

## Où et comment prendre rendez-vous avec la conseillère numérique ?

- En mairie :
  - Ateliers collectifs sans rendez-vous à partir de septembre 2023. Retrouvez le planning sur le site de la communauté de communes ou en mairie à partir d'Août 2023.
  - Aide individuelle. Prenez rendez-vous auprès de votre secrétaire de mairie
- À domicile pour les bénéficiaires de l'aide ménagère du CIAS. Parlez-en avec votre aide à domicile



**Julie Barreau, Conseillère numérique**

conseiller-numerique@orthе-arrigans.fr  
07.65.15.39.38 - 05.58.73.60.03



# Une aide au quotidien dans mes usages du numérique



## Réaliser mes démarches en ligne

- Prendre un rendez-vous santé en ligne (doctolib, maia)
- Créer et utiliser mon espace personnel sur les sites des grands services publics (France Connect)
- M'orienter vers la France Services (Peyrehorade ou Misson) pour les démarches administratives

## Prendre en main l'outil numérique

- Acheter un équipement et un abonnement adaptés à mes usages
- Utiliser un ordinateur, une tablette, un smartphone
- Utiliser les suites bureautiques (word, excel etc.)
- Sécuriser mes connexions et me protéger des arnaques
- Gérer et protéger mes données personnelles
- Vérifier la source d'une information



## Echanger avec mes proches

- Utiliser un mail (organiser ma boîte et gérer les publicités...)
- Utiliser un réseau social (facebook, instagram, etc.)
- Installer WhatsApp, Skype

## Loisirs numériques

- Télécharger et jouer à des jeux en ligne
- Installer une application de presse
- Créer des albums photos
- Créer des cartes postales ou de vœux
- Écouter la radio
- Regarder des films ou des séries



## Utiliser les opportunités du numérique

- Déposer une annonce sur un site de petites annonces (LeBonCoin, Vinted, etc.)
- Faire mes courses en ligne
- Passer une commande sur internet
- Découvrir les outils pour optimiser ma consommation énergétique
- Réserver un billet en ligne (snfconnect, blablacar etc.)



## Accompagner mon enfant

- Suivre la scolarité de mon enfant (Pronote, etc.)
- Accéder aux services en ligne de ma commune pour mon enfant (portail famille)
- Découvrir et connaître les usages numériques des enfants/adolescents



## Trouver un emploi

- Utiliser une plateforme de recherche d'emploi
- Réaliser mon CV et ma lettre de motivation
- Déposer une candidature
- Faire mes déclarations sur le site Pôle emploi



## Découvrir les opportunités de mon territoire

- M'informer sur les événements culturels, sportifs... près de chez moi
- Faire des visites virtuelles de musée
- Découvrir les services de la Communauté de Communes du Pays d'Orthe et Arrigans sur le site : [www.pays-orthe-arrigans.fr](http://www.pays-orthe-arrigans.fr)

