

Qi gong de la santé et de la longévité



VERONIQUE GUILLIEN

Découvrez le qi gong de la longévité grâce à l'association Hommes et plantes, qui propose initiation et pratique sous forme de stages. Le qi gong vise à renforcer l'énergie ancestrale portée par les reins. Il soulage les douleurs du dos, favorise le bien-être de la posture debout, renforce l'énergie vitale à travers des mouvements proches d'une gymnastique chorégraphique. 8, rue des Ormes. Le samedi de 11h à 12h15 ou le jeudi de 12h15 à 13h30. Tarif : 15 € le cours ; réservation au 06 08 55 43 89.

33 %
des habitants du quartier Solidarité – Carnot ont moins de 15 ans

Travaux dans les squares

Le square des Charmes est resté fermé pendant quatre jours, le temps de travaux de reprise du revêtement situé sous le toboggan. Il est à nouveau opérationnel. D'autres travaux ont actuellement lieu dans le square Patriarche. Ils comprennent la réfection de l'allée et des reprises de sols dans la grande aire de jeux, qui sera fermée jusqu'au 7 février.

Pour nous transmettre des informations relatives à votre quartier, contactez : christine.chalier@montreuil.fr

PERMANENCE DES ÉLUS : page 28.

COMPOST : 80, rue Carnot, le samedi de 11h 30 à 12h 30. Avenue Pasteur, le samedi de 11h à 13h. Place du 14-Juillet, le samedi de 11h 30 à 12h 30. Square Lucie-Aubrac, le dimanche de 11h 30 à 13h.

DATES DE L'ENLÈVEMENT DES ENCOMBRANTS : voir plan page 9.



JOSEPH BANDERET

COUP DE CHAPEAU

à Stéphanie Roussel
Depuis le confinement du printemps 2020, cette habitante de Solidarité – Carnot est très impliquée dans le collectif Vos gâteaux, en soutien aux soignants, aux pompiers, aux résidents des foyers. « J'aime Montreuil car il est facile de s'y rendre utile. » Durant les fêtes, c'est à l'attention des occupants du foyer de la rue de Stalingrad qu'elle a collecté vêtements et nourriture, avec l'aide de Cathy, une des animatrices du conseil de quartier, et le soutien du Théâtre municipal Berthelot – Jean-Guerrin.

SERVICE. Gérer ses mails, faire des démarches... Tout savoir pour surfer sur le web en sécurité !

Des ateliers numériques organisés à la bibliothèque Robert-Desnos et au fablab La Verrière viennent en aide aux personnes en situation d'isolement face à l'outil numérique.

La bibliothèque Robert-Desnos propose deux fois par mois des ateliers familiarisation avec l'outil numérique. À 70 ans, Chantal Thibault a participé à une session dédiée aux tablettes. « Nous étions six. Le formateur était très compétent, patient, bienveillant. Je souhaite qu'il y ait encore plus de formations de cette nature, notamment pour les femmes qui ne parlent pas français, car cela participe à l'émancipation. » La dématérialisation des démarches administratives gagne du terrain, notamment depuis la crise sanitaire et la mise en place du télétravail.



Ateliers numériques au fablab La Verrière, tous les vendredis.

GILLES DELBOS

Les seniors ne sont pas les seuls touchés par « l'exclusion numérique ». Trois Français sur cinq sont incapables de réaliser des démarches administratives en ligne, selon un rapport du Sénat publié en septembre 2020. « Les jeunes savent utiliser leur téléphone, pas forcément faire une mise en page pour une recherche d'emploi ou protéger leurs données personnelles »,

souligne Mathilde, responsable des ateliers numériques. La bibliothèque vient de recruter une conseillère numérique dédiée à l'espace des ordinateurs et des tablettes en accès libre.

UNE PERMANENCE

À deux pas de la bibliothèque Robert-Desnos, le fablab La Verrière propose le ven-

dredi après-midi le microlab senior, des ateliers d'initiation informatique, et une permanence le mardi de 14 h à 17 h sur rendez-vous. Ceci, en plus d'ordinateurs en accès libre le jeudi après-midi pour les adhérents. Afin d'accélérer l'inclusion numérique, un véritable enjeu, trois conseillers ont été recrutés par la mairie et déployés dans les centres sociaux. Ils vont aider les usagers dans leurs démarches et proposer des formations. Les écrivains publics jouent également un rôle important dans cette lutte, la plupart de leurs démarches étant maintenant numériques. n

À SAVOIR :

– Ateliers à la bibliothèque Robert-Desnos, deux samedis par mois à 10h30 inscription sur place ou au 0183 74 58 58.
– Microlab senior tous les vendredis jusqu'au 4 mars. Inscription au 07 67 96 2120 ou à l'adresse justine@fablab-laverriere.org

ON NE PARLE PLUS DE « FRACTURE » MAIS DE « PRÉCARITÉ NUMÉRIQUE » Julien Dufetelle, chargé de mission culture numérique à Est Ensemble



Que désigne le terme « fracture numérique » ?

L'expression « fracture numérique » ne correspond plus au diagnostic actuel. D'abord, parce qu'elle désigne à l'origine les freins matériels que rencontrent les habitants mais laisse de côté la question du manque de compétences et les barrières psychologiques à l'apprentissage. Mais aussi car parler de fracture laisse penser qu'il y a d'un côté ceux qui savent se servir des outils numériques et de l'autre ceux

qui ne savent pas. Or la réalité est plus complexe. On parle donc désormais de « précarité numérique », qui englobe les difficultés matérielles et « l'illectronisme » [terme obtenu par la contraction d'« illettrisme » et d'« électronique », *ndlr*]. Les politiques d'inclusion numérique doivent également tenir compte des autres fractures : territoriales, sociales, générationnelles, linguistiques...

Comment favoriser l'inclusion numérique ?

Vingt-sept conseillers numériques financés par l'État arrivent depuis

quelques semaines dans le territoire d'Est Ensemble. À Montreuil, il y aura une conseillère numérique à la bibliothèque, un à la maison de l'emploi de Bagnolet-Montreuil et trois, recrutés par la Ville, au sein des centres sociaux. Est Ensemble aura pour rôle d'animer avec les villes cette communauté d'aidants, afin de proposer aux habitants une offre complète qui n'oublie aucun public, aucun quartier et ne délaisse aucune thématique. Les conseillers numériques auront par ailleurs vocation à se déployer hors les murs et en soutien aux associations, pour aller au plus près des besoins de la population.