

Planning des permanences

	9h - 12h	13h30 - 16h30
LUN	St Porquier	Castelmayran Castelferrus
MAR	Durfort-Lacapelette	Lizac (sem impaire) Boudou (sem paire)
MER	La Ville Dieu Du Temple	Pas d'atelier
JEU	Caumont - St Aignan Saint Arroumex - Coutures	Lafitte - Labourgade Montaïn - Cordes Tolosannes
VEN	Montesquieu	Saint-Nicolas-de- la-Grave

Nous remercions la ville de Castelmayran - Crédits photo : Conseiller numérique

- **Rendez-vous individuels**
1h d'accompagnement
numérique sur un thème
demandé



PRENEZ RENDEZ-VOUS EN LIGNE



Ateliers collectifs hebdomadaires voir thèmes au dos

Saint Porquier, Durfort Lacapelette,
La Ville Dieu Du Temple,
Montesquieu (10h-12h)

Castelmayran
(tous les 15 jours 13h30 - 15h30)

Inscriptions ateliers
Conseillère Numérique -
06 76 84 11 12
conseiller.numerique@terresdesconfluences.fr
www.terresdesconfluences.fr

ATELIERS NUMÉRIQUES

2025-2026



Ouverts à tous les habitants de
la Communauté de Communes

ATELIERS GRATUITS
INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

LES THÈMES ABORDÉS EN ATELIERS COLLECTIFS

Révisions de rentrée

Du 2 au 12 septembre 2025

2 ateliers pour réviser le clavier, la souris et les mails, se connecter en autonomie au Wifi, réviser le partage de connexion via son téléphone portable.

Espace santé

Du 15 au 19 septembre 2025

1 atelier pour découvrir ou mieux utiliser votre carnet de santé numérique.

Prise de rendez-vous médicaux en ligne

Du 22 au 26 septembre 2025

1 atelier pour savoir prendre vos rendez-vous médicaux sur des sites officiels dédiés.

Cybermois

Du 29 septembre au 3 octobre 2025

1 atelier pour mieux se prémunir des mails frauduleux.

Du 6 au 10 octobre 2025

1 atelier pour savoir comment signaler une fraude à la carte bancaire.

Services publics en ligne

Du 13 au 17 octobre 2025

1 atelier pour découvrir les différents services publics en ligne (justice, droits sociaux, compte formation, informations personnes agées, compte formation CPF, parentalité numérique...).

Facebook

Du 3 au 14 novembre 2025

2 ateliers pour découvrir Facebook et savoir l'utiliser en sécurité.

Identité numérique

Du 17 novembre au 28 novembre 2025

2 ateliers pour découvrir ce qu'est l'identité numérique.

Canva

Du 1 au 12 décembre 2025

2 ateliers pour créer et imprimer vos cartes de voeux pour les fêtes de fin d'année.

Doctolib

Du 15 au 19 décembre 2025

1 atelier pour apprendre à partager un document sur doctolib.

Numérique responsable

Du 5 au 16 janvier 2026

2 ateliers pour apprendre les bonnes pratiques numériques favorables pour notre planète.

Intelligence artificielle

Du 19 au 30 janvier 2026

2 ateliers pour débuter et mieux comprendre ce qu'est l'IA.

Jeux gestion de dossiers

2 au 13 février 2026

2 ateliers pour être plus à l'aise avec la gestion de dossiers.

Cloud

Du 16 au 20 février 2026

1 atelier pour comprendre ce qu'est le cloud.

Retoucher une photo sur mobile

Du 9 au 13 mars 2026

1 atelier pour apprendre à retoucher ses photos avec un téléphone portable.

Transférer ses photos du portable vers l'ordinateur

Du 16 au 27 mars 2026

2 ateliers pour apprendre à transférer ses photos du portable vers l'ordinateur.

Numériser ses documents papier

Du 30 au 3 avril 2026

1 atelier pour savoir comment numériser ses documents avec son smartphone.

Guide espace impôts

Du 6 avril au 10 avril 2026

1 atelier pour découvrir comment utiliser l'espace impôts en ligne.

Mutuelle santé en ligne

Du 13 au 17 avril 2026

1 atelier en petit groupe (2 ou 3 personnes) pour apprendre à se servir de sa mutuelle en ligne.

Tableur

Du 4 au 22 mai 2026

2 ateliers pour mieux comprendre le fonctionnement d'un tableau de données.

Se déplacer avec son smartphone

Du 25 au 5 juin 2026

2 ateliers pour comprendre comment utiliser des outils en ligne gratuits pour se déplacer.

Culture numérique

Du 8 au 12 juin 2026

1 atelier pour comprendre l'évolution du numérique jusqu'à nos jours.

Découverte outils numériques pour séniors en perte d'audition

Du 15 au 19 juin 2026

1 atelier pour découvrir des outils numériques qui facilitent la vie des séniors en perte d'audition.

Recherches internet / Fake news

Du 22 au 26 juin 2026

1 atelier pour apprendre à vérifier les vraies et les fausses informations.

Révisions

Du 29 au 3 juillet 2026

1 atelier pour réviser avant les vacances (thème de l'atelier à définir selon les groupes).

