

# 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 @ateliers numériques

Découvrir le numérique pour  
mieux vivre avec son temps



[ASEPT Gironde](#)



[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)



# *Les @ateliers 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 @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.*