences en matière de communication en ligne		
Je peux communiquer avec d'autres personnes par voie numérique (par exemple, par courrier électronique ou par Messenger).	Oui	Non
Je peux parler à d'autres personnes par le biais d'outils vidéo (par exemple FaceTime, Zoom ou Skype)	Oui	Non
Je peux interagir et/ou publier du contenu sur des plateformes de médias sociaux (par exemple, des messages, des photographies, des vidéos, etc.).	Oui	Non



Je peux utiliser internet pour diffuser ou télécharger des contenus de divertissement (par exemple, des films, de la musique, des jeux ou des livres).	Oui	Non
Je peux définir des paramètres de confidentialité sur les comptes de médias sociaux et autres.	Oui	Non
Je sais comment assister à des événements en ligne et y participer activement.	Oui	Non
Compétences pour assurer la sécurité en ligne		
Je peux garder en sécurité les informations que j'utilise pour accéder à mes comptes en ligne, en utilisant des mots de passe différents et sûrs pour les sites web et les applications.	Oui	Non
Je peux répondre aux demandes d'authentification (par exemple, réactiver un compte lorsque j'ai oublié mon mot de passe).	Oui	Non
Je peux évaluer les risques et les menaces liés à l'exercice d'activités en ligne et agir en conséquence, y compris :	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none"> ● reconnaître et éviter les liens suspects dans les courriels, les sites web, les messages de médias sociaux et les fenêtres contextuelles, et savoir que cliquer sur ces liens présente un risque 	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none"> ● mettre à jour les systèmes de sécurité informatique lorsque cela est nécessaire pour éviter les virus et autres risques 	Oui	Non
<ul style="list-style-type: none"> ● identifier les sites web sécurisés en recherchant le cadenas et "https" dans la barre d'adresse 	Oui	Non
Je sais comment m'assurer de ne pas partager ou utiliser les données ou la propriété intellectuelle d'autres personnes sans leur consentement.	Oui	Non
Je fais attention à ce que je partage en ligne car je sais que l'activité en ligne produit un enregistrement permanent auquel d'autres personnes peuvent avoir accès.	Oui	Non
Compétences pour être créatif en ligne		
Je sais comment prendre une photo de bonne qualité	Oui	Non
Je sais comment partager un contenu créatif avec mes pairs.	Oui	Non



Je sais sur quels médias partager du contenu.	Oui	Non
Je sais quels outils utiliser pour produire du contenu créatif en ligne.	Oui	Non
Je sais comment créer quelque chose de nouveau à partir d'images, de musique ou de vidéos en ligne existantes.	Oui	Non
Je sais comment monter des vidéos.	Oui	Non



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

10. Outils

Catégories :

- Compétences numériques de base
- Compétences pour mener des activités en ligne
- Compétences en matière de communication en ligne
- Compétences pour assurer la sécurité en ligne
- Compétences pour être créatif en ligne



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

10.1 Compétences numériques de base

- ✓ Avast Clean APP - L'application pour libérer de l'espace sur votre téléphone portable
- ✓ MAGDA app (Simbioza Genesis, Slovenia)
- ✓ Ccleaner
- ✓ Ecosia
- ✓ Lightshot
- ✓ Medisafe pill reminder



NOM	Avast CleanUp APP - L'application pour libérer de l'espace sur votre téléphone portable
Catégorie	Compétences numériques de base
Objectif	<p>Pour supprimer les données et le stockage inutiles du téléphone. Nettoyez les fichiers inutiles qui consomment de l'espace, tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les fichiers dissimulés, les fichiers temporaires, les vignettes ou les anciens APK. - Les données non utilisées, telles que les chansons Spotify oubliées, les vidéos YouTube enregistrées et d'autres fichiers que vous n'ouvrez jamais. - Les caches publicitaires, les dossiers vides et les restes de presse-papiers.
Introduction	<p>Avast Cleanup est une application de base qui permet de nettoyer votre collection de photos. Elle analyse votre appareil et vous indique ce que vous pouvez supprimer pour libérer de l'espace. Il existe de nombreuses applications de ce type, mais Avast va un peu plus loin et propose de supprimer non seulement les photos en double, mais aussi les photos similaires. Autrement dit, si vous avez fait plusieurs captures d'écran au lieu d'une, vous obtiendrez de nombreuses photos identiques. En raison de la correspondance incomplète de toutes les données, y compris l'EXIF, les autres applications ne vous diront pas qu'il s'agit de doublons, mais Avast le fera très probablement.</p>
Mots clés	Nettoyage, libérer l'espace de stockage du téléphone, photos en double, fichiers vides
Langue(s)	Anglais, espagnol, grec, français, slovène et bulgare
Format	Il peut être utilisé dans les smartphones Android.
Groupe cible	L'outil est ouvert pour être utilisé par tout le monde.
Impact	Disposer d'un espace suffisant sur le téléphone pour pouvoir utiliser différentes applications et pour qu'elles fonctionnent correctement. Supprimer les photos en double pour libérer de l'espace de stockage et pouvoir en recevoir de nouvelles.
Facteurs de réussite	Disposer d'une connexion internet pour télécharger l'application.
Contraintes	Pouvoir installer l'application.
Conclusion	Avoir un téléphone rempli de données inutiles peut générer des problèmes allant du ralentissement à la difficulté de recevoir des messages ou à des applications qui ne fonctionnent pas correctement. Plusieurs seniors doivent attendre que leurs proches leur rendent visite avant de pouvoir nettoyer leur téléphone. S'ils



	apprennent à le faire, ils pourraient éviter ces problèmes entre-temps.
URL	https://www.avast.com/cleanup-android#pc
Site(s) web associé(s)	Assistance Android : https://support.google.com/android/answer/7431795?hl=en Autres applications : CCleaner – application pour nettoyer votre téléphone et votre PC
Ressources complémentaires développées	Comment libérer de l'espace sur mon téléphone facilement : https://www.youtube.com/watch?v=pyD_FHsw8vg Comment libérer du stockage sur WhatsApp : https://faq.whatsapp.com/339805437291249/?cms_platform=iphone&locale=en_US

NOM	MAGDA app (Simbioza Genesis, Slovenia)
Catégorie	Compétences numériques de base
Objectif	L'apprentissage tout au long de la vie et l'acquisition de nouvelles compétences et d'informations par les seniors. Faire entrer les personnes âgées dans l'ère numérique plus rapidement et plus efficacement.
Introduction	L'application MAGDA rassemble en un seul endroit : 1. Contacts importants (numéros SOS) auxquels les seniors peuvent accéder en appuyant sur le bouton d'appel dans l'appli ; 2. Actualités dans des domaines très variés (actualité, santé, numérique, etc.) ; 3. Point Info avec la possibilité de parcourir les prestataires de services publics, non commerciaux et commerciaux en fonction de la localisation/pays de l'utilisateur ; 4. Salle de classe avec des leçons texte et vidéo dans différents domaines pour apprendre de nouvelles compétences (Utilisation de l'ordinateur, Utilisation d'Internet, Utilisation des smartphones, Cuisine, ...) ; 5. Gym avec des programmes d'entraînement texte et vidéo préparés par les instructeurs de fitness de la Clinique du Fitness pour permettre aux seniors d'être actifs et de faire de l'exercice dans le confort de leur propre maison ; 6. Aperçu de l'actualité.
Mots clés	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Langue(s)	Seulement en slovène



Format	Application Google ou Apple store
Groupe cible	Seniors
Impact	Ils peuvent acquérir des compétences de base dans l'utilisation des ordinateurs, des smartphones, de l'internet, des achats en ligne, etc. Ils peuvent accéder aux dernières nouvelles destinées aux personnes âgées et consulter tous les numéros de téléphone importants en un seul endroit.
Facteurs de réussite	Smartphone, tablette ou ordinateur Accès à Internet pour télécharger l'application sur votre smartphone Un mentor pour vous aider dans les premières étapes de l'adhésion à l'application.
Contraintes	Premiers pas dans l'utilisation de l'application
URL	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.simbioza&hl=en&gl=US
Site(s) web associé(s)	https://simbioza.eu/digitalne-resitve/magda
Ressources complémentaires développées	<p>Fonctions fournies par l'application Magda :</p> <ul style="list-style-type: none"> "Numéros SOS" - Recueil des contacts d'urgence pour les personnes âgées ; "News" - Informations actuelles pour les seniors, préparées ensemble par nos partenaires ; "Point d'information" - Accès aux prestataires de services (transports gratuits, pharmacies, bureaux de poste, unités administratives, bibliothèques) que les seniors peuvent facilement contacter en cliquant sur le bouton "Appeler" de l'application et qu'ils peuvent filtrer en fonction de leur lieu de résidence ; "Classroom" - Contenus pédagogiques destinés à l'éducation à domicile, tels que la cuisine et les nouvelles recettes, l'utilisation de l'ordinateur et les leçons vidéo sur les technologies de l'information et de la communication ; "Gym" - Contenus vidéo avec des exercices conçus par les meilleurs experts sportifs et adaptés aux personnes âgées afin qu'elles puissent les réaliser en toute sécurité dans le confort de leur domicile ; "Radio" - La possibilité d'écouter différentes stations de radio ; "Événements" - Un aperçu des événements en direct et numériques destinés aux personnes âgées dans tout le pays ; <p>Pour l'apprentissage des compétences numériques de base, la fonctionnalité la plus utile de cet outil serait "Classroom" - Des contenus éducatifs destinés à l'enseignement à domicile tels que l'utilisation d'un ordinateur et des leçons vidéo sur les technologies de l'information et de la communication.</p>



