



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Les @teliers numériques

*Découvrir le numérique pour
mieux vivre avec son temps*



ASEPT

Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

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-sudaquitaine.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 @ateliers numériques.

Les @ateliers 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.

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 :

Landes
70 rue Alphonse
Daudet
40286 St-Pierre-du-
Mont cedex
Tél. : **05 58 06 55 98**

Pyrénées Atlantiques
1 place Marguerite
Laborde
64000 Pau
Tél. : **05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau
E-mail : contact@asept-sudaquitaine.fr

 : ASEPT Sud Aquitaine

