



L'Asept Bretagne propose des Ateliers Numériques, animés par des professionnelles formées. 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.

Les ateliers numériques distanciels comportent :

- 4 séances d'1 heure en visio-conférence qui abordent des notions théoriques et des exemples concrets.
- Des formations en ligne proposées par Les Bons Clics.
- Des temps d'échanges individuels avec l'animatrice.
- Des fiches résumé sur les éléments abordés.

Les pré-requis demandés pour participer aux ateliers numériques distanciels sont une connexion internet et une boîte mail.

## Informations pratiques

\* 4 séances d'1h00 en visio-conférence

\* Des formations en ligne sur [lesbonsclics.fr](http://lesbonsclics.fr)

\* Des temps d'échanges individuels avec l'animatrice

\* Groupe de 6 personnes maximum

\* Contact(s) :

02 99 01 81 81 - [asept.bretagne@msa-services.fr](mailto:asept.bretagne@msa-services.fr)

La Porte de Ker Lann – Rue Charles Coudé – Bruz

35027 Rennes Cedex 9

[asept-bretagne.fr](http://asept-bretagne.fr)

## Programme des séances

### Séance 1 : Découvrir mon outil numérique

(Identifier les éléments du bureau, reconnaître les différents types de fichiers, utiliser le navigateur de fichiers, classer-ordonner-supprimer des fichiers).

### Séance 2 : Naviguer sur internet

(Connecter son outil à internet, Ouvrir un navigateur, faire une recherche avec mots clés, sélectionner les résultats, naviguer sur internet, la sécurité sur internet).

### Séance 3 : Utiliser sa boîte mail

(Utiliser une boîte mail, créer un mot de passe sécurisé, télécharger et ajouter des pièces jointes, les mails frauduleux).

### Séance 4 : Faire une démarche en ligne

(Compléter un formulaire, créer son espace personnel sur le site de sa caisse de retraite, découvrir le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)).