

Ateliers

2024-25

Numériques

+ 50 ans, seniors...



Prise en main : ordinateur, tablette, smartphone
Vie quotidienne : bureautique, internet, e-administration
Culture numérique : découvrir, comprendre, choisir
Loisirs : photo, vidéo, projets individuel/collectifs

Association médiagraph



créée à Nantes en **1997**

1998 premiers ateliers réservés aux seniors.

2973 personnes formées de plus de 50 ans

ESS d'économie sociale et solidaire,
elle se finance par des sources mixtes :
ventes de services/dons (66 %*) et subventions.



note de satisfaction*

93% Recommanderiez vous les ateliers à un proche ?*

86% Avez vous mis en pratique les apports de ce ou ces ateliers ?*

L'association médiagraph c'est aussi...

Des sensibilisations aux usages numériques

Un lieu de ressources de la vie associative

Un organisme de formations professionnelles - Certifié Qualiopi - formations éligibles CPF

Des certifications Cléanumérique, Pix, Tosa.

Une aide aux entrepreneurs de l'économie sociale

Location de salles, co-working

www.assomediagraph.fr

* Chiffres 2023

Cette année, pour sa 28ème saison, Mediagraph propose aux seniors l'opportunité de maîtriser les outils numériques et leur utilisation. Deux nouveautés cette année : un abonnement annuel pour répondre à toutes vos envies (nombre de séances illimité), une classe image pour vos loisirs créatifs, et toujours nos inscriptions à la carte.

Une variété d'ateliers d'une à plusieurs séances sont disponibles pour satisfaire votre soif de connaissances, allant de la prise en main des outils numériques à la numérisation de votre vie quotidienne en passant par la valorisation de vos photos et la maîtrise d'Internet. Et nouveauté cette année, une rubrique Culture numérique.

Les propositions sont présentées par sujets ou points spécifiques, et nous espérons que cette sélection d'ateliers répondra à vos besoins et envies.



Notre valeur ajoutée

Une offre d'ateliers numériques adaptée aux besoins et aux usages des plus de 50 ans

Atelier avec un niveau et un programme défini

Vous êtes dans un groupe de personnes ayant les mêmes attentes et même niveau. Vous pourrez apprendre et découvrir à votre rythme.

Atelier court par petit groupe (8 personnes maximum)

Atelier liant théorie et pratique, nous permettant de répondre à vos besoins. Vous pratiquez sur vos outils personnels (libres ou propriétaires)

Formateurs professionnels

Tous nos ateliers sont assurés par des professionnels spécialisés dans l'accompagnement des seniors, plus de 15 ans d'expérience.

Un suivi après les ateliers

Un atelier de pratique pour revoir des notions oubliées

Un club pour rester en contact et échanger sur vos pratiques le mardi après midi (gratuit) (voir page 30)

Ateliers Prise en main

Vous avez besoin d'aide dans votre utilisation de l'ordinateur, smartphone ou tablette.

Grand débutant ordinateur - niveau 1.p.	6
Grand débutant ordinateur - niveau 2.p.	6
Se remettre à niveau	
sur son ordinateur - niveau 3 . p.	7
Passer de windows 10 à 11.....p.	7
Débuter sur son smartphone.....p.	8
Débuter sur sa tablette - niveau 1.....p.	8
Aller plus loin sur	
smatphone/tablette - niveau 2.p.	9
Internet et mails.....p.	10
Entretenir son ordinateur.....p.	10
Ranger ses fichier et ses dossiers....p.	11
Ranger sa boîte mels.....p.	11
Apprendre à scanner.....p.	11
Sauvegarder avec une clé USB, un disque dur.....p.	11

Ateliers mac et i-phone

Se remettre à niveau	
sur son ordinateur.....p.	7
Débuter sur son smartphone.....p.	8
Aller plus loin sur	
smatphone/tablette - niveau 2.p.	9

Ateliers vie quotidienne

Vous avez déjà les bases et vous souhaitez les mettre en pratique et découvrir de nouveaux usages

