

# 5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Découvrez les bases de l'utilisation d'une tablette numérique et d'internet
- Epatez vos proches déjà connectés et gagnez en confiance
- Restez ouvert sur le monde et communiquez différemment
- Créez des liens et échangez avec les participants
- Profitez d'actions près de chez vous 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

Tél : 05 57 99 79 39

E-mail : [contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)

 : ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Les @teliers numériques

Découvrir le numérique pour mieux vivre avec son temps

www.christophecoll.com

# Les @teliers numériques, restons connectés

Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches

## Un cycle de 6 ateliers

- 2 heures par semaine
- par petits groupes de 8 personnes

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)

Vous êtes curieux des nouvelles technologies mais vous n'osez pas... Lancez-vous à la découverte d'internet et de la tablette en suivant les @teliers numériques.

## Les @teliers numériques

### Atelier 1 : Premiers pas sur la tablette

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

### Atelier 2 : Échanger avec ses proches

Savoir utiliser une messagerie électronique, découvrir les réseaux sociaux.

### Atelier 3 : La tablette et les loisirs

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

### Atelier 4 : Les démarches administratives

Apprenez à gérer vos droits en ligne : espace santé, espace retraite, services publics...

### Atelier 5 : Rester informé

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

### Atelier 6 : Tablette et prévention santé

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

## Des conseils pour comprendre

Des conseils et astuces tout au long des séances pour appréhender les bases de l'outil numérique, pour dépasser les risques d'internet, pour rester connecté avec vos proches.

Des ateliers collectifs avec du matériel mis à votre disposition durant les séances.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés de manière interactive par des professionnels.

POUR BIEN VIEILLIR