



covid-19

**GUIDE D'AIDE À LA TECHNOLOGIE
POUR LES AINÉS**



SOMMAIRE

1. **Gare aux fraudes — 4**
2. **Votre santé — 7**
3. **Débuter avec la technologie — 10**
4. **Où trouver Des informations — 12**
5. **Faire les courses — 14**
6. **Services de blanchisserie — 19**
7. **Communiquer avec vos proches — 21**
8. **Utiliser votre banque en ligne — 23**
9. **Divertissement — 25**
10. **Numéros de téléphone utiles — 30**
11. **Demandes de Pensions — 32**

AVERTISSEMENT

Ce guide est uniquement à but informatif. Il a été créé dans le cadre d'une initiative citoyenne et ne sert en aucun cas de levier publicitaire pour les entreprises et les contenus qui y sont référencés. Nous ferons de notre mieux pour le tenir à jour tout au long de la crise sanitaire.

1. GARE AUX FRAUDES

Malheureusement pas tout le monde est bien intentionné, même pendant les situations de pandémies.

Trois fraudes sont en train de circuler présentement (plus d'infos sur le site du centre anti-fraude du Canada):

- Des textos de la croix rouge offrant de vous envoyer des masques de protection gratuits. Ils vous invitent à cliquer sur un lien pour entrer votre carte de crédit afin de couvrir les frais d'envois. Leur but est de collecter vos numéros de carte de crédits.
- Courriel de mise à jour de l'agences de santé publique du Canada pour vous tenir au courant des avancées de la pandémie en proposant de cliquer sur un lien.
- Le Premier Ministre Justin Trudeau a annoncé des soutiens financiers. Des textos invitant à cliquer sur un lien pour remplir un long formulaire afin de collecter une compensation de \$2500.

QUELQUES RÈGLES DE BON SENS POUR ÉVITER LES FRAUDES:

- Ne jamais ouvrir un courriel provenant d'un expéditeur inconnu ou non sollicité.
- Ne jamais cliquer sur un lien reçu via texto ou courriel.
- Ne jamais diffuser aucune informations personnelles, même si ces personnes semblent déjà connaître vos données et vous demandent simplement de les confirmer.
- Si l'origine du message/appel téléphonique vous semble légitime, mais vous avez des doutes, il vaut mieux interrompre la communication, et écrire/appeler vous-même l'institution en question en utilisant leur coordonnées officielles affichées sur leur site internet.
- Méfiez-vous de tout ce qui peut sembler trop beau ou trop facile à obtenir pour être vrai..

**POUR PLUS D'INFOS,
ET COMMENT AGIR EN CAS DE FRAUDE:**

Centre anti-fraude du Canada : [Cliquez ici](#) 

Le site de la protection du consommateur de l'Ontario :

[Cliquez ici](#) 

2. VOTRE SANTÉ

EN CAS DE SUSPICION DU CORONAVIRUS :

- Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent n'avoir que peu ou pas de symptômes. Vous ne savez peut-être pas que vous avez des symptômes de la COVID-19 car ils peuvent s'apparenter à ceux d'un rhume ou d'une grippe.
- Les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître après l'exposition à la COVID-19. Il s'agit de la plus longue période d'incubation connue pour cette maladie.
- Les symptômes incluent :
 - la fièvre
 - la toux
 - des difficultés respiratoires
 - pneumonie dans les deux poumons
- Les personnes qui s'isolent doivent subir une évaluation clinique au téléphone – en téléphonant au cabinet de leur fournisseur de soins primaires ou à *Télesanté Ontario 1 866 797-0000*.
- Si vous avez besoin d'une évaluation supplémentaire, votre fournisseur de soins primaires ou Télesanté Ontario vous aiguillera vers des options de soins en personne.
- Le gouvernement demande de ne pas se rendre dans un centre d'évaluation, à moins d'avoir été référé par un professionnel de la santé.
- Ne composez pas le 911 sauf en situation d'urgence.

POUR D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ :

- Ne vous rendez pas à l'hôpital mais appelez plutôt votre médecin traitant qui vous indiquera les mesures à prendre.
- La plupart des pharmacies offrent des services de livraison. Vous aurez besoin de créer un compte.

