

N'oubliez pas : Restez branché, ne consommez pas entièrement la technologie en l'utilisant judicieusement

Avec votre nouvel appareil à portée de la main, il sera plus facile que jamais de rester branché 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Mais il faut trouver un équilibre entre le besoin et le désir de rester en contact sans que la technologie prenne le dessus!

Ce que vous devez savoir sur les données!

Pour vous assurer de ne pas utiliser vos données trop rapidement, surveillez-les et suivez les conseils ci-dessous.

Les meilleures façons de réduire vos données Internet cellulaires

1. **Réglez vos paramètres Wi-Fi** - Vérifiez les paramètres de votre appareil afin de vous connecter automatiquement à un réseau Wi-Fi sécurisé lorsqu'il est disponible, chez vous, chez votre parenté ou vos amis, dans les bibliothèques publiques ou dans les entreprises locales qui offrent le Wi-Fi. Il suffit d'accéder aux paramètres de votre appareil, de vous assurer que votre Wi-Fi est activé et de vous connecter au réseau sans fil à ces endroits. Votre appareil devrait se souvenir du réseau et se connecter automatiquement dès qu'il est à proximité.
2. **Utilisez le Wi-Fi pour les gros fichiers** - Pour profiter pleinement du Wi-Fi, assurez-vous de l'utiliser lorsque vous téléchargez de gros fichiers. Certaines applications peuvent contenir plus de 100 Mo, et leur téléchargement sur une connexion réseau absorbera rapidement les données. C'est également vrai lorsqu'il s'agit de regarder des émissions — la diffusion vidéo en continu 4G utilise environ 350 Mo par heure.
3. **Gérez vos avis** - Vous recevez probablement beaucoup d'avis et d'autres alertes sur votre téléphone intelligent ou votre tablette, qui peuvent également consommer des données. Certaines peuvent être nécessaires, d'autres — comme le fait d'être avisé qu'un nouveau niveau est disponible dans Candy Crush Saga — peut-être pas autant. Assurez-vous de désactiver les courriels et les avis poussés, les mises à jour automatiques de l'application et le GPS de votre appareil lorsque vous n'en avez pas besoin.
4. **Fermez vos applications** - Fermez les applications lorsque vous avez fini de les utiliser afin de réduire l'utilisation des données. De nombreuses applications ouvertes, en particulier celles qui offrent des services de localisation, continueront d'envoyer et de recevoir des données même lorsque votre téléphone ou votre tablette est verrouillé. Cela non seulement gaspille les données, mais peut aussi vider votre batterie.
5. **Mettez à jour des applications par Wi-Fi seulement** - L'une des façons les plus efficaces de réduire la consommation de données mobiles est de désactiver les mises à jour automatiques des applications et de sélectionner « Mise à jour automatique par Wi-Fi seulement ».
6. **Limitez votre utilisation des services de diffusion en continu** - La diffusion en continu de musique et de vidéos sur des plateformes comme YouTube et Netflix consomme beaucoup de données en peu de temps, alors essayez de les éviter lorsque vous utilisez des données mobiles. Essayez plutôt de stocker de la musique et des vidéos localement dans votre stockage ou de les télécharger lorsque vous êtes connecté au Wi-Fi. Par exemple, un appel Zoom d'une heure peut utiliser jusqu'à 1 Go de données. Envisagez d'éteindre la vidéo pour enregistrer des données ou accéder au réseau Wi-Fi si vous voulez diffuser la vidéo en continu pendant longtemps.



Outils, ressources et soutiens pédagogiques

Avoir un appareil peut être stressant, car il y a beaucoup à apprendre. Il est acceptable de demander de l'aide et il y a beaucoup d'options locales de soutien.



Le Literacy Council of South Temiskaming offre des cours **d'informatique sans frais**. Commencez par un court atelier qui vous aidera à vous familiariser avec votre appareil et Internet.

Les sujets abordés comprennent :

- Ce que vous devez obtenir en ligne
- Ce qu'Internet peut faire pour vous faciliter la vie quotidienne
- Fouiller Internet de façon sécuritaire et efficace
- Utilisation de Windows 10 et de Microsoft Office
- Utiliser le courrier électronique et les médias sociaux

Les options d'apprentissage sont soit en classe, en ligne ou une combinaison de cours en classe et en ligne, du lundi au vendredi, de 8 h à 15 h.

