

# SPECIAL SENIOR

## PROGRAMME GRATUIT



**POUR  
LES JEUNES  
DE 60 ANS  
ET PLUS**

**MÉDIATHÈQUE  
FRANCE SERVICES  
VAL 81  
EVS  
FAMILLES RURALES  
CONUM TARN**

**OCTOBRE 2024 À JUIN 2025**

**SUR INSCRIPTION  
AU 05.63.53.72.15**

# Ordinateur

Les mardis, sauf vacances scolaires, animé par Cynthia  
A France services, limité à 8 personnes

## Niveau 1 débutant : INITIATION

2024

**GROUPE 1**  
Du 1/10 au 10/12

1 octobre : Se repérer sur le bureau

8 octobre : Le clavier **14h/15h30**

15 octobre : La souris

5 novembre : Les fichiers

12 novembre : Enregistrer/télécharger

26 novembre : Naviguer sur internet

3 décembre : La boîte mail **9h/10h30**

10 décembre : Bilan

2025

**GROUPE 2**  
Du 29/4 au 17/6

29 avril : Se repérer sur le bureau

6 mai : Le clavier

13 mai : La souris **14h/15h30**

20 mai : Les fichiers

27 mai : Enregistrer/télécharger

3 juin : Naviguer sur internet

10 juin : La boîte mail

17 juin : Bilan

## Niveau 2 Intermédiaire : APPROFONDISSEMENT

4 février : Organiser ses fichiers 1

11 février : Organiser ses fichiers 2

4 mars : Scanner un document en PDF

11 mars : Envoyer un mail avec pièces jointes

18 mars : Mettre en page un document

25 mars : Démarches en ligne **9h/10h30**

1 avril : Utiliser une clé USB

8 avril : Bilan

2025

**GROUPE 3** Du 4/2 au 8/4

Les jeudis, animé par Corentine Charier CoNum Tarn,  
limité à 8 personnes, tout public.

## NETTOYER SA BOÎTE MAIL

24 octobre à la Mairie d'Assac **14h30/16h30**

21 Novembre à la Mairie de Sérénac

## PARAMETRER SES APPLICATIONS

28 Novembre à la Mairie d'Assac **14h30/16h30**

5 Décembre à la Mairie de Sérénac

## ATELIER TREBAS

23 janvier 2025 à 14h30, à la salle 1er étage Mairie Trèbas.

2024

2025

# Smartphone - Tablette

## Niveau 1 débutant : INITIATION

8 séances d'1h30 pour apprendre les bases d'utilisation de son appareil.

**Les mardis, sauf vacances scolaires, animé par Cynthia**

**A France services, limité à 8 personnes**

2024

### GRUPE 1 DU 1/10 AU 10/12

1 octobre : Paramètre et réglages

8 octobre : Les contacts et les messages

16h/17h30

15 octobre : Le calendrier

5 novembre : Les applications

12 novembre : Les applications

26 novembre : Naviguer sur internet

11h/12h30

3 décembre : La boîte mail

10 décembre : Bilan

### GRUPE 2 DU 4/2 AU 8/4

4 février : Paramètre et réglages

11 février : Les contacts et les messages

4 mars : Le calendrier

11 mars : Les applications

18 mars : Les applications

25 mars : Naviguer sur internet

1 avril : La boîte mail

8 avril : Bilan

16h/17h30

2025

### GRUPE 3 DU 29/4 AU 17/6

29 avril : Paramètre et réglages

6 mai : Les contacts et les messages

13 mai : Le calendrier

20 mai : Les applications

27 mai : Les applications

3 juin : Naviguer sur internet

10 juin : La boîte mail

17 juin : Bilan

16h/17h30

2025

## Niveau 2 Intermédiaire : CAFÉ NUMÉRIQUE

séance d'1h pour pratiquer et échanger sur l'utilisation de son smartphone.

**Les jeudis, sauf vacances scolaires et événements**

**A l'Espace de Vie Sociale, limité à 12 personnes.**

**Animé par Gaëtan, Véronique et Cynthia.**

2024

**Du 3 octobre au 19 décembre**

- GROUPE 1 DE 9H30 À 10H30
- GROUPE 2 DE 11 H À 12H

2025

**Du 6 février au 26 juin**

- GROUPE 1 DE 9H30 À 10H30
- GROUPE 2 DE 11 H À 12H

# ➔ Atelier à thème ➔

## VOYAGE, VOYAGE ! Visites virtuelles



1er et 3e mercredi du 2 octobre au 18 décembre, sauf vacances scolaires, de 15h à 16h30, limité à 5 adultes et 5 enfants, avec le Centre de loisirs.

Animé par Corentine, Gaëtan et Cynthia.

2 octobre : Rando GPS à France services - Cynthia/Gaëtan

16 octobre : Sortie au musée à la Médiathèque - Gaëtan

6 novembre : Visite de sites historiques à la Médiathèque - Cynthia/Gaëtan

20 novembre : Voyage sonore à la Médiathèque - Corentine/Gaëtan

4 décembre : Tour du monde réalité virtuelle à France services - Corentine/Cynthia

18 décembre : Les ressources numériques de la médiathèque départementale à France services - Gaëtan/Cynthia

## SORTIES POUR TOUS



2e mercredi du mois, à partir du 9 octobre, à 15h

organisation d'une sortie collective à partir des bons plans en ligne, sur inscription, à France services animé par Cynthia.

## JOURNEES PORTES OUVERTES À FRANCE SERVICES



Jeudi 10 octobre 2024 de 10h à 12h : Nettoyage boîte mail.

Animé par Corentine.

Jeudi 17 octobre 2024 de 10h à 12h : Adoptez les bons gestes. Animé par la Gendarmerie.

## VACANCES DE LA TOUSSAINT : CARTE POSTALE



Les jeudis les 7, 14 et 21 novembre 2024 de 10h à 12h  
Création de cartes postales autour du projet "Grandir Vieillir ou le Désordre des branches." limité à 12 personnes. A la Médiathèque. Animé par Carol Vanni.

## PREVENIR LES ARNAQUES



Mardi du 14 janvier au 4 février 2025 de 10h à 12h

Les trucs et astuces pour détecter et éviter tout style d'arnaque. A l'Espace de Vie Social Animé par Brain Up

## SURPRISE !!!

Mercredi 29 Janvier 2025 à 16h ouvert à tous à France services.

Animé par Corentine, Djanhiss, Gaëtan, Cynthia

## VACANCES DE FEVRIER : LIVRE CUISINE



Du 24 au 28 février 2025 14h à 17h Création d'un livre de cuisine à partir des recettes partagées et confectionnées par les participants. limité à 5 adultes et 5 jeunes.

A l'Espace de Vie Sociale avec le Club Ado.

**BAL de PROMO (auberge espagnole) JEUDI 26 JUIN 2025 12H**