Atelier numérique sénior

THEREVAL

Personnalisez votre smartphone ou votre tablette avec des applications ludiques et pratiques

NIVEAU 2 INTERMEDIAIRE

CYCLE DE 5 SÉANCES DE 2H

SAVOIR LIRE, ÉCRIRE, ET ENVOYER UN SMS POUR PARTICIPER À CE NIVEAU

1

Activité physique, alimentation, bien-être

- Compte Google
- Applications Quel Produit ?, Yuka
- Objets connectés aux smartphones (montre, balance, podomètre)
- Applis de cohérence cardiaque, méditation
- Décathlon Coach

2

Services de santé numérique

- Découverte d'Ameli, Mon Espace santé, Santé.fr, Médical ID,
- Doctolib (prendre un rdv, consultation en visio, et l'enregistrer sur mon Agenda Google)

3

Se déplacer en voiture, à pied, en vélo

- Google Maps (rechercher un lieu, programmer un itinéraire, trouver du carburant, Streetview)
- Mappy, Waze, Visorando, Déclic Déplacements, Solidarité Transport

4

Accès à l'information

- Avoir une adresse mail
- Scanner un document et l'envoyer en pièce jointe avec Genius Scan
- Identifier et signaler un mail frauduleux
- S'inscrire / se désinscrire aux newsletters
- Reconnaître les Fakes news

5

Communiquer - Se divertir

- Visites virtuelles (Mont St Michel, Louvres ...)
- S'informer avec l'appli de votre commune
- Les replays TV, Youtube,
- Les podcasts (Radio France),
- Happyvisio (conférences),
- Jeux en ligne

Tous les jeudis de 9h45 à 11h45
du 04/09/2025 au 09/10/2025

Espace culturel "Le Triangle"
11 rue saint-Martin
50180 Thèreval

Inscriptions
02.33.05.05.59
Places limitées

Commission des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie – Manche
Carsat Retraite & Santé au travail Normandie
pb POUR BIEN VIEILLIR
Commune de Thèreval
présence verte libres d'être actifs