Le centre offre également un tutorat individuel **gratuit** en lecture, écriture, mathématiques et **ordinateurs** de base pour les adultes anglophones de 19 ans et plus.

Le temps que vous consacrerez au cours d'alphabétisation et de formation de base variera selon vos objectifs. Les modules d'apprentissage se déroulent à votre propre rythme, ce qui vous permet de prendre le temps nécessaire pour comprendre la matière et accomplir les tâches avec l'aide d'un formateur ou d'une formatrice. Les personnes intéressées à apprendre chez nous devront faire une évaluation des compétences avant de commencer les cours.

Regardez cette vidéo pour voir comment ce programme a aidé les autres.

<https://www.facebook.com/393600254017866/videos/331766964865344/>

Pour de plus amples renseignements :

Courriel : sbhughes@eastlink.ca Site Web : www.lcst.ca

<https://www.facebook.com/Literacy-Council-of-South-Temiskaming-393600254017866/>

19, avenue Whitewood Est, C. P. 1558, New Liskeard (Ontario) P0J 1P0 Tél. : 705 647-4040

Ce service d'Emploi Ontario est financé par le gouvernement de l'Ontario.



Le Literacy Council of North Temiskaming offre une programmation adaptée à chaque apprenant adulte en fonction de ses buts, de ses besoins, de ses capacités et de ses lacunes en matière de compétences. La formation est donnée en petits groupes ou en personne.

Certains des sujets abordés :

- Comment puis-je utiliser la technologie numérique? (Évaluation diagnostique)
- Apprendre à connaître mon ordinateur ou mon appareil
 - Explorer les caractéristiques les plus courantes et les utilisations quotidiennes, adaptées à l'appareil utilisé par la personne apprenante
- Communiquer avec ma famille et mes amis sur Internet
 - Créer un compte de courriel sur le Web
 - Créer des comptes de médias sociaux
- Comment gérer mon profil Facebook
 - Apprendre comment protéger votre vie privée et vos renseignements personnels
 - Apprendre les différentes façons de communiquer avec les gens, p. ex., fil de nouvelles, mur, messenger, groupes, etc.
 - Apprendre comment partager vos photos, p. ex., téléverser des photos, créer des albums, étiqueter le visage, etc.
 - Comment gérer votre liste d'amis, c.-à-d. demandes d'amis, suivi, refus et blocage
- Comment utiliser les moteurs de recherche pour trouver des sites Web et de l'information
- Comment utiliser les applications en ligne ou par téléphone pour les services bancaires personnels, les achats et d'autres besoins des ménages. p. ex., applications de programme de récompense, compte bancaire, compte mobile, etc.
- Comment télécharger des fichiers vers des sites Web, des serveurs infonuagiques et des pièces jointes de courriel à partir d'une carte mémoire, d'une clé USB ou d'un disque dur externe, ou à partir du disque dur de l'appareil.
- Comment numériser des dossiers papier et des photos en format numérique

Les options d'apprentissage sont soit en classe, en ligne ou une combinaison de cours en classe et en ligne, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h.

Pour de plus amples renseignements :

Courriel : literacycouncilnt@gmail.com Téléphone : 705 567-3322

Northern College Campus (Salle G236), 140, chemin Government Est, Kirkland Lake (Ontario)

Facebook- www.facebook.com/TheLiteracyCouncilOfNorthTimiskaming



Obtenez votre GRADE, DIPLOME OU CERTIFICAT OU AMÉLIOREZ
VOS COMPÉTENCES EN LIGNE

Visitez Contact Nord | Centre d'apprentissage en ligne Contact Nord à Temiskaming et obtenez de l'information sur ce qui suit :

- Programmes et cours en ligne
- Aide pour présenter une demande au programme de votre choix et à l'aide financière
- Supervision pendant vos examens
- Soutien technique
- Certificat ou diplôme d'un collège de l'Ontario
- Diplôme universitaire
- Diplôme d'études secondaires ou équivalence
- Compétences en littératie

- Cours gratuits en ligne sur les aptitudes à la vie quotidienne, les compétences professionnelles, le perfectionnement personnel et les compétences en affaires
- Formation préalable à l'emploi, en milieu de travail et postsecondaire

Commencez dès aujourd'hui! Composez le 855 717-2183 ou envoyez un courriel à temiskaming@contactnorth.ca



Le Centre d'éducation des adultes est une école secondaire alternative francophone et un centre d'alphabétisation et formation de base de l'Ontario. L'école est située au 21, rue Armstrong Sud à New Liskeard et est ouverte de 8 h à 16 h, du lundi au vendredi.

