



L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

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.

Dans le cadre d'un partenariat avec Pour Bien Vieillir Bretagne, l'Asept Bretagne propose également 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 ateliers comportent 5 séances de trois heures chacune, à raison d'une par semaine.

Durant les séances, l'Asept Bretagne met à disposition de chaque participant une tablette numérique afin de mettre en pratique les éléments abordés.

Informations pratiques

* 5 séances de 3h00 chacune

* Mise à disposition d'une tablette numérique pendant les séances

* Groupe de 8 à 10 personnes

* Contact(s) :

02 98 85 79 25 - asept.bretagne@msa-services.fr

3 rue Hervé de Guébriant - 29800 Landerneau

asept-bretagne.fr

Programme des séances

Séance 1 : Se servir d'une tablette numérique

(Utiliser une tablette, utiliser le clavier numérique, identifier les éléments du bureau, reconnaître les différents types de fichiers, installer une application).

Séance 2 : Utiliser Internet

(Ouvrir un navigateur, faire une recherche avec mots clés, sélectionner les résultats, naviguer sur internet).

Séance 3 : Communiquer sur internet

(Créer un mot de passe sécurisé, utiliser une boîte mail, télécharger et ajouter des pièces jointes).

Séance 4 : Faire une démarche en ligne

(Compléter un formulaire, accéder à son espace personnel sur le site de sa caisse de retraite, découvrir les ateliers de prévention et le site pourbienvieillir.fr, s'inscrire à un atelier de prévention en ligne).

Séance 5 : Bilan des ateliers numériques