

## DETAIL DU PROGRAMME

10 €\*  
\*TVA incluse

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	23 OCTOBRE	<b>Diagnostic, attentes et leviers motivationnels</b> 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	30 OCTOBRE	<b>Découverte et réassurance</b> 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	06 NOVEMBRE	<b>Maîtrise des usages</b> Identifier les applications / mettre en veille Télécharger et installer une application Utiliser l'appareil photo / l'album photo
SEANCE 4	13 NOVEMBRE	<b>S'informer sur internet</b> Ouvrir un navigateur, rechercher avec mots clés, choisir le résultat Naviguer (bouton précédent, suivant, actualiser, onglets...)
SEANCE 5	20 NOVEMBRE	<b>Sécurité et numérique</b> Connaitre 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	27 NOVEMBRE	<b>Communiquer via l'email et les réseaux sociaux</b> Utiliser sa boîte mail / Apprendre à connaître et savoir utiliser les sites ou applications de communication
SEANCE 7	04 DECEMBRE	<b>Savoir utiliser les principaux sites ou applications administratifs de mobilité et de services en ligne</b> 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	11 DECEMBRE	<b>Jeux et application bonne pour la santé sur tablette</b> Nutrition / Bien être / Sommeil / Mémoire...
SEANCE 9	18 DECEMBRE	<b>Progression et autonomie</b> 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