NOM	CCleaner
Catégorie	Compétences numériques de base
Objectif	CCleaner est une application utile, simple et gratuite qui permet de maintenir votre ordinateur Microsoft Windows et votre smartphone Android en bon état.
Introduction	Il supprime les applications indésirables, les trackers, les fichiers en double, les fichiers indésirables, les cookies et autres éléments redondants qui prennent de l'espace sur le système. Avec une interface simple et propre, l'outil est adapté aux débutants et ne pose pas d'obstacles majeurs à l'utilisation.
Mot clés	Nettoyer, optimiser, accélérer et protéger votre ordinateur
Langue(s)	Anglais, espagnol, grec, français, slovène et bulgare.
Format	PC, ordinateur portable, smartphone
Groupe cible	Cet outil est en accès libre et peut être utilisé par tout le monde.
Impact	CCleaner a été conçu pour nettoyer, optimiser, accélérer et protéger votre ordinateur des fichiers indésirables. Le programme se concentre sur trois cas d'utilisation principaux, à savoir le nettoyage facile, l'analyse du registre et les outils.
Facteurs de réussite	Avoir un PC, un ordinateur portable ou un smartphone. Disposer d'une bonne connexion Internet.
Contraintes	Installation de CCleaner et premières étapes.
Conclusion	Easy Clean effectue une analyse détaillée du système à la recherche de fichiers inutiles et de traceurs. Il déplace automatiquement ces fichiers dans la corbeille. En quelques secondes, l'application vous fournit une liste complète des fichiers présents sur votre système. Vous pouvez même supprimer manuellement certains fichiers et dossiers pour libérer de l'espace. L'application permet de préconfigurer les activités autorisées, ce qui empêchera la suppression accidentelle de fichiers et d'applications.
URL	https://www.ccleaner.com/ccleaner/download https://play.google.com/store/apps/details?id=com.piriform.ccleaner&hl=bg&gl=US
Site(s) web associé(s)	https://support.piriform.com/hc/en-us/articles/204043864-How-do-I-download-CCleaner-for-Windows- https://ccleaner.en.softonic.com/
Ressources complémentaires développées	https://www.youtube.com/watch?v=jMAXlxZFrnA https://www.youtube.com/watch?v=6EyCngtaNss https://www.youtube.com/watch?v=sl_YcEg57tg https://www.wikihow.com/Use-CCleaner



<https://windowsreport.com/ccleaner-windows-8-clean-computer/>

NOM	Ecosia
Catégorie	Compétences numériques de base
Objectif	Aider la planète en faisant des recherches en ligne Lutter contre la déforestation
Introduction	Ecosia est un moteur de recherche en ligne. Lorsqu'une recherche est effectuée sur Ecosia, les bénéfices générés par la publicité, financent la plantation d'arbres pour lutter contre la déforestation.
Mot clés	Moteur de recherche, Durabilité, Arbres, Planète, Climat, Environnement
Langue(s)	Anglais, allemand, français, espagnol, italien, néerlandais
Format	Tout appareil ayant accès à l'internet (Ordinateur, Smartphone, Tablette)
Groupe cible	Les bénéficiaires sont les utilisateurs qui peuvent utiliser un moteur de recherche lorsqu'ils utilisent Internet, ainsi que les communautés locales qui plantent les arbres.
Impact	Permet aux utilisateurs de contribuer à la lutte contre la déforestation sans autre effort que d'ouvrir un moteur de recherche et d'y chercher quelques informations.
Facteurs de réussite	Une connexion internet et un appareil permettant de lancer le moteur de recherche. Il n'est pas nécessaire de le télécharger. Il est disponible directement en ligne.
Contraintes	Il peut être compliqué de changer une habitude et de passer des moteurs de recherche traditionnels tels que Google ou Safari qui sont déjà proposés lorsque nous ouvrons une page Internet à Ecosia.
Conclusion	Lorsque nous devons faire des recherches sur Internet, prendre l'habitude d'utiliser Ecosia permet aux gens de savoir que la publicité qu'ils voient finance des actions environnementales.
URL	Il peut être ajouté au moteur de recherche initial : https://chrome.google.com/webstore/detail/ecosia-the-search-engine/eedlgdlajadkbbjoobobefphmfkcchfk
Site(s) web associé(s)	https://www.ecosia.org/



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Ressources complémentaires développées	Explications disponibles directement sur le site web : https://ecosia.helpscoutdocs.com/ Ecosia a également une chaîne Youtube où ils expliquent l'action : https://www.youtube.com/user/EcosiaORG
---	--

NOM	Lightshot
Catégorie	Compétences numériques de base
Objectif	Faire une capture d'écran personnalisable
Introduction	L'application vous permet de sélectionner n'importe quelle zone de votre bureau et de faire une capture d'écran en deux clics. Télécharger votre capture d'écran sur le serveur et obtenir immédiatement son lien court. Trouver des images similaires. Sélectionnez n'importe quelle image sur votre écran et trouvez des dizaines d'images similaires.
Mots clés	Sélectionner, recadrer, capture d'écran
Langue(s)	Anglais
Format	Logiciel, application, Lightshot est disponible pour Windows/Mac, Chrome, Firefox, IE et Opera.
Groupe cible	Tous les utilisateurs d'ordinateurs.
Impact	Pouvoir sauvegarder des informations importantes Aide au dépannage
Facteurs de réussite	Une main sûre et une bonne lecture
Contraintes	Non
URL	https://app.prntscr.com/en/
Ressources complémentaires développées	Une section FAQ est disponible à l'adresse https://app.prntscr.com/en/faq.html ainsi que des tutoriels https://app.prntscr.com/en/tutorials.html .

NOM	Medisafe pill reminder
Catégorie	Compétences numériques de base
Objectif	L'objectif est de donner aux gens un outil, un soutien et des informations lorsqu'ils ont besoin de prendre leurs médicaments comme ils sont censés le faire.



Introduction	L'application est facile à utiliser et gratuite. Il s'agit de l'application médicale la mieux classée par les pharmaciens. L'application rappelle à ses utilisateurs de prendre leurs médicaments. Elle vous aide également à gérer vos médicaments, pilules, renouvellements, interactions médicamenteuses, mesures et rendez-vous chez le médecin afin d'améliorer la santé des utilisateurs. L'appli est propre et simple à utiliser, elle vous aide à suivre vos mesures et à les synchroniser avec l'appli HealthKit (l'appli pour surveiller votre glycémie, votre tension artérielle, votre poids, votre pouls, votre température...). L'app vous propose de voir votre rapport de progression, de l'envoyer au médecin sous forme de PDF visuel informatif et de vous rappeler quand vous devez réapprovisionner vos ordonnances. Elle permet également les interactions familiales, c'est-à-dire qu'elle synchronise les piluliers de toute la famille en un seul endroit.
Mot clés	Médicaments, pilules, rappel, suivi de pilules
Langue(s)	Anglais, et 15 autres (également français et espagnol)
Format	Disponible sur Google Play et Apple store Fonctionne sur smartphone, tablette ou montre intelligente
Groupe cible	Toute personne qui doit prendre des pilules quotidiennement, notamment les seniors, qui sont plus susceptibles d'oublier certaines choses.
Impact	Les bénéficiaires n'oublieront plus jamais de prendre des médicaments ou d'oublier de réapprovisionner leurs ordonnances.
Facteurs de réussite	Smartphone, tablette ou montre intelligente Accès à l'internet pour télécharger l'application
Contraintes	Premiers pas et réglages lors de l'utilisation de l'application
URL	Apple app store : https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946 Google Play : https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client
Site(s) web associé(s)	https://www.medisafeapp.com/
Ressources complémentaires développées	Tutoriel sur Youtube https://www.youtube.com/watch?v=K8xv4141v04 https://www.youtube.com/watch?v=eSAPn4TjS50



10.2. Compétences pour mener des activités en ligne

- ✓ VINTED Plateforme d'achat et de vente de produits d'occasion
- ✓ Empowerji – EJI app Essentials delivery & bill pay
- ✓ Healee
- ✓ Leboncoin
- ✓ Lumosity
- ✓ Daylio Journal – objectifs, habitudes



