



L'Asept Bretagne propose des Ateliers Numérique, animés par des professionnel(le)s formé(e)s. Il s'agit de promouvoir l'utilisation du numérique comme vecteur de lien social, de mobilité, d'accès aux droits, d'ouverture sur l'information et sur le monde.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

## Programme des séances

### Séance 1 : Faire connaissance

*Recenser le niveau d'autonomie numérique des participants, identifier leurs objectifs, comprendre les enjeux du numérique et ses opportunités, échanger entre pairs et déconstruire les appréhensions*

### Séance 2 : Découvrir mon outil numérique

*Allumer/éteindre sa tablette, gérer les paramètres, manipuler les fenêtres, utiliser les gestes utiles, taper un texte*

### Séance 3 : Maîtriser mon outil numérique

*Identifier – télécharger – installer les applications, utiliser l'appareil photo, gérer ses fichiers/dossiers, utiliser l'explorateur de fichiers*

## Informations pratiques

- \* Une réunion publique et 8 séances de 2h30
- \* Groupe de 9 personnes
- \* Inscriptions auprès du secrétariat de l'Asept
- \* Protocole sanitaire avec désinfection du matériel, port du masque et gestes barrières
- \* Mise à disposition d'une tablette numérique pendant les séances

### \* Contact(s) :

02 99 01 81 81 – [contact@asept-bretagne.fr](mailto:contact@asept-bretagne.fr)  
La Porte de Ker Lann – Rue Charles Coudé – Bruz  
35027 Rennes Cedex 9  
[www.asept-bretagne.fr](http://www.asept-bretagne.fr)

### Séance 4 : S'informer sur internet

*Connecter son outil à internet, Ouvrir un navigateur, faire une recherche avec mots clés, sélectionner les résultats, naviguer sur internet*

### Séance 5 : Sécurité et Numérique

*Sécuriser son outil et sa navigation, repérer les garanties de sécurité en ligne, rechercher une solution à un problème numérique*

### Séance 6 : Communiquer via l'e-mail et les réseaux sociaux

*Utiliser une boîte mail, envoyer des pièces jointes, classer/supprimer les mails, les mails frauduleux, les réseaux sociaux, les fakes news, les messageries instantanées*

### Séance 7 : Faire une démarche en ligne

*Compléter un formulaire, créer son espace personnel sur le site de sa caisse de retraite, sécuriser mes démarches en ligne, effectuer un achat en ligne, découvrir le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)*

### Séance 8 : Evaluation

*Observer l'évolution de l'autonomie numérique des participants, communiquer la liste des partenaires locaux disponible en cas de besoin, relayer vers l'offre de service du Bien Vieillir, choisir son équipement qui correspond à ses besoins*