Well : [Cliquez ici](#) 

Shoppers : [Cliquez ici](#) 

Il existe également un service de consultations en ligne :
[Cliquez ici](#) 

3. DÉBUTER AVEC LA TECHNOLOGIE

A. CRÉER UNE ADRESSE COURRIEL

Pour utiliser la plupart des services ci-dessous, vous allez avoir besoin d'une adresse courriel. C'est la première étape. Si vous n'en disposez pas, voici un petit tutoriel pour en créer une.

Tutoriel : [Cliquez sur ce texte](#) 

B. UTILISER UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Si vous disposez d'un téléphone intelligent, voici quelques rappels pour les utiliser :



Android : [Cliquez ici pour accéder au tutoriel](#) 
(pour tous les appareils sauf Apple)



iPhone : [Cliquez ici pour accéder au tutoriel](#) 
(appareils de la marque Apple)

4. OÙ TROUVER DES INFORMATIONS

Pour vous tenir informé des directives et des mesures mises en place par le gouvernement et la province, plusieurs sites peuvent vous aider :

Le site d'information du Canada : [Cliquez ici](#) 

Le site d'information de l'Ontario : [Cliquez ici](#) 

Méfiez-vous des sites non officiels car ils peuvent contenir des informations erronées.

5. FAIRE LES COURSES

A. OPTION 1 : FAIRE LES COURSES EN LIGNE

Il existe des sites internet sur lesquels vous pouvez faire votre épicerie en ligne. Il s'agit d'un magasin virtuel, généralement organisé comme un magasin physique, c'est à dire que vous y trouverez des "allées" où sont "rangées" les différentes familles de produits.

Il vous faudra :

- Choisir vos produits en cliquant sur l'icône avec un panier 
- Généralement, vous verrez apparaître un compteur qui vous permet d'acheter plusieurs fois le même produit.
- Lorsque vous êtes satisfait de vos achats, vous pouvez voir votre commande en cliquant sur l'icône panier (généralement en haut à droite de l'écran) 
- Ensuite, il faudra commander en entrant vos coordonnées (nom, adresse, numéro de téléphone, adresse courriel) 
- On vous demandera de choisir un jour et un horaire de livraison
- On vous demandera ensuite de payer à l'aide d'une carte de crédit

Le jour de la livraison, vous recevez un appel quelques minutes avant pour vous avertir que le livreur est en chemin. Vous pouvez demander à ce que les articles soient déposés à votre porte. Cela vous évitera d'être en contact avec le livreur. Si vous ne pouvez pas porter vos courses, laissez la porte ouverte et tenez-vous à distance. Demandez au livreur de mettre les courses à l'endroit de votre choix.

EXEMPLES DE SITE INTERNET DANS LA RÉGION DE TORONTO :

- [The Healthy Butcher](#)  (livraison gratuite durant la crise, ils ont mis en place un numéro de téléphone pour vous aider à commander en ligne 416-489-3430)
- [Longos | Grocery Gateway](#) 
- [Instacart/ Loblaws](#)  (le plus rapide)
- [Metro](#)  (en français)
- [Walmart](#)  (Walmart ne propose pas de produits frais mais vous y trouverez des articles de santé et de soin ainsi que des produits pour la maison - en français)
- [Costco](#)  (en français)
- [Good Food](#)  (en français)

Vidéos pour apprendre à faire vos courses en ligne :

[Instacart](#) 

[Walmart](#) 

SERVICE DE LIVRAISON POUR LES AÎNÉS À OTTAWA

Centre de services Guigues vient d'organiser un service de livraison de plats à domicile et d'aliments de base pour les aînés.

[Cliquez ici](#) 

Les popotes roulantes de Gatineau et d'Ottawa continuent également de livrer des repas. Pour en bénéficier à Gatineau, il faut appeler le Centre d'action bénévole au **819 568-0747**.

À Ottawa, il s'agit de composer le **613 233-2424**.

B. OPTION 2 : ALLER EN MAGASIN DURANT LES HORAIRES AMÉNAGÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET/OU FRAGILES

Beaucoup de magasins proposent désormais un horaire spécifique pour vous permettre de faire vos courses en toute tranquillité.

Pour en savoir plus :

Toronto : [cliquez ici](#) 

Dans la région d'Ottawa : [cliquez ici](#) 

Dans la région de Sudbury : [cliquez ici](#) 

N'hésitez pas à contacter votre épicerie habituelle pour connaître les horaires aménagés.