Nom	VINTED Plateforme d'achat et de vente de produits d'occasion
Catégorie	Compétences pour mener des activités en ligne
Objectif	Son principal objectif est de permettre aux gens de vendre les vêtements qu'ils n'utilisent pas . Il permet de réutiliser des produits issus d'une des industries les plus contaminantes en donnant une seconde vie aux produits.
Introduction	Vinted est un site lituanien d'achat, de vente et d'échange d'articles neufs ou d'occasion, principalement des vêtements et des accessoires, mais aussi des articles pour la maison et les loisirs. Il sert d'intermédiaire entre les vendeurs et les acheteurs en leur donnant la possibilité de publier leurs annonces et d'entrer en contact.
Mots clés	Réduction, recyclage, vêtements, achat et vente, seconde main, achats en ligne
Langue(s)	Anglais, français, espagnol, néerlandais
Format	Application gratuite qui peut être téléchargée sur les appareils mobiles avec les systèmes d'exploitation Android et iOS dans Google Play ou Apple Store ; également disponible sur l'ordinateur.
Groupe cible	L'outil peut être utilisé par tout le monde.
Impact	Les bénéficiaires peuvent vendre des vêtements, des meubles ou des accessoires de maison dont ils ne se servent plus et obtenir un peu d'argent supplémentaire. Ils peuvent également acheter quelque chose dont ils pourraient avoir besoin à moindre coût tout en donnant un peu d'air frais à la maison ou à l'armoire.
Facteurs de réussite	Disposer d'une connexion internet et télécharger l'application. Appareil photo de bonne qualité pour les vendeurs
Contraintes	Pouvoir télécharger, s'inscrire et vendre/acheter des produits. Ils peuvent avoir besoin d'aide.
Conclusion	Nous avons tous beaucoup de vêtements et d'accessoires que nous n'utilisons plus. En les vendant, ils contribuent à la protection de l'environnement et peuvent obtenir un peu d'argent supplémentaire pour les aider si leur pension n'est pas suffisante ou, pourquoi pas, pour faire un voyage s'ils vendent beaucoup.
URL	https://www.vinted.com/
Site(s) web associé(s)	Espagne - Wallapop Plateforme d'achat et de vente de produits d'occasion France - Le Bon Coin . Plateforme d'achat et de vente de produits d'occasion Slovénie - Facebook Market et Bolha.com (https://www.bolha.com/)



	Bulgarie Grèce
Ressources complémentaires développées	Informatique Mania propose un article contenant de brèves indications sur la manière d'utiliser Vinted en français, en grec et en anglais, entre autres langues : https://www.informatique-mania.com/en/applications/quest-ce-que-vinted-et-comment-ca-marche-lapplication-pour-acheter-et-vendre-des-vetements/

NOM	Empowerji – L'application EJI Livraison des produits essentiels et paiement des factures
Catégorie	Compétences pour mener des activités en ligne
Objectif	L'application EJI simplifie l'utilisation de la technologie pour les seniors. L'application EJI vous permettra de faire des achats en ligne, de payer vos factures, de commander des taxis et bien plus encore, grâce à une interface de chat plus facile à utiliser que WhatsApp. Plus besoin de naviguer sur des sites et des applications compliqués pour commander ou payer des factures. EJI vous demande des informations sur votre commande et effectue la transaction en un court chat. Particulièrement utile pour les seniors et les personnes qui ne sont pas familières avec la technologie et/ou qui veulent économiser du temps et de l'argent !
Introduction	L'application EJI simplifie l'utilisation de la technologie pour les seniors. L'application EJI vous permettra de faire des achats en ligne, de payer vos factures, de commander des taxis et bien plus encore, grâce à une interface de chat plus facile à utiliser que WhatsApp. Plus besoin de naviguer sur des sites et des applications compliqués pour commander ou payer des factures. EJI vous demande des informations sur votre commande et effectue la transaction en un court chat. Particulièrement utile pour les personnes âgées et les personnes qui ne sont pas familières avec la technologie et/ou qui veulent économiser du temps et de l'argent ! EJI est disponible sur le Playstore et est en ligne pour le module de commande de médicaments. Compte tenu de la situation de pandémie en cours, les services de l'IEJ se concentreront sur la livraison des produits de première nécessité et le paiement des factures.
Mots clés	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #payingbills #groceryorder
Langue(s)	Anglais



Format	Google or Aple store app
Groupe cible	Seniors
Impact	<ul style="list-style-type: none"> ● Paiement de factures - Payez toutes vos factures prépayées, postpayées, d'électricité, DTH, de téléphone fixe et autres ● Commande de produits d'épicerie - Commandez des produits frais, des céréales, des épices, etc. ● Commande de médicaments
Facteurs de réussite	Smartphone, tablette ou ordinateur Accès à Internet pour télécharger l'application sur votre smartphone Un mentor pour vous aider dans les premières étapes de l'adhésion à l'application
Contraintes	Premières étapes de l'utilisation de l'application
Conclusion	Témoignages ici : https://empowerji.com/eji-essentials-app-for-seniors/
URL	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.empowerji&hl=en&gl=US
Site(s) web associé(s)	https://empowerji.com/
Ressources complémentaires développées	https://empowerji.com/ Tutoriels sur Youtube Formation pratique pour les seniors avec des mentors

TITRE	Healee
Catégorie	Compétences pour mener des activités en ligne
Objectif	Healee est une plateforme de santé numérique holistique permettant la prestation de soins personnalisés, l'amélioration des résultats de santé pour les patients et la croissance des organismes de santé.
Introduction	Healee est une solution de santé numérique consolidée et profondément personnalisable, qui élimine la nécessité d'utiliser plusieurs systèmes déconnectés en fournissant une plateforme intégrée transparente pour tous les cas d'utilisation de la santé numérique.
Mots-clés	Plateforme de santé, soins personnalisés, amélioration de la santé



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Language(s)	Anglais, allemand, bulgare
Format	PC, ordinateur portable, smartphone
Groupe cible	L'outil est en accès libre après inscription et peut être utilisé par tous.
Impact	Connectez-vous directement avec un médecin, où que vous soyez. Si le cas ne se prête pas à une consultation en ligne, le médecin vous en informera et vous ne serez pas facturé. Vous pouvez suivre tous vos symptômes et affections passés et présents, enregistrer des traitements, créer des rappels de traitement, vérifier les interactions entre médicaments et allergies, ajouter des résultats de laboratoire et des images.
Facteurs de réussite	Avoir un PC, un ordinateur portable ou un smartphone. Disposer d'une bonne connexion Internet. Mentor pour les premiers pas.
Contraintes	Inscription et premiers pas. Organisation d'une consultation. Paiement du service. Télécharger des documents médicaux.
Conclusion	Télémédecine synchrone et asynchrone sur de multiples modalités - vidéo sécurisée, audio, chat, partage de fichiers sur n'importe quel appareil. Technologie robuste, permettant des consultations multidisciplinaires, ainsi que l'orientation facile des patients et le transfert des patients et de leurs données vers le bon clinicien. Des capacités de vidéoconférence fiables et de haute qualité : sessions multipartites, journaux d'enregistrement. PHR du patient contenant l'historique médical - visites récentes chez le médecin, résultats de laboratoire, images dynamiques et statiques, symptômes, médicaments, rapports.
URL	https://www.healee.com/ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healee.healeeApp&hl=en&gl=US
Site(s) web associé(s)	https://www.facebook.com/HealeeHQ/
Ressources complémentaires développées	https://www.youtube.com/watch?v=G4WYbmyYsa4 https://www.youtube.com/watch?v=j1JEDcD41ZI https://www.youtube.com/watch?v=E7HttSbyH20

