

# Les ateliers Numérique



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Maîtriser le numérique pour vivre avec son temps

L'informatique et Internet font partie de notre quotidien. Vous hésitez peut-être encore à franchir le pas et à vous initier à ces technologies. Pourtant, à tout âge, c'est un apprentissage à la fois facile, intuitif et ludique, qui ne nécessite aucune connaissance préalable.

Une fois qu'on en a compris le fonctionnement, on peut : s'informer, communiquer avec ses proches, faire ses achats et ses démarches administratives en ligne simplement... Une ouverture au monde qui permet de rester connecté avec les autres et avec le mouvement de la vie.

### Les ateliers Numérique, qu'est-ce que c'est ?

Les ateliers s'organisent autour de 4 séances au minimum animées en petit groupe de 8 à 10 personnes.

Au cours de séances de 2 à 3 heures, l'animateur vous propose des exercices ludiques pour :

- acquérir de l'autonomie dans l'utilisation d'un appareil informatique (tablette, smartphone, ordinateur...)
- apprendre à naviguer sur Internet en toute sécurité (mots de passe, antivirus)
- réaliser vos démarches administratives
- savoir communiquer en ligne (utiliser une boîte mail, télécharger et ajouter des pièces jointes à un mail).



## Pourquoi participer aux ateliers ?

Ils vous permettent de vous familiariser avec les outils numériques puis de devenir autonome. Sans oublier : prendre du plaisir ! Dans une dynamique de groupe, vous découvrez que le numérique permet de rester en contact avec vos proches mais aussi de vous simplifier la vie dans vos démarches. Au programme : ambiance détendue pour devenir un as du clavier.

## Témoignages

« Je ne pourrais plus me passer d'Internet : c'est devenu une habitude. Chaque matin, je consulte ma boîte mail, je lis les actualités, je consulte mon compte bancaire... ».

*André*

« J'avais quelques notions d'informatique, mais mon compagnon s'occupait de tout. Maintenant, je me débrouille très bien toute seule sans son aide ».

*Christiane*

« Les ateliers m'ont facilité la vie. Déclaration d'impôts, relevé de paiements de ma retraite, remboursements maladie... j'ai 78 ans et croyez-moi ou pas, mais je fais maintenant toutes mes démarches en ligne ! ».

*Marie*

## Informations pratiques

Cette action vous est proposée par  
**Pour bien vieillir Bretagne**

**Pour bien vieillir Bretagne, c'est :**

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

**Nous contacter :**  
[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)



**BRETAGNE**

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.



L'essentiel & plus encore

