

Technologie et Gadgets pour Favoriser les Compétences de Vie et les Activités de la Vie Quotidienne

La technologie et les gadgets ménagers peuvent parfois soutenir les objectifs d'une personne pour jouer un rôle plus actif dans la réalisation des activités de la vie quotidienne.

Beaucoup de gens utilisent la technologie et les gadgets ménagers courants dans leur vie quotidienne. Pour ceux qui ont besoin de soutien pour apprendre et maintenir des compétences de vie, et gérer les activités de la vie quotidienne, ces outils peuvent offrir une aide pour accroître la sécurité, l'autonomie et le plaisir dans ces domaines, et peuvent aider à préparer *les personnes* à vivre seules ou avec des colocataires.

Des Ressources et des Liens Pertinents pour ce Module

1. Étape 1 – Trousse à outils sur le logement de SOPDI :
<https://www.sopdi.ca/housing/welcome-to-the-dso-housing-toolkit/welcome-to-the-dso-housing-toolkit-step-1>
2. Technologie qui mérite d'être prise en compte:
https://www.dsontario.ca/assets/images/banners/Technology-Worth-Considering-Tool_FR-Fillable.pdf
3. Mon plan de logement et de soutien : <https://www.sopdi.ca/housing-toolkit/my-housing-and-support-plan>
4. Budget de mon plan de logement et de soutien :
<https://www.sopdi.ca/housing-toolkit/my-housing-and-support-plan>

Applications pour Votre Téléphone ou Tablette

1. Budgétisation:
 - Organisateur de factures et rappel:
<https://apps.apple.com/ca/app/bills-organizer-reminder/id1352782733?l=fr-CA>
 - Flipp: <https://flipp.com/fr-ca>
2. Aides à la vie quotidienne:
 - MagnusCards: <https://www.magnusmode.com/fr/>

RESTEZ BRANCHÉS !
sopdi.ca



 **SOPDI**
Services de l'Ontario pour les personnes
ayant une déficience intellectuelle

3. Routines ménagères:

- Sweepy (en anglais): <https://sweepy.com/>
- Thruday (en anglais): <https://thruday.com/category/scheduling>
- Tody (en anglais): <https://todyapp.com/>

4. Planification:

- Tiimo: <https://www.tiimoapp.com/fr>

5. Cuisiner:

- Look cook and eat (en anglais): <https://www.lookcookandeat.com/>

Sites Web et Services pour Vous Aider à Examiner les Applications et Autres Technologies

1. [Enabling Technology](#) (en anglais) – Ce site Web présente des produits pour les personnes, les familles et les aidants.
2. [Habilhome](#) – Un répertoire d'applications et de technologies pouvant favoriser l'autonomie.
3. [La marche des dix sous - programme « Hi, Tech! » – programme](#) virtuel gratuit qui peut vous aider à apprendre à utiliser la technologie pour entre en contact avec votre communauté.
4. [Tech Toolbox](#) (en anglais) – Ce site Web est géré par l'Arc et vous permet de rechercher des technologies d'assistance en fonction des besoins de l'utilisateur. Il comprend également les évaluations et les commentaires des utilisateurs.
5. Programme [Technologies pour l'avenir de TELUS – programme](#) virtuel gratuit qui vous fournit une aide professionnelle afin que vous puissiez utiliser ou contrôler de manière autonome votre téléphone mobile et/ou votre tablette

Des Ressources et des Liens de SOPDI

1. Trouvez votre SOPDI: <https://www.sopdi.ca/fr/find-your-dso>
2. La navigation en matière de logement de SOPDI:
<https://www.sopdi.ca/fr/housing>
3. Trouvez le navigateur ou la navigatrice en matière de logement de SOPDI de votre localité:
4. <https://www.sopdi.ca/fr/housing/welcome-to-the-dso-housing-toolkit/dso-housing-navigators-contact-list>
5. Calendrier des événements: <https://www.sopdi.ca/fr/calendar>

RESTEZ BRANCHÉS !
sopdi.ca



 **SOPDI**
Services de l'Ontario pour les personnes
ayant une déficience intellectuelle