NOM	Le boncoin
------------	-------------------



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Catégorie	Compétences pour mener des activités en ligne
Objectif	Mettre en relation les particuliers en France lorsqu'ils veulent acheter ou vendre
Introduction	Le boncoin est une plateforme en ligne qui met en relation des particuliers et leur permet d'acheter et de vendre des objets en jouant le rôle d'intermédiaire de paiement en ligne, mais aussi en leur donnant la possibilité de poster tout autre type d'annonce ou d'offre, par exemple une offre d'emploi, des services, etc. Selon différentes enquêtes, Leboncoin est le quatrième site le plus visité en France après Google, Facebook et YouTube avec une audience mensuelle de 28 millions de visiteurs uniques (2017) et 47,8 millions d'annonces dans "10 univers".
Mots-clés	Achats en ligne, publicité, louer, acheter, seconde-main
Language(s)	Français
Format	Ordinateur, Smartphone, Tablette connectés à l'internet
Groupe Cible	Les premiers bénéficiaires de cet outil sont les utilisateurs eux-mêmes, c'est-à-dire ceux qui veulent vendre ou acheter certains articles ou faire de la publicité en ligne pour leurs services afin de trouver des clients ou pour publier une offre d'emploi ou trouver un emploi. Il n'y a pas de groupe cible spécifique, puisque l'outil couvre une grande variété de produits et de services, à l'exception du fait qu'il s'agit d'une plateforme en ligne, qui nécessite donc un équipement approprié, à savoir un ordinateur portable, une tablette ou un smartphone connecté à l'internet, et quelques compétences numériques de base, à savoir la capacité de faire des recherches sur l'internet, de publier ou de réagir à une annonce.
Impact	Il permet aux utilisateurs d'acheter et de vendre divers articles en ligne de manière simple et bien organisée, ce qui leur permet d'économiser ou de gagner de l'argent avec les articles possédés, ainsi que d'offrir des services sur une plateforme gratuite pour trouver leurs clients potentiels.
Facteurs de réussite	Smartphone, ordinateur portable, connexion Internet, appareil photo de bonne qualité
Contraintes	Pour vendre avec succès sur Le boncoin, il est important de prendre des photos de bonne qualité qui reflètent bien l'état et l'apparence de l'objet en question, qu'il s'agisse d'un appartement, d'une voiture ou d'un T-Shirt. En outre, un vendeur peut être amené à communiquer avec les acheteurs, qui sont en droit de poser de nombreuses questions et de demander davantage de photos, ce qui peut être long et compliqué pour certains utilisateurs. Certaines normes minimales



	<p>d'emballage doivent être respectées, ainsi que d'autres exigences de livraison (points de retrait, etc.), pour la vente d'articles.</p> <p>Pour acheter sur Leboncoin, il se peut que l'on doive passer plus de temps pour trouver l'article que l'on recherche, par rapport à d'autres magasins en ligne ou hors ligne gérés par certaines entreprises. Certaines photos peuvent ne pas correspondre parfaitement à la réalité, ce qui peut entraîner des dépenses inutiles pour l'utilisateur. En outre, le délai de livraison dépend fortement du vendeur, ce qui peut être moins pratique dans certains cas.</p> <p>Enfin, il existe des escrocs sur la plateforme. Il est donc essentiel de communiquer activement avec les acheteurs et les vendeurs pour minimiser les risques.</p>
Conclusion	<p>Cet outil est un excellent moyen de vendre et d'acheter des objets entre particuliers, de proposer des services et d'en bénéficier sans passer par d'autres structures commerciales. Le paiement est sécurisé et simplifié par Leboncoin qui joue le rôle d'intermédiaire entre les particuliers. Leboncoin compte environ 50 millions d'annonces publiées, et comme il est connu dans toute la France, il donne accès à une grande variété d'offres et d'articles, qui ne sont publiés qu'ici.</p>
URL	<p>Il est possible de le trouver sur le navigateur internet (https://www.leboncoin.fr/) ou de télécharger l'application sur le Smartphone (App Store et Google Play).</p> <p>App Store : https://apps.apple.com/fr/app/leboncoin/id484115113</p> <p>Google Play : https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.leboncoin&hl=fr&gl=US&pli=1</p>
Site(s) web associé(s)	<p>https://www.leboncoin.fr/</p>
Ressources complémentaires développées	<p>Section "Questions et réponses" sur le site web expliquant comment publier une annonce, etc. : https://assistance.leboncoin.info/hc/fr</p>

NOM	Lumosity
Catégorie	Compétences pour mener des activités en ligne
Objectif	Entraîner les capacités cognitives de base
Introduction	Lumosity est un jeu en ligne qui entraîne vos capacités cognitives par le biais de puzzles.



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Mots-clés	Jeux, esprit, cognitif
Language(s)	Anglais et 6 autres (également français et espagnol)
Format	Site-web et application
Groupe cible	Tous les utilisateurs
Impact	Ils pourront passer le temps d'une manière créative/éducative.
Facteurs de réussite	Connexion internet
Contraintes	Les instructions sont en anglais
Conclusion	/
URL	https://www.lumosity.com/en/about/
Site(s) web(s) associé(s)	/
Ressources complémentaires développées	/

NOM	Daylio Journal – goal, habits
Catégorie	Compétences pour mener des activités en ligne
Objectif	Cette application est un journal intime et un outil de suivi du bonheur qui vous permet de tenir un journal privé et de capturer votre journée sans écrire un seul mot.
Introduction	<p>Daylio est une application très polyvalente, vous pouvez la transformer en tout ce que vous souhaitez suivre. L'application vous aide à prendre soin de votre santé mentale, émotionnelle et physique. Elle peut être votre compagnon d'objectifs de fitness, votre coach de santé mentale, votre journal alimentaire, votre journal de gratitude, votre traqueur d'humeur...</p> <p>Pour utiliser l'application, vous devez choisir votre humeur et ajouter les activités que vous avez faites pendant la journée. L'application collecte vos données (humeurs et activités enregistrées) et les affiche sous forme de statistiques, de graphiques et de corrélations. Ce format vous aide à mieux comprendre vos habitudes. Avec l'application, vous pouvez créer des modèles pour devenir plus productif. L'application vous permet de faire de la réflexion une habitude quotidienne, de découvrir ce qui vous rend heureux, de créer</p>



	vos objectifs quotidiens, hebdomadaires ou mensuels et de vous motiver.
Mots-clés	Prendre soin de soi, bien-être, journal des humeurs, suivi du bonheur, objectifs
Language(s)	Anglais et 28 autres (également slovène, espagnol, grec, français et bulgare)
Format	Disponible sur google play et apple store Fonctionne sur smartphone et tablette
Groupe cible	Pour tous les groupes d'âges
Impact	Les bénéficiaires comprendront mieux leurs habitudes et créeront des schémas pour devenir plus productifs.
Facteurs de réussite	Smartphone ou tablette. Accès à internet pour télécharger l'application.
Contraintes	Premiers pas et paramètres d'utilisation de l'application
Conclusion	/
URL	App Store d'Apple : https://apps.apple.com/us/app/daylio-journal-goals-habits/id1194023242 Google play : https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US&pli=1



Site(s) web(s) associé(s)	https://daylio.net/
Ressources complémentaires développées	Tutoriel Youtube : https://youtu.be/5gQUG3gMWik



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

10.3. Compétences en communication en ligne

- ✓ Groupes What's App et appels vidéos
- ✓ Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
- ✓ Microsoft Teams
- ✓ Zoom
- ✓ Skype / Whatsapp / Viber / Messenger
- ✓ Viber



NOM	Groupes Whatsapp et appels vidéos
Catégorie	Compétences en communication en ligne
Objectif	Pour permettre une messagerie et des appels rapides, simples et sécurisés, gratuitement.
Introduction	WhatsApp a commencé comme une alternative aux SMS. Aujourd'hui, ses produits prennent en charge l'envoi et la réception d'une grande variété de médias : texte, photos, vidéos, documents et localisation, ainsi que les messages vocaux et les appels. Certains des moments les plus personnels sont partagés via WhatsApp, c'est pourquoi ils ont intégré un cryptage de bout en bout dans notre application.
Mots-clés	Communication en ligne, partage de contenus multimédias, appels gratuits (utilisation possible de données), appels vidéo, messages vocaux, partage d'emplacements.
Language(s)	Anglais, espagnol, grec, français, slovène et bulgare et 50 autres langues.
Format	Peut être utilisé sur téléphone, ordinateur et tablette
Groupe cible	L'outil est ouvert à une utilisation par tous
Impact	Ils seront en mesure de communiquer avec leurs proches, de partager des médias, de partager leur emplacement pour des raisons de sécurité ou pour se rencontrer facilement, de passer des appels vidéo, de parler et de voir leurs proches et leurs amis.
Facteurs de réussite	Disposer d'une bonne connexion internet (wifi ou données), disposer d'un espace de stockage dans le téléphone (pour le partage des médias).
Contraintes	Comprendre pourquoi il ne fonctionne pas s'il n'y a pas de connexion, effacer des fichiers et créer de l'espace de stockage sur les téléphones, connecter ou déconnecter des notifications.
Conclusion	/
URL	Où peut-on trouver cet outil sur Internet ? https://www.whatsapp.com/
Site(s) web(s) associé(s)	/
Ressources associées qui ont été développées	Quels sont les manuels de formation, les lignes directrices, les fiches techniques, les documents vidéo et audio et/ou les sites Web qui peuvent être utilisés ? https://faq.whatsapp.com/785056755306362/?cms_platform=android&cms_id=785056755306362&published_only=true



	Tutoriel: comment faire un appel vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=QkvlYq9TazU
--	---