Outils collaboratifs.....p.	12
Utiliser freeplane.....p.	12
Réaliser ses	
démarches administratives.....p.	13
Mettre en forme des textes.....p.	13
Faire ses achats en ligne.....p.	13
Les outils internet pour ma santé.....p.	14
Créer ses annonces pour vendre.....p.	14
Communiquer avec une webcam	
tchater en lignep.	15
Emissions de télévision, de radio	
en replay.....p.	15
Créer ses listes	
de musiques favorites.....p.	15
Envoyer/partager ses photos/vidéos en	
grand nombre.....p.	15
Commencer sur Whats'app.....p.	16
Commencer sur Facebook.....p.	16
Commencer sur Instagram.....p.	16
Personnaliser mon ordinateur.....p.	17
Faire ses comptes.....p.	17
Gérer ses agendas en ligne.....p.	18
Gérer son google photos.....p.	18
Découvrir et utiliser des applis.....p.	19

Culture numérique

Vous avez envie d'avoir une pratique consciente et comprendre les enjeux

Mener une recherche et une veille d'informations.....	p.20
Sécuriser son environnement numérique.....	p.20
S'insérer dans le monde numérique..	p.20
Découvrir l'intelligence artificielle.....	p.21
Protéger la santé, le bien-être et l'environnement.....	p.21
Protéger ses données personnelles et sa vie privée.....	p.21
Les sensibilisations.....	p.22

Ateliers de loisirs

Votre ordinateur comme source créative

Utiliser un appareil photo.....	p.23
Transférer, ranger ses photos.....	p.23
Retoucher, restaurer ses photos.....	p.24
Réaliser un petit film	p.24
Mettre en page un livre plusieurs exemplaires.....	p.25
Mettre en page un livre Un seul exemplaire.....	p.25
Créer du son.....	p.26
Créer des cartes de vœux animées..	p.26
Créer un blog, site web.....	p.26
La classe photo.....	p.27

3 formules pour s'inscrire :

Ateliers collectifs à la carte :

Vous souhaitez choisir ponctuellement les ateliers dont vous avez besoin ou envie.

L'abonnement annuel :

nouveau

Apprendre et comprendre tout au long de l'année.

Inscription aux ateliers collectifs, club et ateliers de pratique en illimité

Choix de vos ateliers de l'année lors de votre inscription, dans la limite des places disponibles.

Cours individuels :

Vous avez une demande spécifique

Club.....	p.28
Ateliers de pratiques.....	p.28
Balades numériques.....	p.28
Salariés, pré-retraité.....	p.29
Bénévoles associatifs.....	p.29

Tarifs.....	p.31
Modalités.....	p.30



Grand débutant ordinateur - niveau 1 ----- 15 h

Vous n'avez jamais touché un ordinateur, vous souhaitez découvrir les fonctionnalités de base d'un ordinateur window's ou linux

Durée : 10 séances de 1h30

Pré-requis : Ne jamais avoir touché un ordinateur

Se familiariser avec le vocabulaire. S'initier à la souris, au clavier.

Fonctions de base du traitement de texte. Mise en forme d'un courrier.

Création et rédaction de textes simples, mise en page de lettres (courrier administratif...).

Recherches et navigations sur internet, premières recherches.

Gérer son poste de travail : Le bureau, les dossiers et sous dossiers.

Organiser et ranger ses dossiers et ses fichiers.

Tarifs 1 : A : 217,5 € B : 123 € C : 72 € D : 22,5 €



Grand débutant ordinateur - niveau 2 ----- 15 h

Vous êtes encore grand débutant, vous souhaitez continuer pour acquérir toutes les bases dans l'utilisation d'un ordinateur window's ou Linux

Durée : 10 séances de 1h30

Pré-requis : Vous avez suivi le "grand débutant niveau 1" ou en avez les compétences

Internet et la vie quotidienne : Utiliser son espace santé, faire ses premiers achats en ligne, retrouver ses émissions de radio/télé en différé

Organiser ses recherches. Installer des logiciels.

