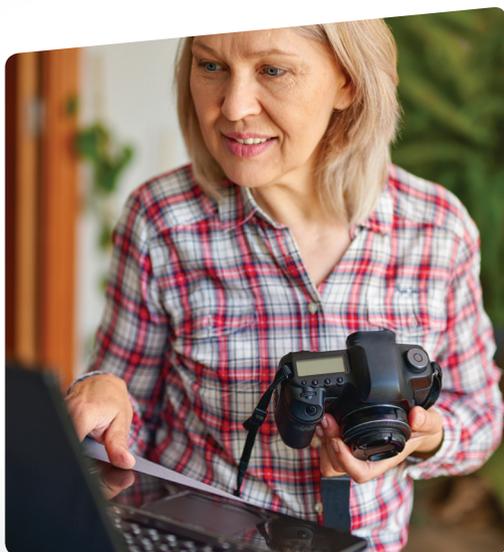


5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Maîtrisez pleinement les outils numériques
- 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 : aseptsudaquitaine@gmail.com

 ASEPT Sud Aquitaine

 @AseptSud



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les @ateliers numériques perfectionnement

Se perfectionner sur l'usage du numérique pour mieux vivre avec son temps

www.christophecoll.com

Les @teliers numériques, restons connectés

Des conseils pour maîtriser les outils numériques, réaliser ses démarches administratives en ligne 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 équipé d'une tablette, d'un ordinateur, d'un smartphone et vous voulez maîtriser les fondamentaux du numérique... Venez participer aux @teliers numériques Perfectionnement !

Les @teliers numériques - Perfectionnement

Atelier 1 : Perfectionnement mail

Maîtrisez l'usage de votre messagerie électronique : envoyer et recevoir une pièce jointe ou un lien internet.

Atelier 2 : Fichiers et Numérisation

Optimisez le classement de vos documents en sachant les numériser, les télécharger et effectuer une capture d'écran.

Atelier 3 : Communiquer par vidéo

Echangez avec vos proches via les applications vidéo ou consultez un professionnel de santé à distance : vous êtes en visioconférence !

Atelier 4 : Sécurité

Apprenez à protéger vos données personnelles, à identifier les risques d'internet : adoptez les bons réflexes !

Atelier 5 : Démarches administratives

Gérez vos droits en ligne : documents officiels, assurance maladie, assurance retraite, etc... et découvrez les espaces d'accueil numériques près de chez vous.

Atelier 6 : Un mois après...

Vous avez relevé le défi numérique ? Faisons ensemble le bilan pour continuer à progresser en toute sérénité !

Se perfectionner pour être autonome dans la durée

Des conseils et de la pratique tout au long des séances pour se rassurer sur l'usage des outils numériques et naviguer en toute sécurité.

Des astuces pour rester connecté avec vos proches et « voler de vos propres ailes » !

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