NOM	Zoom, Skype, Viber, Facebook messenger, Whatsapp
Catégorie	Compétences en communication en ligne
Objectif	Toutes les applications ci-dessus sont conçues pour passer des appels gratuits, envoyer des messages, passer des appels vidéo, envoyer des photos, des fichiers audio, des documents et des vidéos.
Introduction	Vous pouvez discuter en vidéo avec une seule personne ou en groupe, et envoyer des messages texte et des photos. Il existe même des fonctions amusantes à essayer pendant l'appel vidéo. Vous pouvez faire rire vos petits-enfants en mettant une grenouille numérique sur votre tête ou même en vous transformant en dragon !
Mots-clés	#seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Language(s)	Disponible dans toutes les langues
Format	Google ou Apple Store
Groupe Cible	Tout le monde
Impact	Appels et messages gratuits (y compris vers des pays étrangers et d'autres parties du monde), appels vidéo, partage de photos et de vidéos.
Facteurs de réussite	Smartphone, tablette ou ordinateur Accès à Internet Un mentor pour vous aider dans les premières étapes de l'adhésion à l'application.
Contraintes	Premiers pas dans l'utilisation de l'application Sécurité lors de l'utilisation de l'application Apprenez à ne pas trop partager, à ne pas envoyer les mauvaises photos ou à ne pas appeler le mauvais numéro par erreur.
Conclusion	/
URL	https://play.google.com/store/games?hl=en&gl=US
Site(s) Web(s) associés	/
Ressources associées qui ont été développées	Tutoriels Youtube sur l'utilisation d'une application spécifique Formation pratique pour les seniors avec des mentors



NOM	Microsoft Teams
Catégorie	Compétences en communication en ligne
Objectifs	Restez connecté et accédez à tout moment au contenu partagé pour apprendre, planifier et innover ensemble.
Introduction	Partagez votre écran, modifiez ou brouillez votre arrière-plan, et utilisez le mode ensemble pour être virtuellement dans le même espace. Passez et recevez des appels directement dans Teams avec des fonctions avancées comme les appels de groupe, la messagerie vocale et les transferts d'appels. Trouvez, partagez et modifiez facilement des fichiers ensemble en temps réel avec des applications comme Word, PowerPoint et Excel. Partagez vos pensées et votre personnalité. Envoyez des GIF, des autocollants et des émojis lors de discussions individuelles ou collectives.
Mots clés	Contenu partagé, appeler, chatter, rencontrer.
Language(s)	Anglais et beaucoup d'autres langues
Format	PC, tablette, smartphone
Groupe cible	Professionnels et utilisateurs réguliers
Impact	Partagez votre écran, modifiez ou brouillez votre arrière-plan, et utilisez le mode ensemble pour être virtuellement dans le même espace. Passez et recevez des appels directement dans Teams avec des fonctions avancées comme les appels de groupe, la messagerie vocale et les transferts d'appels. Trouvez, partagez et modifiez facilement des fichiers ensemble en temps réel avec des applications comme Word, PowerPoint et Excel. Partagez vos pensées et votre personnalité. Envoyez des GIF, des autocollants et des émojis lors de discussions individuelles ou collectives.
Facteurs de réussite	Avoir un PC, un ordinateur portable ou un smartphone. Disposer d'une bonne connexion Internet. Un mentor pour les premiers pas. Webcam, microphone et haut-parleurs.
Contraintes	Installation, enregistrement et premiers pas. Planification et lancement d'une réunion, réglage de la caméra, du microphone et des haut-parleurs. Questions de confidentialité.



Conclusion	<p>Se réunir avec ses amis et sa famille dans Microsoft Teams est presque aussi amusant et réel que si vous n'étiez pas là en personne. Planifiez ensemble dans les chats et obtenez de l'aide pour gérer les tâches, petites ou grandes.</p> <p>Créez une liste de tâches personnelles et voyez toutes les tâches qui vous ont été assignées en un seul endroit, afin d'être toujours au top. Sauvegardez des informations importantes, comme les mots de passe de vos abonnements ou les documents fiscaux de votre famille, dans un coffre-fort numérique.</p>
URL	<p>https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software https://play.google.com/store/apps/details?id=com.microsoft.teams&hl=en_US&gl=US</p>
Site(s) Web(s) associé(s)	<p>https://teamsdemo.office.com/#/</p>
Ressources complémentaires développées	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VDDPoYOQYfM https://www.youtube.com/watch?v=z6IUiamE3-U https://www.youtube.com/watch?v=S-N2wGc04NI</p>

NOM	Zoom
Catégorie	Compétences en communication en ligne
Objectif	Cet outil vise à rendre les communications en ligne plus faciles et transparentes.
Introduction	Zoom est un outil de vidéoconférence permettant de vivre une expérience de réunion virtuelle.
Mots-clés	Réunions virtuelles, appels vidéo, communication en ligne
Language(s)	Anglais, chinois, français, allemand, italien, japonais, coréen, polonais, portugais, russe, espagnol, turc, vietnamien, néerlandais.
Format	ordinateur, ordinateur portable, smartphone, tablette
Groupe cible	Professionnels et utilisateurs réguliers
Impact	Une communication en ligne simplifiée permettant aux utilisateurs de mener et de participer à tous types d'activités en ligne (conférences, webinaires, etc.) à des fins professionnelles et personnelles.
Facteurs de réussite	Une bonne connexion Internet, une webcam ou une caméra de bonne qualité installée dans un ordinateur portable ou une caméra frontale sur un smartphone, un microphone et des haut-parleurs.



Contraintes	Les questions de confidentialité, la configuration d'une application ou d'un logiciel sur un ordinateur ou un smartphone ou l'utilisation de l'outil sur le navigateur, la planification et le lancement d'une réunion, l'utilisation de fonctionnalités supplémentaires telles que les salles de dépannage, etc., la coupure d'un microphone et d'une caméra en cas de besoin.
Conclusion	Zoom permet aux gens de rester en contact avec leurs proches malgré la distance. Grâce à cet outil, de nombreuses personnes âgées ont pu parler avec les membres de leur famille pendant le Covid-19. Dans un contexte professionnel, il permet aux collègues et à tout intervenant de mener des réunions en ligne depuis n'importe quel coin du monde afin d'éviter les déplacements inutiles.
URL	Les réunions Zoom sur un moteur de recherche : https://zoomgov.com/fr-fr/meetings.html Application Zoom sur Google Play : https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=fr&gl=US Application Zoom sur App Store : https://apps.apple.com/bf/app/zoom-one-platform-to-connect/id546505307?l=fr
Site(s) web(s) associé(s)	https://zoomgov.com/
Ressources complémentaires développées	Un dépliant explicatif est disponible sur le site web de Zoom. Lien : https://learning.zoom.us/learn Zoom dispose d'une chaîne Youtube où l'on peut trouver de nombreux tutoriels. Lien : https://www.youtube.com/user/ZoomMeetings/videos

NOM	Skype / whatsapp / viber / messenger
Catégorie	Compétences en communication en ligne
Objectif	Pouvoir communiquer avec ses amis et sa famille, en ligne.
Introduction	Application de messagerie à télécharger gratuitement pour les smartphones et les PC. Ils utilisent l'internet pour envoyer des messages, des images, de l'audio ou de la vidéo.
Mots-clés	Appels, messages
Language(s)	Skype est disponible en 39 langues (également en bulgare, grec, français, slovène et espagnol). Messenger est disponible en 27 langues WhatsApp est disponible en 39 langues



	Viber est disponible en 33 langues
Format	Smartphone, Iphone and et application de messagerie en ligne
Groupe cible	Tous les utilisateurs d'internet
Impact	Pouvoir communiquer gratuitement
Facteurs de réussite	Apprendre à l'utiliser
Contraintes	Mémorisation des boutons et des fonctions
Conclusion	<p>Selon Bong, Way Kiat et Chen, Weiqin. (2015). La messagerie instantanée mobile pour les personnes âgées.</p> <p>En général, ils étaient tous positifs quant à l'utilisation des applications de messagerie internet mobile et prêts à apprendre une nouvelle application tant qu'elle leur était utile. Lors de l'exécution des tâches liées à la messagerie Internet mobile, les participants expérimentés ont eu des difficultés à trouver les bonnes icônes pour la plupart des fonctions.</p>
URL	Sites officiels, play store, apple store
Site(s) web(s) associé(s)	/
Ressources complémentaires développées	On peut trouver un tutoriel pour toutes les applications de messagerie.

