

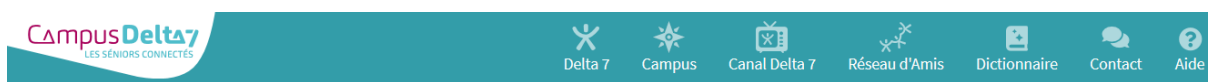
Sites utiles

1) Le campus Delta 7



<https://www.delta7.org/fr/campus> : accéder à des supports d'aide informatique, à des informations pour rester en forme ou pour aider un proche.

Sur le moteur de recherche Google, tapez dans la barre de recherche « Campus Delta 7 », cliquez sur « Campus home page Delta 7 », puis la **partie violette** « Utiliser le numérique au quotidien » et enfin « Bibliothèque » ou « Vidéothèque » pour avoir accès aux supports de formation écrits ou vidéos. Dans la barre bleu en haut, vous pouvez accéder à un dictionnaire des mots du numérique.



Utiliser le Numérique au Quotidien

Ici, vous trouverez des informations et du soutien pour vous accompagner dans les différentes démarches en ligne (impôts, assurance retraite, assurance maladie, achats en ligne...)

Rester en Pleine Forme

Là vous trouverez des informations et du soutien pour prendre soin de vous : mémoire, équilibre et prévention des chutes, nutrition, adaptation de votre domicile, ... tout ce qu'il faut pour maintenir vos capacités, votre autonomie et rester en forme !

Mon Réseau d'Amis

Accédez au réseau d'Amis de Delta 7 et créez votre propre réseau ! Trouvez des Amis qui partagent les mêmes centres d'intérêts que vous et échangez, organisez des sorties ensemble, jouez ensemble, mettez de la bonne humeur sur votre Campus !

Aider un Proche au Quotidien

Votre proche est confronté à une perte d'autonomie ? et vous l'aidez dans son quotidien ? Vous trouverez ici des informations et du soutien pour vous accompagner dans cette mission délicate.

Utiliser le Numérique au Quotidien

Dans « Utiliser le numérique au quotidien, tapez dans la barre de recherche « Guide utilisateur pour iPad - Actions de base ». Vous aurez accès à des astuces et rappels sur l'utilisation de la tablette numérique.



Sur le campus, il y a une **catégorie orange** « Mon réseau d'amis ». Je vous invite à cliquer sur « Je m'inscris », afin de pouvoir venir poser vos questions en cas de besoin.

2) Le site du PRIF (Prévention retraite Ile-de-France)

<http://prif.fr/> : Découvrir et/ou s'inscrire à des ateliers gratuits.

Sur Google, tapez dans la barre de recherche « PRIF », ensuite cliquez sur « Accueil – PRIF- Partenaire des jeunes de plus de 60 ans ». Vous y trouverez des informations sur les ateliers proposés par le PRIF.



3) Le site « Pour bien vieillir »

<https://www.pourbienvieillir.fr/> : Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge.



Sur Google, tapez dans la barre de recherche « Pour bien vieillir », ensuite cliquez sur « Pourbienvieillir.fr ».

4) Le site de la CNAV (Caisse nationale d'assurance vieillesse)

<https://www.lassuranceretraite.fr/> : Informations et services sur la retraite.



Sur Google, tapez dans la barre de recherche « CNAV », ensuite cliquez sur « L'assurance retraite – La retraite de la sécurité sociale ». Pour accéder à son espace personnel, c'est le bonhomme/tétine bleu(e) en haut à droite de la page internet.

5) Le site pour les personnes âgées et leurs proches

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/> : Informations, aides financières possibles, ...



6) Les sites pour vos démarches administratives en ligne

<https://www.service-public.fr/> : pour trouver des informations sur les différents services de l'administration, les documents nécessaires pour les démarches ou pour effectuer les démarches en ligne.



<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/> : Explique les démarches et vous renseigne sur les façons de les accomplir.

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14827> : pour trouver un lieu près de chez vous permettant réaliser vos démarches en lignes avec de l'aide (et du matériel informatique).

<https://franceconnect.gouv.fr/> : S'identifier à un des services en ligne avec un compte existant.

<https://ants.gouv.fr/> : Agence Nationale des titres sécurisés. Informations (comment faire, où en est la demande, ...) sur les démarches administratives.

<https://www.impots.gouv.fr/portail/> : Le site des impôts

<https://www.ameli.fr/> : Le site de la sécurité sociale

7) Les bons clics

<https://www.lesbonsclics.fr/fr/> : Formations numériques gratuites en ligne.



Sur Google, tapez dans la barre de recherche « Les bons clics », ensuite cliquez sur « Les bons clics – Aidez et formez sur les bases du numérique ». Lorsque l'on arrive sur la page d'accueil du site, au milieu « Vous souhaitez apprendre ? » cliquez sur « Je veux apprendre ». **ATTENTION**, la création d'un compte est obligatoire et gratuite pour accéder à l'espace apprenant.

8) Le site de la Mairie de votre ville «Ex : Versailles »

Sur Google, écrivez «Versailles », ensuite cliquez sur «Ville de Versailles ».



9) Les sites pour vérifier la sécurité

<https://howsecureismypassword.net/> : pour vérifier la sécurité d'un mot de passe

<https://haveibeenpwned.com/> : pour savoir si une adresse mail a déjà été piratée



10) Les sites répertoriant les arnaques en ligne ou pour les déclarer

<https://www.signal-arnaques.com/> : s'informer ou signaler des arnaques.

<https://www.hoaxbuster.com/> : s'informer ou signaler des arnaques et fausses infos.

<https://www.scamdoc.com/fr> : vérifier la fiabilité d'un site.

<https://www.signal-spam.fr/> : Signaler tout ce que vous considérez être un spam dans les mails.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31324> : Déclarer une fraude à la carte bancaire.



11) Les sites pour signaler un contenu illicite

<https://www.internet-signalement.gouv.fr/PortailWeb/planets/Accueil!input.action> : site officiel du gouvernement

<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/comment-signaler-contenu-illegal-site-internet> : site du ministère de l'intérieur



12) Numéro support d'Apple

Apple Care : 0805.540.003 (prix d'un appel local depuis un fixe).

Service gratuit pendant la durée de garantie de l'appareil.



13) Éviter des frais téléphoniques supplémentaires

<https://www.quechoisir.org/actualite-numeros-de-services-clients-ne-payez-pas-pour-rien-n68531/> : Les numéros de services clients non surtaxés

<https://www.economie.gouv.fr/particuliers/tarifs-numeros-08#> : s'informer sur le prix des appels avec des numéros commençant par 08.

<https://www.infosva.org/> : pour vérifier les tarifs d'un numéro 08 avant d'appeler.



14) Les sites pour bloquer ou signaler les démarches téléphoniques

<https://conso.bloctel.fr> : pour éviter d'être démarché.

<https://boutique.orange.fr/ligne-fixe/services-et-options/anti-prospection> : pour être inscrit sur la liste « anti-prospection ».

<https://www.33700.fr/> : pour signaler un sms indésirable (aussi possible en le transférant au numéro 33700). Les principaux opérateurs s'en servent pour les bloquer.

