

# 5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Créez des liens et échangez avec les autres participants,
- Maîtrisez l'équipement numérique,
- Sachez vous informer et communiquer en ligne,
- Réalisez vous même vos démarches administratives du quotidien en ligne,
- 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 nous :

ASEPT des Charentes  
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes  
Tél. : 05 46 97 53 02  
[contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



*Les ateliers  
Autonomie numérique  
Soyez connectés*

# Appréhender sereinement l'utilisation de l'outil informatique

*Des conseils pour vous accompagner dans l'utilisation de l'outil numérique afin que vous soyez le plus autonome possible avec les bases de l'informatique.*

## Un cycle de 10 modules,

- 2h00 par semaine
- par groupe d'environ 10 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.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)



## Les ateliers Autonomie numérique



- **Module 1 :**  
Comprendre l'outil numérique
- **Module 2 :**  
Découverte et premiers gestes
- **Module 3 :**  
« Au cœur du système » découverte des applications et gestion des dossiers
- **Module 4 :**  
S'informer sur internet
- **Module 5 :**  
Sécurité et numérique
- **Module 6 :**  
Communiquer via l'email et les réseaux sociaux
- **Module 7 :**  
Les démarches administratives en ligne
- **Module 8 :**  
1<sup>er</sup> bilan et l'accompagnement numérique du territoire
- **Module 9 :** Un sujet au choix :  
Approfondir la recherche et l'installation d'applications  
Découvrir sur les réseaux sociaux en toute sécurité  
Approfondir les démarches administratives, savoir réagir en cas de difficultés avec le numérique
- **Module 10 :**  
Retours d'expériences et questions

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

*Ils sont basés sur une méthode interactive qui conjugue exercices ludiques, théorie et ambiance conviviale.*