NOM	Viber
Catégorie	Compétences de communication en ligne
Objectif	Pour communiquer avec d'autres personnes, à des fins professionnelles ou personnelles.
Introduction	L'application vous permet de passer des appels et d'envoyer des SMS gratuitement. Vous pouvez également créer et partager des photos ou des vidéos. L'application propose également des outils pour créer et partager différentes idées avec d'autres personnes. Vous pouvez également trouver différentes idées via la communauté sociale de Viber, qui est basée sur le partage de nouvelles et de contenu.
Mots-clés	Appel, messages, photo, contenu, numérisation



Language(s)	Anglais et 32 autres (également grec, bulgare, français et espagnol ; le slovène n'est pas disponible)
Format	Disponible pour tous les appareils (smartphone, tablette et PC). L'appli peut également être reliée aux voitures modernes.
Groupe cible	L'application s'adresse à tous, pour un usage personnel ou professionnel et pour toutes les tranches d'âge.
Impact	Gardez le contact avec votre famille, vos amis, vos collègues de travail ou vos partenaires commerciaux. Appels gratuits, sans frais supplémentaires. Appelez aussi gratuitement vers d'autres pays.
Facteurs de réussite	Matériel informatique. Accès au réseau. Connaissances numériques de base.
Contraintes	La personne a besoin d'un appareil intelligent ou d'un PC et doit savoir comment utiliser l'application. Les personnes âgées auront probablement besoin de plus de temps pour s'adapter et apprendre à passer des appels, peut-être aussi parce qu'une connexion réseau est nécessaire.
Conclusion	L'application peut être utilisée avec des connaissances de base en téléphonie.
URL	PC : https://www.viber.com/en/download/ Google play : https://play.google.com/store/search?q=viber&c=apps Apple Store : https://apps.apple.com/app/id382617920?mt=8
Site(s) web(s) associé(s)	https://www.viber.com/en/
Ressources complémentaires développées	Tutoriel Youtube pour les débutants : https://www.youtube.com/watch?v=-PPXiZGIKrw



10.4. Compétences pour assurer la sécurité en ligne

- ✓ Senior Safety App
- ✓ LastPass - Générateur de mots de passe
- ✓ KeePass
- ✓ Gmail 2-Etapes (Verification & Gmail deux facteurs d'identification)
- ✓ Privnote
- ✓ Gestionnaire de mots de passe SecureSafe



NOM	Senior Safety App
Catégorie	Compétences pour assurer la sécurité en ligne
Objectif	Assurer la sécurité des seniors
Introduction	Senior Safety App est une application gratuite et discrète conçue pour assurer la sécurité des personnes âgées. Senior Safety App surveille à distance l'emplacement du téléphone et est utilisée pour protéger contre les chutes, l'errance, les escroqueries en ligne et les abus, 24 heures sur 24. Senior Safety App est construite sur une plateforme utilisée par des centaines de milliers d'utilisateurs, dans 97 pays, pour assurer la sécurité de leurs proches.
Mots-clés	Sécurité, sécurité en ligne, personnes âgées, localisation
Language(s)	Anglais, espagnol, grec, français, slovène et bulgare.
Format	Peut être utilisé sur un téléphone, un ordinateur portable ou une tablette.
Groupe cible	Ouvert à l'utilisation de toute personne
Impact	L'application pourrait améliorer le sentiment de sécurité de certaines personnes âgées. Ils peuvent bénéficier d'une certaine surveillance à distance et elle pourrait être particulièrement utile pour les personnes âgées atteintes de démence, en raison de la fonction d'identification de l'emplacement.
Facteurs de réussite	Disposer d'une connexion internet pour télécharger et utiliser l'application
Contraintes	Il peut avoir le sentiment que cela porte atteinte à l'intimité, à la vie privée et à l'indépendance.
Conclusion	Cette application peut apporter une certaine sécurité aux personnes âgées vivant à distance ou ayant des problèmes de santé. Elles peuvent être surveillées par les soignants et les proches.
URL	https://www.seniorsafetyapp.com/
Site(s) web(s) associé(s)	
Ressources complémentaires développées	FAQ: https://www.seniorsafetyapp.com/faqs/

NOM	LastPass - Générateur de mots de passe
------------	---



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Catégorie	Compétences pour assurer la sécurité en ligne
Objectif	LastPass est un outil de gestion des mots de passe - il simplifie votre vie en ligne en mémorisant vos mots de passe pour vous. Avec LastPass pour gérer vos identifiants, il est facile d'avoir un mot de passe fort et unique pour chaque compte en ligne et d'améliorer votre sécurité en ligne.
Introduction	<p>Pour faire quoi que ce soit sur Internet de nos jours, il semble que l'on vous demande de créer un mot de passe. Il est important de créer un mot de passe unique à chaque fois pour éviter d'être piraté, mais qui peut se souvenir de tous ces mots de passe ? De nombreuses personnes utilisent le même mot de passe par souci de simplicité, mais cela les rend vulnérables aux attaques en ligne.</p> <p>LastPass stocke tous vos mots de passe en toute sécurité en un seul endroit afin que vous puissiez les consulter en cas de besoin. Il peut également remplir automatiquement les mots de passe des sites Web que vous utilisez fréquemment et créer des mots de passe forts pour vous. Retenez simplement un mot de passe - le mot de passe LastPass.</p>
Mots-clés	#onlinesecurity #password #seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization #besafeonline
Language(s)	Anglais
Format	Google Ap ou Apple Store
Groupe cible	Tous
Impact	LastPass est sûr, sécurisé et facile à utiliser. Il utilise un cryptage AES 256 bits de qualité bancaire pour garantir que tous les mots de passe sont stockés en toute sécurité, il a une politique de connaissance zéro et il inclut de nombreuses options avancées d'authentification multifactorielle pour des niveaux de sécurité supplémentaires.
Facteurs de réussite	<p>Smartphone, tablette ou ordinateur</p> <p>Accès à Internet</p> <p>Un mentor pour vous aider dans les premières étapes de l'adhésion à l'application.</p>
Contraintes	Premiers pas dans l'utilisation de l'application
Conclusion	/
URL	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lastpass.lpandroid&hl=en&gl=US
Site(s) web(s) associé(s)	https://www.lastpass.com/



Ressources complémentaires développées	Tutoriels sur Youtube Formation pratique pour les seniors avec des mentors
---	---

NOM	KeePass
Catégorie	Compétences pour assurer la sécurité en ligne
Objectif	KeePass est un gestionnaire de mots de passe gratuit et open source, qui vous aide à gérer vos mots de passe de manière sécurisée.
Introduction	Aujourd'hui, vous devez vous souvenir de nombreux mots de passe. Vous avez besoin d'un mot de passe pour de nombreux sites web, votre compte de messagerie, votre serveur web, vos connexions réseau, etc. La liste est sans fin. De plus, vous devez utiliser un mot de passe différent pour chaque compte, car si vous utilisez un seul mot de passe partout et que quelqu'un s'en empare, vous aurez un problème : le voleur aura accès à tous vos comptes.
Mots-clés	Mots de passe, gestionnaire de mots de passe, sécurité en ligne
Language(s)	Anglais, espagnol, grec, français, slovène et bulgare.
Format	PC, ordinateur portable ou tablette
Groupe cible	L'outil est en accès libre et peut être utilisé par tous.
Impact	Vous pouvez stocker tous vos mots de passe dans une base de données, qui est verrouillée par une clé maîtresse. Vous n'avez donc qu'à vous souvenir d'une seule clé maîtresse pour déverrouiller l'ensemble de la base de données. Les fichiers de la base de données sont cryptés à l'aide des algorithmes de cryptage les meilleurs et les plus sûrs actuellement connus.
Facteurs de réussite	Avoir un PC, un ordinateur portable ou une tablette. Disposer d'une bonne connexion Internet.
Contraintes	Téléchargement, installation et premiers pas.
Conclusion	<ul style="list-style-type: none"> • KeePass est portable : il peut être transporté sur une clé USB et fonctionne sur les systèmes Windows sans être installé. • Des paquets d'installation sont également disponibles, pour ceux qui aiment avoir des raccourcis dans leur menu de démarrage Windows et sur le bureau. • KeePass ne stocke rien sur votre système. Le programme ne crée pas de nouvelles clés de registre ni de fichiers d'initialisation (INI) dans votre répertoire Windows. La suppression du répertoire KeePass (si vous avez téléchargé le paquet ZIP binaire) ou l'utilisation du désinstalleur (si vous



	<p>avez téléchargé le paquet d'installation) ne laisse aucune trace de KeePass sur votre système.</p> <ul style="list-style-type: none"> • KeePass peut se minimiser et saisir les informations de l'entrée actuellement sélectionnée dans des boîtes de dialogue, des formulaires Web, etc. Bien sûr, la séquence de saisie est 100% personnalisable par l'utilisateur, lisez le fichier de documentation pour en savoir plus. • KeePass dispose d'un raccourci clavier global de saisie automatique. Lorsque KeePass fonctionne en arrière-plan (avec une base de données ouverte) et que vous appuyez sur le raccourci clavier, il recherche l'entrée correcte et exécute sa séquence de saisie automatique. • Tous les champs, NOM, nom d'utilisateur, mot de passe, URL et notes peuvent être glissés et déposés dans d'autres fenêtres. • KeePass peut générer des mots de passe aléatoires puissants pour vous. • Vous pouvez définir les caractères de sortie possibles du générateur (nombre de caractères et type). • Ensemencement aléatoire par la saisie de l'utilisateur : mouvement de la souris et saisie aléatoire au clavier. •
URL	https://keepass.info/index.html https://play.google.com/store/apps/details?id=keepass2android.keepass2android
Site(s) web(s) associé(s)	https://keepassxc.org/
Ressources complémentaires développées	https://www.youtube.com/watch?v=rB-VqKJGHsg https://www.youtube.com/watch?v=3mQ7t2sQ0Ts

