

# 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**,
- ③ **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 :

## Landes

70 rue Alphonse Daudet  
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex

**05 58 06 55 98**

## Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau

**05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau

**contact@asept-sudaquitaine.fr**

**www.asept-sudaquitaine.fr**



Atelier  
**Numérique**

## Et si on se connectait ?



aggelos.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : © Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



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**

**GRATUIT**



**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.