# **5** bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Découvrir les bases de l'utilisation d'une tablette numérique et d'internet,
- **② Épater** ses proches déjà connectés et **gagner en confiance**,
- Rester ouvert sur le monde et communiquer différemment,
- **4** Créer des liens et échanger avec les participants,
- **5** Profiter d'actions près de chez soi, dans une **ambiance conviviale**.





Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :

















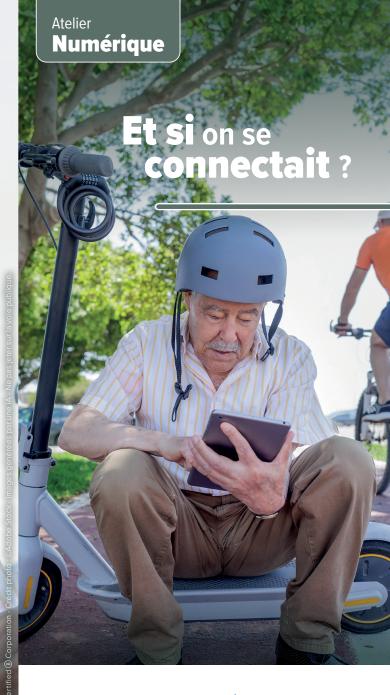


Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux
05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr









Dès **55 ans**, j'adopte les bons réflexes avec l'atelier Numérique

## 1 cycle de 6 séances



2 h 00 par semaine



par petits groupes de **8** personnes





Proche de chez vous

Bon à savoir : des outils numériques sont mis à votre disposition durant les séances.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de l'atelier.

#### L'atelier Numérique

### au programme

#### Séance 1

#### Premiers pas sur la tablette

Savoir se connecter et découvrir comment naviguer en autonomie sur internet..

#### Séance 2

#### Échanger avec ses proches

Savoir utiliser une messagerie électronique, découvrir les réseaux sociaux.

#### Séance 3

#### La tablette et les loisirs

Savoir télécharger et utiliser les applications : jeux, musique, recettes de cuisine...

#### Séance 4

#### Les démarches administratives

Apprendre à gérer ses droits en ligne : espace santé, espace retraite, services publics...

#### Séance 5

#### Rester informé

Accéder aux actualités nationales et locales, naviguer sur le site de sa commune et des associations locales.

#### Séance 6

#### Tablette et prévention santé

S'informer des actions proches de chez vous et s'inscrire en ligne.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

**Notre méthode interactive** conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.