

DETAIL DU PROGRAMME

10 €* 

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	16 OCTOBRE	Diagnostic, attentes et leviers motivationnels Repérer son niveau d'autonomie numérique et identifier ses objectifs / Se familiariser avec le vocabulaire numérique / Echanges et discussion pour déconstruire les appréhensions
SEANCE 2	23 OCTOBRE	Découverte et réassurance Découvrir l'usage de base de la tablette / Identifier les différentes parties de la tablette / Manipuler les fenêtres / Sélectionner et se déplacer / taper un texte
SEANCE 3	30 OCTOBRE	Maîtrise des usages Identifier les applications / mettre en veille Télécharger et installer une application Utiliser l'appareil photo / l'album photo
SEANCE 4	06 NOVEMBRE	S'informer sur internet Ouvrir un navigateur, rechercher avec mots clés, choisir le résultat Naviguer (bouton précédent, suivant, actualiser, onglets...)
SEANCE 5	13 NOVEMBRE	Sécurité et numérique Connaître les intérêts d'avoir un antivirus, gérer les mises à jour, les « cookies » et « pop-up » / Repérer les garanties de sécurité en ligne / Comprendre la notion de mot de passe et savoir en créer un sécurisé
SEANCE 6	20 NOVEMBRE	Communiquer via l'email et les réseaux sociaux Utiliser sa boîte mail / Apprendre à connaître et savoir utiliser les sites ou applications de communication
SEANCE 7	27 NOVEMBRE	Savoir utiliser les principaux sites ou applications administratifs de mobilité et de services en ligne Utiliser Internet pour réaliser les démarches administratives / Savoir utiliser les sites ou applications de navigation / Apprendre à connaître et savoir utiliser les sites ou applications d'achat en ligne
SEANCE 8	04 DECEMBRE	Jeux et application bonne pour la santé sur tablette Nutrition / Bien être / Sommeil / Mémoire...
SEANCE 9	11 DECEMBRE	Progression et autonomie Mesurer sa progression dans la découverte du numérique Identifier les structures et ressources locales / Découvrir les autres actions de l'ASEPT du LIMOUSIN / Mise en pratique en autonomie complète
SEANCE 10	DEBUT 2026	Bilan collectif et individuel de l'atelier

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique



*Certaines complémentaires santé / mutuelles peuvent prendre en charge le coût de l'atelier