C. OPTION 3 : DEMANDER À DES BÉNÉVOLES DE FAIRE VOS COURSES

Entraide ONTARIO Mutual Aid (Covid-19) : [Cliquez ici](#)

Solidarité entre Français du CANADA / COVID-19 Entraide et informations: [Cliquez ici](#)

Autre lieu pour demander/proposer de l'aide : [Cliquez ici](#)

6. SERVICES DE BLANCHISSERIE

Ces entreprises viennent récupérer votre linge et vous le ramène propre et plié. Il vous faudra généralement choisir l'horaire de ramassage et de récupération.

Domy Laundry: [Cliquez ici](#) 

Wash and fold : [Cliquez ici](#) 

Simply Laundry: [Cliquez ici](#) 

Dry Cleaners Toronto : [Cliquez ici](#) 

7. COMMUNIQUER AVEC VOS PROCHES

Il existe des programmes qui vous permettent non seulement de parler avec vos proches mais aussi de les voir en vidéo.

Si vous avez un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur, ils sont faciles à installer et à utiliser.

A. SKYPE

Beaucoup d'appareils en sont équipés par défaut, cherchez l'icône ci-dessus sur votre téléphone ou tablette pour voir si elle est déjà installée

Tutoriel pour installer Skype : [Cliquez ici](#) 

B. FACETIME (POUR IPHONE OU IMAC)

Si vous avez un iPhone ou un autre appareil de la marque Apple, Facetime est déjà installé et vous pouvez l'utiliser très facilement.

Tutoriel : [Cliquez ici](#) 

C. FACEBOOK

Si vous savez déjà utiliser Facebook, vous pouvez aussi l'utiliser pour appeler vos proches

[Tutoriel pour utiliser Messenger](#)  (le service de messages de Facebook)

Et si vous n'avez pas de compte Facebook mais que vous avez envie d'apprendre : [cliquez ici](#) 

8. UTILISER VOTRE BANQUE EN LIGNE

La plupart des banques vous permettent de faire vos opérations bancaires en ligne. Vous pouvez envoyer de l'argent, payer des factures, accepter un chèque et bien sûr, consulter vos comptes.



Tutoriel CIBC : [Cliquez ici](#)

Scotia Bank Scotiabank

Tutoriel Scotia Bank : [Cliquez ici](#)



Tutoriel pour commencer à utiliser les services de banque en ligne de TD : [Cliquez ici](#)

Tutoriel pour envoyer de l'argent à un proche via Interac avec TD : [Cliquez ici](#)



Tutoriel pour commencer avec BMO : [Cliquez ici](#)

Tutoriel pour accéder à votre compte BMO : [Cliquez ici](#)



Tutoriel pour RBC : [Cliquez ici](#)

9. DIVERTISSEMENT

Le temps peut sembler long quand on est enfermé chez soi loin de ses proches.

Voici quelques idées pour vous divertir (gratuitement) :

A. OPÉRA

- France Culture offre des spectacles gratuits en ligne : [Cliquez ici](#) 
- The Metropolitan Opera aussi : [Cliquez ici](#)  (Cliquez sur les noms du spectacle que vous souhaitez visionner)

B. FILMS ET ÉMISSIONS

- L'Office National du film du Canada offre des films gratuits : [Cliquez ici](#) 
- Ici Tout Tv fait de même ici avec des films et des émissions : [Cliquez ici](#) 
- 1150 anciens films à disposition : [Cliquez ici](#) 

C. MUSIQUE

- L'orchestre de Philadelphia : [Cliquez ici](#) 
- L'orchestre Métropolitain : [Cliquez ici](#) 
- L'orchestre philharmonique de Berlin propose des concerts en ligne : [Cliquez ici](#) 

- The Chamber music Society également : [Cliquez ici](#) 
- Liste d'écoute d'Ici Musique : [Cliquez ici](#) 
- L'Orchestre symphonique de Montréal offre des concerts gratuits : [Cliquez ici](#) 

D. EXPOSITIONS

- Le musée des arts de Montréal offre des visites virtuelles. Il vous faudra télécharger une application sur votre téléphone ou tablette
 - Pour Apple : [Cliquez ici](#) 
 - Pour Android (tous les autres appareils sauf la marque Apple) : [Cliquez ici](#) 
- Le Musée virtuel vous donne accès à des expositions : [Cliquez ici](#) 
- La collection Arts et Culture de Google : [Cliquez ici](#) 
- Visite virtuelle des musées de Paris : [Cliquez ici](#) 

