



du PAYS DE CAPDENAC

FACE

Aveyron
Tarn
pour l'inclusion

ATELIERS AUTONOMIE NUMÉRIQUE POUR LES SÉNIORS

LES OBJECTIFS

- ✓ **UN MOMENT DE PARTAGE ENTRE SÉNIORS**
Pour permettre à chacun de devenir acteur de son autonomie numérique.
- ✓ **PRATIQUER ET DÉCOUVRIR SES CAPACITÉS**
Lors d'une activité accompagnée et guidée pour améliorer votre quotidien.
- ✓ **AMÉLIORER LE SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE**
Et entretenir le lien social grâce à un atelier collectif.



COMMENT ?

- Groupe de 5 à 6 personnes
- Salle adaptée (communale ou privée)
- 7 séances de 2 heures
- Participation de 20€ par participant

LES ACTIVITÉS

- Découverte de l'ordinateur et de la tablette
- Évaluation des besoins en numérique
- Organisation de ses contenus numériques (documents, photos...)
- Utilisation de WhatsApp et Application mobile
- Utilisation l'application Doctolib et l'Espace Santé
- Découverte des applications de mobilité (snCF connect, lio bus, waze, maps),
- Découverte de France-Connect et mon Identité numérique
- Répondre aux besoins spécifiques de chacun.

Programme évolutif en fonction des connaissances des participants



COUPON DE PARTICIPATION

Nom et Prénom : N° de téléphone :

Adresse :

Souhaite participer aux ateliers numériques : ☐ Plutôt le matin (10h à 12h)
☐ Plutôt l'après-midi (14h à 16h)

À retourner à l'association ou aux bénévoles de la commune avant le 5 Octobre