NOM	Gmail 2-Etapes (Verification & Gmail deux facteurs d'identification)
Catégorie	Compétences pour assurer la sécurité en ligne
Objectif	Ajouter une couche de sécurité supplémentaire à un compte Gmail en cas de vol de mot de passe
Introduction	Un outil de sécurité Gmail qui renforce la sécurité d'un compte afin d'empêcher le vol du mot de passe en cas de piratage du compte.
Mots-clés	Sécurité, mot de passe, protection, piratage, Gmail, mail
Language(s)	Plus de 50 langues différentes



Format	Ordinateur portable, Smartphone, Tablette, Navigateur Internet, Connexion Internet
Groupe cible	Professionnels et utilisateurs réguliers
Impact	Une sécurité renforcée dans un compte Gmail qui peut empêcher le piratage du mot de passe
Facteurs de réussite	Un ordinateur, un smartphone ou une tablette. Une bonne connexion internet pour pouvoir se connecter à un compte Gmail.
Contraintes	L'authentification en 2 étapes nécessite deux appareils (ordinateur, smartphone ou tablette) pour pouvoir se connecter à un compte Gmail, il est donc important de s'assurer que l'appareil qui est indiqué comme étape de vérification est actif et fonctionne bien.
Conclusion	Cet outil est un excellent moyen de renforcer la sécurité de Gmail qui est lié à de nombreux sites web et qui est crucial pour la sécurité en ligne et pour l'identité numérique d'une personne. De plus, il permet d'accéder facilement à un compte gmail et de restaurer un mot de passe en cas d'oubli.
URL	https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DDesktop
Site(s) web(s) associé(s)	/
Ressources complémentaires développées	Aide sur les comptes Google : https://support.google.com/accounts/answer/185839?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid

NOM	Privnote
Catégorie	Compétences pour assurer la sécurité en ligne
Objectif	Envoyez des notes cryptées qui s'autodétruisent après avoir été lues.
Introduction	Il suffit d'écrire votre note pour obtenir un lien. Ensuite, vous copiez et collez ce lien dans un courriel (ou un message instantané) que vous envoyez à la personne à qui vous voulez faire lire la note. Lorsque cette personne clique sur le lien pour la première fois, la note s'affiche dans son navigateur et s'autodétruit automatiquement, ce qui signifie que personne (même la même personne) ne peut relire la note. Le lien ne fonctionnera plus.
Mots-clés	Crypté, privé, autodestruction.



Language(s)	Anglais
Format	Site-web
Groupe cible	Tous les utilisateurs de l'internet
Impact	Ils peuvent envoyer des informations privées telles que le numéro de sécurité sociale à leur famille.
Facteurs de réussite	Être capable de copier et coller correctement
Contraintes	Il n'y a aucun moyen de savoir si le message crypté a été livré.
Conclusion	/
URL	https://privnote.com/info/about
Site(s) web(s) associé(s)	https://privnote.com/info/about
Ressources complémentaires développées	https://privnote.com/info/faq

NOM	SecureSafe Password Manager
Catégorie	Compétences pour assurer la sécurité en ligne
Objectif	L'application SecureSafe offre une solution de stockage en nuage hautement sécurisée avec un gestionnaire de mots de passe intégré pour protéger vos documents et vos mots de passe.
Introduction	<p>Cette application est une solution de stockage en ligne primée, avec un gestionnaire de mots de passe intégré. Elle dispose d'un double cryptage puissant, d'un triple stockage de données et d'une architecture "zero knowledge", ce qui vous garantit le plus haut niveau de protection de la vie privée.</p> <p>Dans l'application, vous pouvez gérer toutes vos données importantes dans votre coffre-fort numérique (mots de passe, codes PIN, détails de cartes de crédit, codes de banque électronique, copie de passeport, images, vidéos, contrats...).</p> <p>Dans la version gratuite de l'application, vous pouvez stocker jusqu'à 50 mots de passe.</p>



Cofinancé par
l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Mots-clés	Sécurité, gestionnaire de mots de passe, protection forte
Language(s)	Anglais, français, allemand, italien
Format	Disponible pour tous les appareils (smartphone, tablette et PC).
Groupe cible	L'application s'adresse à tous, pour un usage personnel ou professionnel et pour toutes les tranches d'âge.
Impact	Les bénéficiaires se sentiront plus protégés et plus sûrs lorsqu'ils utiliseront l'internet et les appareils intelligents.
Facteurs de réussite	Smartphone, tablette ou PC Accès à l'internet pour télécharger l'application
Contraintes	/
Conclusion	/
URL	PC: https://www.securesafe.com/userdata/downloads/securesafe-2.17.0.exe Google play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dswiss.securesafe.android&hl=en Apple app store: https://apps.apple.com/app/securesafe/id359102857#lang=en&origin=hpdes5_m
Site(s) web(s) associé(s)	https://www.securesafe.com/en/private-customers/overview
Ressources complémentaires développées	Introduction de l'application mobile sur YouTube https://www.youtube.com/watch?v=mTDCF2KKNQA



10.5. Compétences de la créativité en ligne

- ✓ CANVA
- ✓ Snapfish
- ✓ PhoXo
- ✓ InShot
- ✓ Photoshop Express
- ✓ VSCO: Photo & Video Editor



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

NOM	CANVA
Catégorie	Compétences de créativité en ligne
Objectif	Canva est un outil de conception et de publication en ligne dont la mission est de permettre à chacun dans le monde de concevoir n'importe quoi et de publier n'importe où.
Introduction	<p>Canva est un outil de conception graphique en ligne doté de plusieurs fonctions et caractéristiques que même les débutants peuvent utiliser. Il permet à quiconque de créer des designs fascinants à usage personnel et professionnel à partir de zéro ou de 50 000 modèles.</p> <p>Les choses que vous pouvez faire en utilisant Canva en quelques minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Des posts sur les médias sociaux. ● Infographies à partir d'une recette par exemple. ● Des cartes d'invitation et des cartes de vœux. ● Bulletins d'information ● T-shirts et tasses ● Vidéos
Mots-clés	Conception créative, modèles, modèles de vidéo, cartes
Language(s)	Anglais, espagnol, grec, français, slovène et bulgare.
Format	Peut être utilisé sur un téléphone, un ordinateur portable ou une tablette.
Groupe cible	L'outil peut être utilisé par tout le monde
Impact	Les bénéficiaires pourront générer un contenu créatif et personnalisé à publier en ligne et/ou à partager avec des proches ou des contacts professionnels.
Facteurs de réussite	Disposer d'une connexion internet pour télécharger et utiliser l'application.
Contraintes	Être capable de trouver et d'ouvrir le site web, de télécharger, de s'inscrire et d'utiliser l'application. Ils peuvent avoir besoin d'aide au début.
Conclusion	Grâce à cette application, les personnes âgées peuvent créer des cartes d'invitation et de vœux personnalisées ou des vidéos et des messages à publier en ligne pour partager facilement leurs connaissances et leurs opinions. À l'aide d'un modèle, elles peuvent par exemple créer des dessins de recettes traditionnelles ou expliquer comment coudre un bas de pantalon et inspirer les jeunes



	et les autres générations qui ont perdu leurs connaissances et leur expérience.
URL	https://www.canva.com/
Site(s) web(s) associé(s)	/
Ressources complémentaires développées	Comment utiliser Canva pour les débutants (tutoriel complet) https://www.youtube.com/watch?v=un50Bs4BvZ8

NOM	Snapfish
Catégorie	Compétences de créativité en ligne
Objectif	Pour que les utilisateurs puissent transformer leurs photos de tous les jours en cartes photo, livres photo, tirages sur toile et cadeaux photo.
Introduction	Nous prenons tous plus de photos que jamais, mais pratiquement aucune de ces photos ne quitte le monde numérique. La création de livres photo ne nécessite plus de connaissances techniques ou de sens artistique, car il vous suffit de choisir vos clichés préférés et l'application s'occupe du reste. Snapfish vous permet de commander facilement des livres photo et des tirages directement depuis votre téléphone et de vous les faire livrer.
Mots-clés	#becreativeonline #seniorsgodigital #digitalskills #serviceforelderly #digitalization
Language(s)	Dans quelle(s) langue(s) l'outil est-il disponible ? Anglais, allemand, français, irlandais, italien
Format	Google App ou Apple Store
Groupe cible	Tous
Impact	Snapfish ne se contente pas de proposer un stockage gratuit et illimité de photos en ligne, mais propose également des tirages réalisés par des professionnels, des livres photo, des toiles, des cartes et des cadeaux photo personnalisés, des conseils et des idées pratiques sur son blog, des offres régulières et bien d'autres choses encore.
Facteurs de réussite	Smartphone, tablette ou ordinateur Accès à Internet Un mentor pour vous aider dans les premières étapes de l'adhésion à l'application.



