

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.



www.asept-sudaquitaine.fr



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :

Carsat
Aquitaine

santé
famille
retraite
services

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

CNRACL

CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

ars

ircantec
La retraite complémentaire publique

Camieg

enim
le régime social des marins

Landes
70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex
05 58 06 55 98

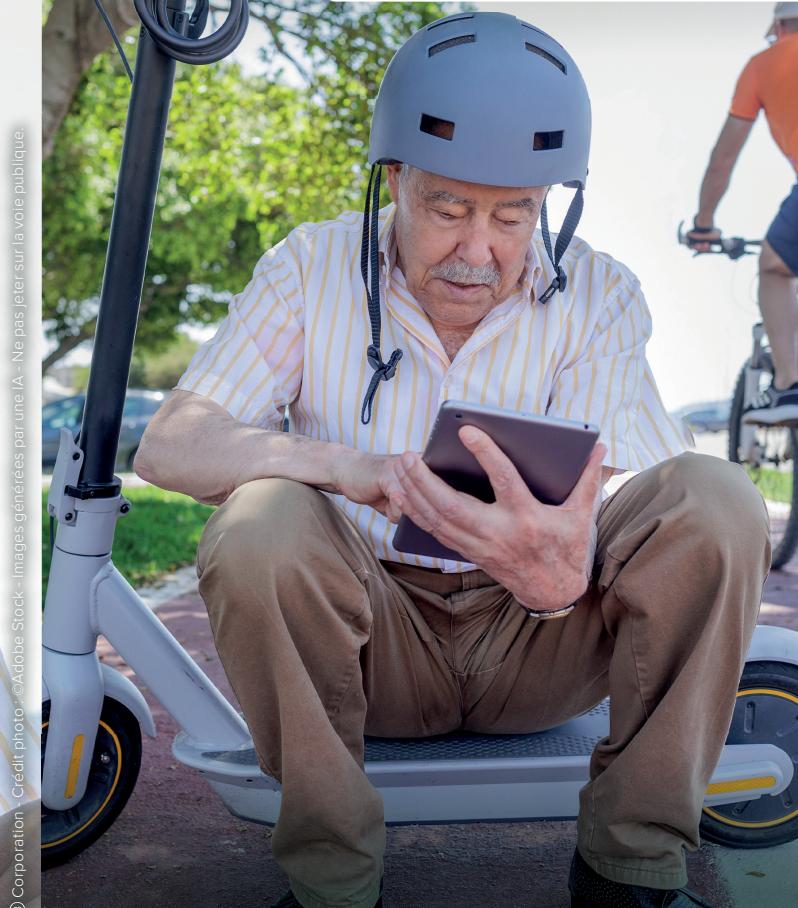
Pyrénées Atlantiques
1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
05 59 80 98 88

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

Atelier
Numérique

Et si on se connectait ?

agelessos.fr - Certified® Corporation - Credit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une AI - Ne pas洁 sur la voie publique.



pb
POUR BIEN
VIEILLIR

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

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.