École secondaire alternative :

Notre école offre les mêmes programmes qu'une école secondaire traditionnelle, c'est-à-dire COOP, cours à double reconnaissance de crédit, cours à crédits, diplôme d'études secondaires de l'Ontario, reconnaissance des acquis, etc. La différence avec notre école, c'est que nos élèves travaillent à leur propre rythme et peuvent obtenir beaucoup d'aide personnalisée. Nous acceptons des élèves de 14 ans et plus.

Alphabétisation et formation de base (AFB) :

Comme les autres programmes d'AFB, notre école aide les adultes de l'Ontario à atteindre leurs objectifs d'éducation, de travail et d'autonomie. Le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario est la pierre angulaire de notre programme.

Ateliers et mise à niveau :

Nous offrons beaucoup d'ateliers à nos apprenants, certains en présentiel, d'autres en ligne. Parmi les ateliers les plus populaires, mentionnons Excel, Word, Ipad, Publisher, la cuisine, pour n'en nommer que quelques-uns. Nos formateurs et formatrices offrent une formation individuelle, en personne et à distance, à nos apprenants francophones en mathématiques, en français et en informatique.

Soutien technique :

Nous offrons également un service technologique aux francophones de notre communauté. Nos formatrices dépannent les adultes qui ont besoin d'aide pour utiliser leur téléphone cellulaire, leur tablette, leur ordinateur portable, etc. Ce service de dépannage est gratuit et sur rendez-vous.

Pour en savoir plus, visitez notre page Facebook www.facebook.com/CEANL1 ou communiquez avec nous en composant le 705 647-7304, poste 221.

La cybersécurité :



Pensez cybersécurité est une campagne qui informe les Canadiens des simples mesures à prendre pour se protéger autant que possible en ligne. [Cliquez ici pour visiter son site Web \(www.getcybersafe.gc.ca\)](http://www.getcybersafe.gc.ca); vous y trouverez des renseignements sur les sujets suivants :

- [Sécurisez vos comptes en ligne.](#)
- [Sécurisez vos appareils.](#)
- [Sécurisez vos connexions Internet.](#)
- [Reconnaissez les formes courantes de la cybercriminalité.](#)
- [Relevez le défi Pensez cybersécurité.](#)

Pensez cybersécurité offre aussi des ressources et des guides qui sont adaptés aux personnes âgées qui désirent se renseigner sur la cybersécurité :

- [Le guide des aînés pour assurer la cybersécurité durant la COVID-19;](#)
- [Comment les adultes âgés peuvent se protéger contre les principales cybermenaces.](#)

Le jeu en ligne :

Le jeu en ligne peut avoir des répercussions négatives sur de nombreux aspects de la vie d'une personne. Le Centre de toxicomanie et de santé mentale offre de nombreux outils en ligne gratuits pour composer avec le jeu compulsif. Vous pouvez consulter son site Web, au www.problemgambling.ca (en anglais seulement), où vous trouverez des renseignements sur de nombreux sujets, y compris :

- comment savoir si le jeu a des répercussions négatives sur votre vie;
- comment contrôler ses envies de jouer;
- comment cesser de jouer ou de jouer moins;
- comment aider un ami, un membre de la famille ou un proche qui subit les effets du jeu.

La cyberintimidation :

Si votre enfant a déjà été victime de cyberintimidation et qu'il a besoin d'aide maintenant, appelez Jeunesse, J'écoute dès aujourd'hui pour parler avec un conseiller.



Sécurité publique Canada a créé un certain nombre de ressources pour prévenir la haine en ligne et la cyberintimidation et pour composer avec ces problèmes. [Cliquez ici pour visiter son site Web](#); vous y trouverez des ressources utiles à la fois pour les parents et les adolescents.

