

## Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

### > Trouver un atelier près de chez vous ?

[www.bienvieillir-sudpaca.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca.fr)

### > Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

### > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IR27-asept - Dec 2023 - Photos : iStock - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

## SMARTPHONE & TABLETTE : DÉCOUVERTE & MAITRISE

## ATELIER GRATUIT

4 séances de 2h  
animées par un professionnel



Alors Siri, Alexa ?  
C'est qui le chef ?!!!



 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
PACA

 **POUR Bien Vieillir**



L'Asept Paca organise des  
**ateliers gratuits ouverts**  
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :

[www.bienvieillir-sudpaca.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca.fr)

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
PACA

 **POUR Bien Vieillir**



## ATELIER SMARTPHONE & TABLETTE

### Pourquoi cet atelier ?

Au-delà des fonctions principales d'appel et d'envoi de SMS, les smartphones offrent de multiples usages comme accéder à Internet, partager des photos ou des vidéos, jouer, s'informer, recevoir et envoyer des mails...

Cet atelier a pour but de vous former afin de profiter pleinement de ces possibilités en toute sécurité.

### Déroulement des 4 séances

#### SÉANCE 1 :

Quels sont mes besoins, quel appareil et forfait choisir ?

#### SÉANCE 2 :

Comment fonctionne mon smartphone ?

- Allumer, éteindre, charger le smartphone.
- Se connecter au réseau, régler la luminosité, le son.
- Manipuler les fenêtres (fermer, agrandir, réduire, rouvrir à partir de la barre des tâches).
- Sélectionner/se déplacer : toucher (appuyer, glisser).
- Taper un texte en minuscules, en majuscules, des chiffres, effacer.

#### SÉANCE 3 :

Communiquer et manipuler en sécurité.

- Accéder à ses mails, créer une nouvelle adresse.
- Utiliser l'appareil photo, retrouver les photos et les partager.
- Informer sur les enregistrements des cartes bancaires et les achats intégrés.

#### SÉANCE 4 :

Les applications installation et utilisation.

- Quelles sont les applications utiles : communication, santé, mobilité, ludiques, démarches en ligne...
- Utiliser les sites ou applications de communication (messageries instantanées et visio).

Je l'aurai !!



### Comment ça marche ?

Sous forme d'**atelier gratuit**, en petit groupe de **15 personnes maximum**. **L'inscription est obligatoire**. Les ateliers de **2h à raison d'une séance par semaine sur 4 semaines** consécutives, sont animés par un professionnel.

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

### Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...