

MAISON DE L'INTERCOMMUNALITÉ  
636 rue des Confluences,  
BP 50 046,  
82102 CASTELSARRASIN Cedex

[www.terresdesconfluences.fr](http://www.terresdesconfluences.fr)

Votre conseillère numérique :

06 76 84 11 12

[conseiller.numerique@terresdesconfluences.fr](mailto:conseiller.numerique@terresdesconfluences.fr)

Planning des permanences

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

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

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  
Sarah BRIAUT -  
Conseillère Numérique -  
06 76 84 11 12

# ATELIERS NUMÉRIQUES



Ouverts à tous les habitants de  
la Communauté de Communes

ATELIERS GRATUITS  
INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

# LES THÈMES ABORDÉS EN ATELIERS COLLECTIFS

## Les bons clics et PIX

Du 3 au 6 septembre 2024

1 séance pour découvrir des outils pour progresser tout au long de l'année à la maison dans vos usages numériques.

## Smartphone

Du 9 au 13 septembre 2024

1 séance pour apprendre les astuces de l'environnement Android (applications, les paramètres du téléphone, sécurité).

## Boîtes mails

Du 16 au 27 septembre 2024

2 séances pour maîtriser votre boîte mail : envoi de messages, pièces jointes, tri, suppression et ajout de signatures automatiques.

## Gestion de documents

Du 30 septembre au 11 octobre 2024

2 séances pour apprendre le copier/coller et la gestion de dossiers de façon ludique.

## Sécurité messagerie

Du 14 au 18 octobre 2024

1 séance pour découvrir les règles élémentaires vous permettant de naviguer en toute sécurité sur votre boîte de messagerie.

## Navigation internet

Du 4 au 8 novembre 2024

1 séance pour naviguer comme un pro : favoris, mises à jour, historique, comparatif de navigateurs.

## Téléchargement ordinateur

Du 12 au 22 novembre 2024

2 séances pour télécharger des fichiers en toute simplicité sur votre ordinateur.

## Cartes de vœux

Du 25 novembre au 6 décembre 2024

2 séances pour créer et imprimer vos cartes de vœux pour les fêtes.

## Recherches internet

Du 9 au 13 décembre 2024

1 séance pour rechercher gratuitement vos recettes de fin d'année sur internet.

## Envoi de plusieurs fichiers

Du 16 au 20 décembre 2024

1 séance pour découvrir un outil en ligne pour envoyer vos fichiers facilement.

## Leboncoin

Du 6 au 17 janvier 2025

2 séances pour découvrir le site et l'application Leboncoin et apprenez à vous en servir en toute sécurité.

## AMELI

Du 20 au 24 janvier 2025

1 séance pour être autonome sur le compte AMELI (éditer un relevé de remboursement, télécharger une attestation de médecin traitant...).

## Ordinateur Windows

27 au 31 janvier 2025

1 séance pour apprendre les bases de l'environnement Windows.

## Ateliers individuels - Mots de passe et sécurisé

Du 3 au 14 février 2025

1 séance individuelle d'une heure par personne pour profiter d'un atelier personnalisé sur la gestion des mots de passe.

## Traitement de texte

Du 3 au 14 mars 2025

2 séances pour apprendre les bases du traitement de texte sur des outils gratuits.

## Tableur

Du 17 au 28 mars 2025

2 séances pour apprendre les bases des tableaux de données sur des outils gratuits.

## Gestion de dossiers

Du 31 au 11 avril 2025

2 séances pour gérer vos dossiers et les ranger efficacement.

## Ateliers individuels toutes communes

Du 28 avril au 9 mai 2025

1 séance individuelle d'une heure par personne sur le thème de votre choix.

## Poids numériques

Du 12 au 16 mai 2025

1 séance pour mieux comprendre les unités numériques : Ko, Mo, Go.

## Fichiers numériques

Du 19 au 23 mai 2025

1 séance pour apprendre à réduire la taille de vos fichiers.

## Transfert de photos

Du 2 au 13 juin 2025

2 séances pour transférer et sauvegarder vos photos du téléphone vers l'ordinateur.

## Recherches sur internet

Du 16 au 20 juin 2025

1 séance pour faire des recherches internet spéciales fête de la musique.

## Cybersécurité

Du 23 au 27 juin 2025

1 séance sur les règles de sécurité sur internet de manière ludique à destination de tous.

## Smartphone et GPS

Du 30 au 4 juillet 2025

Se servir d'un GPS - exercices ludiques.