E. JOURNAUX, LIVRES ET MAGAZINES

- Livres audio sur Radio Canada : [Cliquez ici](#) 
- Livres audio : [Cliquez ici](#) 
- Livres numériques : [Cliquez ici](#)  (vous aurez besoin de les télécharger)
- 10 livres à télécharger gratuitement : [Cliquez ici](#) 

F. JEUX

- Des jeux gratuits en ligne ici : [Cliquez ici](#) 

G. AUTRES RESSOURCES

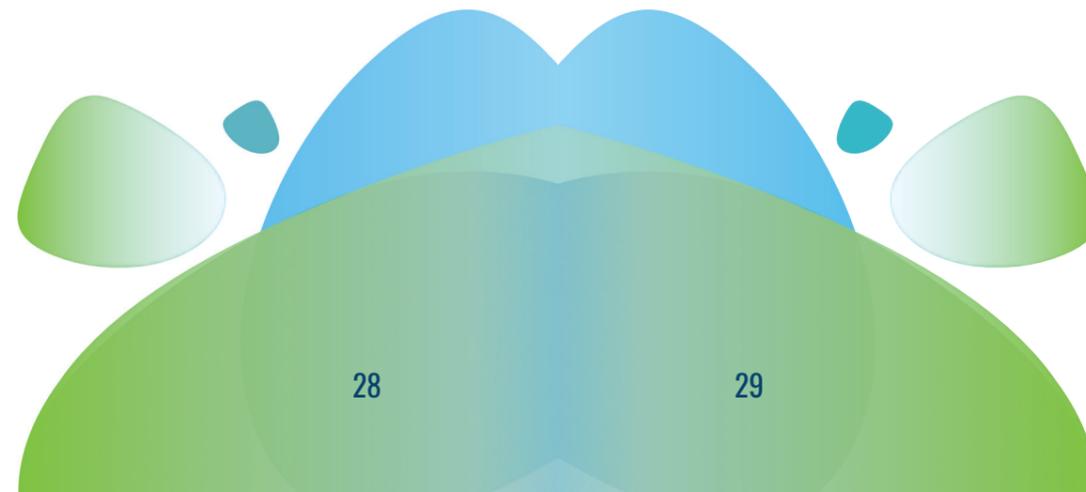
Si vous ne connaissez pas Youtube, il est temps de vous y mettre :)

Cette plateforme contient des millions de vidéos. Vous pouvez y accéder via votre navigateur (Google par exemple) en inscrivant “Youtube” dans la barre de recherche. Une application est également disponible sur les téléphones intelligents et les tablettes.

Pour accéder à Youtube : [Cliquez ici](#) 

E. BOUGER POUR GARDER LA FORME

- 3 exercices de yoga anti-stress à pratiquer chaque jour avec MARYSE LEHOUX : [Cliquez ici](#) 
- Soulager les tensions cervicales grâce au Qi Gong (23 minutes) : [Cliquez ici](#) 
- Stimuler votre système immunitaire (10 minutes) : [Cliquez ici](#) 
- Gym douce pour les séniors : [Cliquez ici](#) 
- Gérer stress et fatigue avec le yoga : [Cliquez ici](#) 





10. NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

Télesanté Ontario
1 866 797-0000

Consulat Général de France à Toronto
(416) 847 1900

11. DEMANDES DE PENSIONS ET PROGRAMME DE LA SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

Les bureaux de Service Canada ont adaptés leur méthodes de services. Les demandes de pensions peuvent maintenant s'effectuer en ligne à l'adresse suivante : [Cliquez ici](#) 

Notez qu'il vous faudra créer un compte en ligne, ceci peut-être fait via votre banque: [Cliquez ici](#) 

Les services disponibles sont énumérés ici: [Cliquez ici](#) 

Pour communiquer avec les responsables du Programme de la sécurité de la vieillesse il existe 4 méthodes:

- En ligne [Cliquez ici](#) 
- Par téléphone au 1-800-277-9915
- Par la poste
- En personne (en dernier recours)



Ce guide est un projet communautaire et citoyen à l'initiative de Mélanie Guillaume. Il a un but informatif et totalement volontaire.

Vous avez des ajouts ou des commentaires, contactez-moi via Facebook [ici](#).

Merci à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la création de ce guide : Colette Soret, Xavier Kleinermann, Louise-Anne Botz, Laurent Guérin, Grégoire Leman, Charlotte Francois et beaucoup d'autres...

**ET SURTOUT :
RESTEZ CHEZ VOUS !!**