Parmi les sujets abordés par les ressources à l'intention des parents, notons les suivants :

- [Qu'est-ce que la cyberintimidation?](#)
- [Votre enfant est-il victime de cyberintimidation?](#)
- [Votre enfant est-il un cyberintimidateur?](#)
- [Quelles sont les conséquences légales de la cyberintimidation?](#)
- [Comment prévenir la cyberintimidation?](#)
- [Comment mon enfant devrait-il réagir à la cyberintimidation?](#)
- [Où puis-je me procurer des ressources supplémentaires sur la cyberintimidation?](#)

Les ressources sur la prévention de la cyberintimidation destinées aux adolescents abordent les sujets suivants :

- [Au sujet de la cyberintimidation](#)
- [Que faire si tu es victime de cyberintimidation?](#)
- [Que faire si tu connais quelqu'un qui est victime de cyberintimidation?](#)
- [Que faire si ton ami est un cyberintimidateur?](#)
- [Que faire si tu crois que tu pourrais être un cyberintimidateur?](#)
- [Comment aider à prévenir la cyberintimidation?](#)
- [Quelles sont les conséquences légales possibles de la cyberintimidation?](#)
- [Ressources en ligne](#)

Ce projet pilote est rendu possible grâce aux fonds que le ministère des Affaires municipales et du Logement a accordés au Conseil d'administration des services sociaux du district du Timiskaming par l'entremise de son Fonds de secours pour les services sociaux, ainsi qu'aux fonds reçus de la part de la Temiskaming Foundation et de Centraide du Nord-Est de l'Ontario. Il est mené en partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale – Cochrane-Timiskaming, les Services de santé du Timiskaming et divers partenaires communautaires locaux.

Autres possibilités d'acquisition de compétences numériques et d'apprentissage

Vous cherchez des sites Web bien adaptés à votre nouvel appareil? Pensez à certains de ces sites qui offrent des outils et des ressources pédagogiques.

- **Good Learning Anywhere** offre des cours en ligne pour aider les adultes à accéder à des possibilités d'emploi, à acquérir des compétences de base et à se préparer aux études postsecondaires.
<https://goodlearninganywhere.com/?cac=1602259085>
- **The LearningHUB** est un cours en ligne gratuit de mise à niveau des compétences qui peut vous aider à améliorer vos compétences en lecture, en écriture, en mathématiques, en informatique et d'autres compétences essentielles. <https://www.learninghub.ca/>
- **Microsoft Digital Literacy Course** s'adresse à toute personne ayant des compétences de base en lecture qui veut apprendre les principes fondamentaux de l'utilisation des technologies numériques.
<https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy/home>
- **Cyber-Seniors** – Avez-vous besoin d'aide pour utiliser votre téléphone intelligent, votre tablette ou votre ordinateur? Les jeunes mentors ont été formés pour enseigner la technologie aux adultes, y compris la façon de faire des appels vidéo avec la famille et les amis, de configurer et d'utiliser le courriel ou la page Facebook, de fixer des rendez-vous avec des professionnels de la santé et bien plus encore. Jetez un coup d'œil à www.cyberseniors.org et appelez ensuite pour vous inscrire en composant le 1 844 217-3057 ou envoyez un courriel à info@cyberseniors.org.

Les programmes ci-dessous sont accessibles par l'intermédiaire des organismes d'alphabétisation aux pages 2 et 3.

- **Ados enseignant aux adultes – Littératie numérique** est un programme gratuit d'initiation à la littératie numérique pour les apprenants adultes, dirigé par des jeunes tuteurs bénévoles.
www.youthteachingadults.ca
- **Question d'argent – Initiation à la littératie financière** est un programme sans frais d'initiation à la littératie financière destiné aux apprenants adultes, aux nouveaux arrivants au Canada, aux peuples autochtones et aux personnes ayant des capacités diverses. www.abclifeliteracy.ca/all-programs/money-matters
- **Forces compétences au travail** aide les personnes apprenantes à acquérir des compétences clés en employabilité par le biais d'ateliers gratuits et de cahiers d'exercices téléchargeables. Les neuf sujets abordés sont la motivation, l'attitude, la responsabilisation, la présentation, le travail d'équipe, la gestion du temps, l'adaptabilité, la gestion du stress et la confiance en soi. www.upskillsforwork.ca

