

CONSEILS

Les écrans font partie de notre quotidien.

Toutefois, il est important de savoir gérer leur temps d'utilisation notamment chez les enfants :

Avant 3 ans :

Pas d'écrans. Jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans :

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans :

Créez avec les écrans, expliquez-lui internet

De 9 à 12 ans :

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans :

Restez disponible, il a encore besoin de vous !

Ateliers gratuits sur inscription

Plus d'informations :

02 31 23 68 08 / 07 85 63 22 37
mlemarie@valesdunes.fr

 Maison de services au public

4 bis route de Paris
14370 BELLENGREVILLE



 Maison de services au public

les ATELIERS

NUMÉRIQUES collectifs



Programme
septembre 2023 à janvier 2024

Ouverts à tous !



Et si nous changions notre regard sur internet ?

Pour bon nombre d'entre nous, internet représente une source d'angoisse. Pourtant, c'est une technologie formidable qui peut nous aider au quotidien et nous permettre d'étendre notre savoir.

Apprenons ensemble à dédramatiser et à explorer son utilisation tout en adoptant de bonnes pratiques.

Animations ouvertes à tous et sans limite d'âge. Les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte

MOMENTS DE PARTAGE

12 personnes maximum

Échanges et découvertes

La télévision n'est plus le seul outil nous offrant du contenu divertissant, informatif, éducatif et culturel. Internet a permis d'ouvrir les champs des possibles.

Découvrons et partageons ensemble des chaînes YouTube, Twitch...; des comptes TikTok, Instagram...; des blogs et autres supports du net.

Judi 28 septembre : 14h – 16h

Mercredi 29 novembre : 14h – 16h

Vendredi 19 janvier : 9h30 – 11h30

La Parenthèse

Venez discuter autour d'un café pour aborder des sujets d'actualité, faire part de ses interrogations sur une nouvelle technologie ou tout autre sujet lié au numérique.

Judi 26 octobre : 9h30 – 11h

Vendredi 12 janvier : 9h30 – 11h



ATELIERS COLLECTIFS

8 personnes maximum

Les arnaques en ligne

Apprenez à repérer les arnaques et à adopter les bonnes pratiques pour éviter les dangers.

Judi 16 novembre : 14h – 16h

Judi 25 janvier : 14h – 16h



L'application Doctolib, la comprendre et l'utiliser

Prendre rendez-vous chez son médecin ou avec un spécialiste est désormais possible en quelques secondes. Venez apprendre à vous servir de l'application pour gagner en autonomie sur vos démarches.

Prérequis obligatoires : posséder un smartphone ou une tablette, avoir accès à sa boîte mail

Judi 12 octobre : 14h – 16h

Vendredi 15 décembre : 9h30 – 11h30



L'ASTUCE !

L'écran principal de votre smartphone contient parfois plus d'une dizaine de logos d'applications en tout genre. Vous souhaitez les effacer ou les déplacer ?

Appuyez de manière prolongée et sans bouger sur un logo. Votre téléphone comprendra que vous souhaitez effectuer une action. Il n'y a plus qu'à déplacer l'image ou cliquer sur Désinstaller !

Attention, il n'est pas toujours possible de supprimer une application.