

# ADAPTE 95

ASSOCIATION POUR LE DEVELOPPEMENT  
DES ACTIONS DE PROXIMITE



## ATELIERS NUMÉRIQUES POUR LES SENIORS

Du 18/05/26 au 15/04/27

### GRATUIT

"Apprendre simplement, pour **rester connecté**"



**Petits groupes**  
5 à 7 personnes



**Rythme adapté**  
1h30 à 2h hebdo  
selon l'atelier

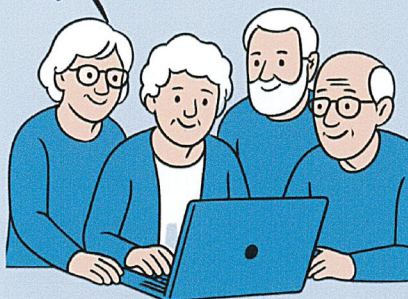


**Ambiance conviviale**  
Bienveillance et entraide



**Aide personnalisée**  
On prend le temps de  
répondre à vos questions

**Pas à pas, à votre  
rythme, en toute  
sérénité !**



### CYCLES

Cycle 1 : du 18/05/26 au 02/07/26

Cycle 2 : du 13/07/26 au 30/07/26

Cycle 3 : du 10/08/26 au 27/08/26

Cycle 4 : du 14/09/26 au 29/10/26

Cycle 5 : du 09/11/26 au 17/12/26

Cycle 6 : du 04/01/27 au 18/02/27

Cycle 7 : du 01/03/27 au 15/04/27

### SUR VOS APPAREILS DU QUOTIDIEN



Ordinateur  
fixe



Ordinateur  
portable



Tablette



Smartphone

### RENSEIGNEMENTS



ateliernumerique95@gmail.com



Marina au 07 80 91 95 74  
ou Abdel au 06 88 72 68 64



COMMUNAUTE DE COMMUNES  
**SAUSSERON**  
IMPRESSIONNISTES



# ADAPTE 95

ASSOCIATION POUR LE DEVELOPPEMENT  
DES ACTIONS DE PROXIMITE



## DES ATELIERS PENSÉS POUR VOUS, ADAPTÉS À VOTRE BESOIN



### LES FORMATIONS ET ATELIERS PRATIQUES POUR S'ENTRAIDER ET PROGRESSER

Idéales pour les débutants ou pour se perfectionner. Nous vous accompagnons pas-à-pas pour découvrir votre appareil, maîtriser ses usages de base ou encore renforcer vos connaissances.

**Apprendre simplement, pratiquer tout en s'amusant !**



### LES ATELIERS THÉMATIQUES APPROFONDIR SES CONNAISSANCES

Mini-formations de 3 à 4 séances sur des sujets précis : Word, Excel, gestion des photos, gestion des dossiers/fichiers, Intelligence Artificielle, WhatsApp, etc.

**Tout niveau**



### LES VISIOCONFÉRENCES POUR S'INFORMER ET ÉCHANGER

Chaque mercredi après-midi (de 14h à 16h), participez à des échanges en visio depuis chez vous sur des sujets variés (astuce du quotidien, jardinage, cuisine, informatique, etc.). **Partager, s'informer, rester connecté !**



### LES RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Temps d'échanges individuels pour répondre à vos questions précises ou résoudre un problème informatique. Possibilité de déplacement à domicile.

**Modalités d'inscription par téléphone ou par mail**

**Vous pouvez vous inscrire dès maintenant via le formulaire d'inscription récupérable auprès de votre mairie ou à la demande par mail : [ateliernumerique95@gmail.com](mailto:ateliernumerique95@gmail.com)**

**Vous n'êtes pas seul(e) avec le numérique, nous sommes là pour vous accompagner !**



COMMUNAUTE DE COMMUNES  
**SAUSSERON**  
IMPRESSIONNISTES