

## 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

IR12-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

## LES CLÉS DU NUMÉRIQUE

**ATELIER  
GRATUIT**

**10 séances de 2h**  
animées par un professionnel

Depuis l'atelier,  
il est très branché !

C'est une vraie  
senior du Web !



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)





# L'INTERNET + LE WEB + LE NUMÉRIQUE... POUR TOUS !

## Pourquoi ?

Cet atelier-découverte, pour débutants, propose aux retraité.es de maîtriser les bases et d'être à l'aise sur internet avec les outils numériques tels que l'ordinateur / la tablette / le smartphone.

Nous reprendrons tout à zéro et à l'issue des 10 séances :

- ✓ Vous serez autonomes dans l'utilisation d'un appareil numérique ;
- ✓ Vous saurez vous repérer dans l'univers informatique, de l'internet en évitant ses pièges ;
- ✓ Vous communiquerez avec votre entourage par mail, en visio, via les réseaux sociaux... (si vous en avez envie 😊) ;
- ✓ Les démarches administratives simples en ligne n'auront plus de secret pour vous !

Nous vous accompagnerons, si besoin, pour le choix d'un équipement personnel adapté.

## Contenu de l'atelier

- Recueillir les attentes des stagiaires ;
- Découvrir les possibilités offertes par l'internet ;
- Identifier les manipulations principales : savoir allumer et éteindre son outil numérique, déplacer les fenêtres, utiliser la souris, l'appareil photos, taper un texte ;
- Savoir créer/changer d'emplacement des dossiers d'archives, des fichiers, les retrouver (!) ;
- Se connecter aux réseaux, au Wifi et/ ou à la 4G, naviguer sur internet, effectuer des recherches avec un navigateur ;
- Maîtriser l'installation d'applications Web ;
- Communiquer via le courriel ;
- Gérer ses mots de passe ;
- Sécuriser son outil numérique, ses actions sur le Web ;
- Réaliser des démarches administratives sur les principaux sites du service public : espaces personnels et formulaires en ligne, scan et dépôt de documents (impôt, assurance maladie...) ;
- Savoir utiliser les sites de services ou d'achat en ligne utiles : transports, courses, démarches médicales, loisirs, rencontres ;
- Communiquer via internet : réseaux sociaux, visio, messageries instantanées.



*Vous êtes tou.tes  
des seniors du Web !!!*

## Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **10 personnes maximum**. L'inscription est **obligatoire**.

Les ateliers **de 2h** à raison d'une séance par semaine **sur 10 semaines consécutives**, sont animés par un professionnel. Des bonus optionnels pourront vous être proposés à l'issue de cet atelier-découverte :

- **Module complémentaire « coup de pouce » ;**
- **Module d'approfondissement « coup de main ».**

## Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime retraite principal, dont l'ambition est de devenir un.e senior à l'aise sur le Web !

## Où ?

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



**POUR Bien  
Vieillir**