

Plus si jeunes, mais pas si vieux... et connectés !

Apprendre à utiliser une tablette, c'est formidable !

La tablette est un outil numérique extraordinaire, parfaitement adapté à la situation de personnes d'un certain âge voire d'un âge certain. D'un maniement relativement simple, moyennant un peu d'aide et quelques explications, la tablette s'empporte partout, vous rapproche de ceux qui vous sont chers, vous ouvre de nouveaux horizons et vous permet de « rester dans le coup ». Lancez-vous !

Pourquoi apprendre à utiliser une tablette ?

Pour COMMUNIQUER AVEC SES PROCHES, même s'ils sont... loin !
Avec une tablette on peut facilement, tous les jours, envoyer et recevoir des messages, des photos ou des vidéos et, ainsi, rester en contact avec ses proches.

Pour S'OUVRIRE AU MONDE, SE CULTIVER,
La tablette, c'est un accès facile à internet, et internet, c'est une fenêtre ouverte sur le monde. En quelques secondes, on y trouve tout ce qui peut nous intéresser.

POUR SE DISTRAIRE ET JOUER
Avec une tablette, on peut continuer à jouer aux jeux qu'on aime : cartes, jeux de société... seul ou à plusieurs. C'est distrayant et cela fait fonctionner le cerveau !

POUR NE PAS ÊTRE MARGINALISÉ SOCIALEMENT.
Aujourd'hui, toutes les démarches administratives, fiscales ou bancaires se font sur internet. Autant s'y faire et jouer le jeu. C'est le meilleur moyen de rester autonome et d'assumer ses décisions.

IDÉES FAUSSES

Je suis trop vieux pour apprendre...

Faux ! A tout âge, le cerveau est capable d'assimiler des informations nouvelles. C'est ce que la recherche en sciences cognitives appelle la plasticité cérébrale : celle-ci fonctionne toute la vie.

Je suis incapable de mémoriser quoi que ce soit...

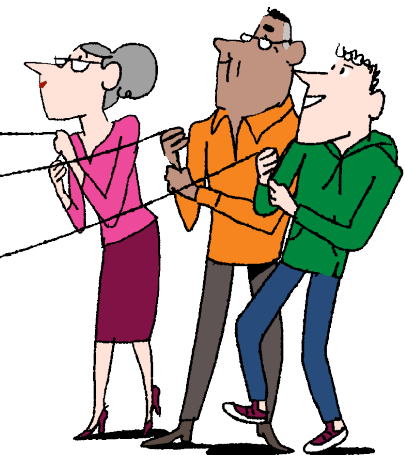
Faux ! Bien sûr, la mémoire est altérée par le vieillissement et elle fonctionne plus lentement qu'avant. Mais la mémoire sémantique, celle des savoirs, résiste mieux que les autres et c'est elle qui est activée dans l'apprentissage du numérique.

Je ne comprendrai rien...

Faux ! Si vous ne comprenez pas, c'est qu'on vous a mal expliqué, ou trop vite, ou avec un vocabulaire trop spécialisé, sans vous montrer, sans vous faire essayer vous-même. Il y a toujours un moyen. Et au bout du compte, vos efforts seront récompensés.

A quoi bon à mon âge...

C'est le principal défi : avoir envie, être motivé ! La tablette offre de très nombreuses possibilités, mais elles ne sont pas toutes faites pour vous. Si vous avez toujours détesté les jeux de cartes, ne vous mettez pas au bridge ! Prenez le temps de regarder ce qui vous est proposé, posez des questions, demandez des démonstrations, trie ce qui vous intéresse et ce qui ne vous intéresse pas. La tablette n'est rien d'autre qu'un outil : l'important c'est ce que cet outil vous permet d'obtenir !



QUELQUES CONSEILS

Faites-vous aider

N'hésitez pas à solliciter les gens qui sont autour de vous : enfants, petits-enfants, soignants, visiteurs occasionnels... Quelques questions, c'est peu de chose pour eux, et peut-être un grand pas en avant pour vous !

Soyez patients

Vous ne deviendrez pas en deux jours l'as de la tablette ! Prenez votre temps, procédez par étapes, fixez-vous de petits objectifs, recommencez jusqu'à ce que ce soit parfaitement clair...

Acceptez de faire sans tout comprendre

Finis le temps où l'on voulait comprendre avant d'apprendre ! Avec la tablette, acceptez simplement d'apprendre comment faire sans forcément comprendre pourquoi ça marche comme ça.

Prenez des notes, faites des pense-bêtes

Pour ne pas oublier au fur et à mesure ce que vous apprenez, recourez à des astuces : notes écrites avec vos mots à vous, fiches, schémas...

Pourquoi ne pas suivre une formation adaptée ?

Nombreux sont les organismes ou associations qui proposent des formations au numérique spécialement conçues pour les personnes âgées. Un accompagnement individualisé de quelques séances vous fera progresser très vite.

A noter : l'association OLD'UP, en partenariat avec la Masfip, fera paraître très prochainement un guide pédagogique destiné aux formateurs :
« Utiliser une tablette : pourquoi ? Comment apprendre et faire apprendre ? »



- « Plus si jeunes mais pas si vieux », OLD'UP est un réseau d'échange, d'action, de réflexion et de recherche.
- Un vieillissement participatif pour les « apprentis centenaires »
 - Du sens et de l'utilité à l'allongement
 - Des Vieux Debout, en alliance avec les autres générations

www.oldup.fr

Fondation
de
France