Contraintes	Premiers pas dans l'utilisation de l'application
Conclusion	/
URL	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.snapfish.mobile&hl=en&gl=US
Site(s) web(s) associé(s)	https://www.snapfish.com/home
Ressources complémentaires développées	Tutoriels sur Youtube Formation pratique pour les seniors avec des mentors

NOM	PhoXo
Catégorie	Compétences de créativité en ligne
Objectif	PhoXo est un logiciel d'édition d'images gratuit et puissant. Il est petit, rapide, facile à utiliser et peut être considéré comme un mini PhotoShop.
Introduction	Ses fonctionnalités comprennent les calques, l'annulation, plus de 50 effets spéciaux, le traitement par lots et une grande variété d'outils utiles et puissants pour la sélection, le recadrage, la peinture, la retouche, la mesure et la navigation. En particulier, vous pouvez facilement ajouter des effets de texte à l'image, tels qu'un texte d'ombre, un texte ondulé, un texte de couleur dégradée, etc. Le site Web de PhoXo fournit un grand nombre de ressources, notamment des didacticiels étape par étape, des milliers de clipart gratuits, des cadres, des motifs, des textures et des formes.
Mots-clés	Image editor, creative design, be creative online
Language(s)	Anglais
Format	Peut être utilisé sur un PC, un ordinateur portable ou une tablette.
Groupe cible	L'outil est en accès libre et peut être utilisé par tous.
Impact	Avec PhoXo, vous pourrez faire pivoter, redimensionner, découper, retourner et refléter vos images, et aussi les personnaliser avec plus de 50 effets différents - y compris l'ombre, les cadres et les bords, le noir et blanc, le ton sépia, la peinture à l'huile, le croquis au crayon, la mosaïque, le flou et bien d'autres. De plus, PhoXo vous permet d'appliquer ces effets en un rien de temps, avec un aperçu instantané.
Facteurs de réussite	Avoir un PC, un ordinateur portable ou une tablette. Disposer d'une connexion Internet.



Contraintes	Installation de PhoXo et premières étapes.
Conclusion	Outre les outils d'édition et les effets d'image, PhoXo propose également une grande collection de cliparts prêts à être insérés dans vos images. Des émoticônes, des voitures, des animaux, des drapeaux, des personnages de dessins animés et des icônes sont soigneusement organisés dans des onglets et peuvent être facilement repositionnés et redimensionnés.
URL	http://www.phoxo.com/en/
Site(s) web(s) associé(s)	https://phoxo.en.softonic.com/ https://phoxo.software.informer.com/7.1/
Ressources complémentaires développées	https://www.youtube.com/watch?v=Tgzlx4dSzKw https://www.youtube.com/watch?v=XLkO6SXoGCE

NOM	InShot
Catégorie	Compétences de créativité en ligne
Objectif	Donnez du pouvoir aux utilisateurs avec une application mobile qui leur permet de modifier facilement des vidéos et des photos avec un smartphone avec de la musique, des autocollants, du texte, des effets, des transitions et plus encore. Partagez les vidéos éditées sur Instagram, Tiktok, Whatsapp, YouTube et d'autres réseaux sociaux.
Introduction	InShot est un logiciel gratuit de montage vidéo avec photo et musique et d'autres fonctions, à savoir le découpage, la suppression de la partie centrale, la division des vidéos, la fusion des clips et le réglage de la vitesse des vidéos. Il permet de créer des vidéos sans ordinateur de manière simple et ludique.
Mots-clés	Vidéos, montage, tournage, partage de vidéos
Language(s)	Il est disponible en 16 langues, à savoir : anglais, français, portugais, turc, russe, allemand, chinois, coréen, etc.
Format	Smartphone, connexion Internet
Groupe cible	Professionnels et utilisateurs réguliers
Impact	Les utilisateurs pourront éditer des vidéos de manière simple et divertissante, ce qui leur permettra de partager ces vidéos en ligne ou via les médias sociaux avec leurs amis et les membres de leur famille. En outre, cet outil peut être utilisé à des fins professionnelles pour



	créer du contenu vidéo ou faire de la publicité pour un produit.
Facteurs de réussite	Aucune condition spécifique
Contraintes	Certaines des fonctionnalités d'InShot peuvent sembler sophistiquées au début pour les utilisateurs inexpérimentés. La publicité, présente dans une version gratuite de l'application, peut détourner l'attention des utilisateurs et en dérouter certains.
Conclusion	InShot est un excellent moyen de rendre vos vidéos plus intéressantes à regarder et de conserver vos souvenirs dans un format vidéo attrayant et intéressant. Toute vidéo, par exemple une recette, une publicité, les souvenirs d'une fête d'anniversaire, peut être éditée et partagée en ligne ou avec les proches grâce à InShot.
URL	https://inshot.com/ Google Play: https://play.google.com/store/apps/datasafety?id=com.camerasideas.instashot&hl=fr&gl=US App Store: https://apps.apple.com/fr/app/inshot-montage-video-photo/id997362197
Site(s) web(s) associé(s)	https://inshot.com/
Ressources complémentaires développées	InShot dispose d'une chaîne YouTube avec des conseils et des tutoriels sur l'utilisation de l'application : https://www.youtube.com/watch?v=h5MWBOJI5UM&list=PL6sBZ_gpBlvlyyVLR-eZ0RX0f2AtopJE .

NOM	Photoshop Express
Catégorie	Compétences de créativité en ligne
Objectif	Edition et partage de photos.
Introduction	Polissez vos clichés grâce à des outils intelligents qui prennent en charge des tâches complexes telles que le découpage, le déverglaçage, la retouche et la réduction du bruit.
Mots-clés	Éditeur de photos, découpage, recadrage
Language(s)	Anglais
Format	Application
Groupe cible	Tous les amateurs de photographie
Impact	Prendre des photos sera plus agréable



Facteurs de réussite	Apprendre à connaître le rôle de chaque outil
Contraintes	Mémoriser les outils de photoshop express en anglais et ce qu'ils font
Conclusion	/
URL	Google App Store et Apple Store
Site(s) web(s) associé(s)	/
Ressources complémentaires développées	Il existe une section FAQ sur le site web et d'innombrables tutoriels sur YouTube. https://helpx.adobe.com/gr_en/photoshop-express/faq.html

NOM	VSCO: Photo & Video Editor
Catégorie	Compétences de créativité en ligne
Objectif	L'application vous aide à créer et à améliorer vos photos et vidéos.
Introduction	L'application vous permet de prendre ou de télécharger une photo ou une vidéo, que vous pouvez ensuite améliorer avec divers outils et partager avec d'autres. VSCO propose également une communauté sociale où vous pouvez explorer d'autres contenus et trouver de nouvelles idées pour développer votre créativité.
Mots-clés	Éditeur photo, éditeur vidéo, créativité, communauté créative, édition
Language(s)	Anglais et 15 autres (également français et espagnol)
Format	L'application est disponible sur google play et apple store et fonctionne avec les smartphones et les tablettes.
Groupe cible	Tous ceux qui aiment créer des photos et des vidéos et les partager avec leurs amis. L'application permet également de modifier le contenu pour un usage professionnel.



Impact	L'application vous permet de faire passer vos photos au niveau supérieur. Pour un usage personnel, par exemple pour vous souvenir des événements importants de votre vie, ou pour un usage professionnel, pour créer du contenu de bonne qualité et le partager via la communauté VSCO, pour élargir votre réseau et gagner en publicité.
Facteurs de réussite	Il faut passer un certain temps pour comprendre et développer les compétences nécessaires à la création de photos et de vidéos. L'application est destinée à tout le monde, ce qui signifie qu'elle peut être utilisée avec des connaissances numériques de base, mais qu'elle fournit des outils professionnels aux utilisateurs plus exigeants.
Contraintes	Possession de matériel et connaissances numériques de base.
Conclusion	/
URL	Apple Store: https://apps.apple.com/US/app/id588013838?mt=8 Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vSCO.cam
Site(s) web(s) associé(s)	https://www.vSCO.co/
Ressources complémentaires développées	Tutoriels Youtube