Messagerie : Configurer son adresse mel, envoyer un mel. Envoyer une pièce jointe, gérer les différentes boîtes (réception, envoi, spam, corbeille), classer ses mels, enregistrer une pièce jointe, enregistrer un mel. Transmettre un document en PDF.

Communiquer en visio

Entretenir son ordinateur. Les premières règles de sécurité

Les outils en ligne : Agenda en ligne, document collaboratif

Tarifs 1 : A : 217,5 € B : 123 € C : 72 € D : 22,5 €





Se remettre à niveau sur son ordinateur - niveau 3 ----- 10 h

Vous n'êtes plus vraiment débutant, mais vous avez besoin de revoir et approfondir certaines bases

Durée : 5 séances de 2h

Pré-requis : Ne pas être débutant, vouloir progresser ou se mettre au point

Organisation de son ordinateur : le bureau, les dossiers, les fichiers

Mise en page de textes : Remise à niveau sur le logiciel, saisie de texte, mise en forme

Aller plus loin sur l'internet : Télécharger des documents.

Les différents moteurs et navigateurs de recherche. Les mots clés, les requêtes.

Vérifier la véracité d'une information.

Retrouver ses recherches favorites dans des dossiers. Créer et partager un lien.

La navigation privée , effacer son historique de recherches.

Abonnement à des flux ou des lettres d'information.

Classer ses recherches : découverte du logiciel Freeplane

Messagerie : Classer ses mels, créer des libellés, appliquer des filtres

Tarifs 1 : A : 145 € B : 82 € C : 48 € D : 15 €



Passer de Windows 10 à Windows 11 ----- nouveau ----- 4 h

Vous utilisez windows 10 mais la mise à jour sous windows 11 vous questionne.

Durée : 2 séances de 2h

Pré-requis : avoir déjà utilisé son ordinateur Windows 10 Apporter son ordinateur

Les différences avec Window's 10, le nouveau menu démarrer : notifications, actions rapides

L'explorateur de fichiers relooké. Personnalisation de votre ordinateur

Les nouveaux raccourcis clavier

Les multi écrans

Les widgets, les applications

Les nouveautés liées à l'explorateur Windows

Tarifs 2 : A : 64 € B : 56 € C : 40 € D : 24 € 7



Débuter sur son smartphone - niveau 1 ----- 7,5 h

Vous venez d'acquérir un smartphone et vous souhaitez apprendre les bases de son utilisation

Durée : 5 séances de 1h30

Apporter : son smartphone (samsung, doro, huawei... ou Iphone)

Les usages de base. Découvrir l'interface du système d'exploitation.

Régler les paramètres de base : connexion wifi, icônes, apparence, sons, notifications

Transférer les photos de son téléphone.

Naviguer sur internet.

Paramétrer et gérer sa messagerie : mels, contacts. Envoyer, enregistrer une photo.

Tarifs 1 : A : 108,75 € B : 61,5 € C : 36 € D : 11,25 €



Débuter sur sa Tablette Android - niveau 1 ----- 7,5 h

Vous venez d'acquérir une tablette et vous souhaitez apprendre les bases de son utilisation

Durée : 5 séances de 1h30

Apporter : sa tablette (Samsung, Lenovo, Chrome book...)

Prise en main de sa tablette

Internet et ma tablette

La lecture numérique, la presse

Ecouter des podcasts de la musique

Utiliser un traitement de texte

Tarifs 1 : A : 108,75 € B : 61,5 € C : 36 € D : 11,25 €



Ateliers subventionnés sur ces 2 pages





Aller plus loin smartphone tablette - niveau 2 ----- 7,5 h

Découvrir les applications utiles dans la vie quotidienne.

Vous souhaitez revoir les usages de base.

Durée : 5 séances d'1h30

Apporter : son smartphone/sa tablette

Revoir les usages de base

Qu'est ce qu'une application ?

Installer et désinstaller des applications

Transférer les photos de votre appareil et les regarder sur votre PC

Libérer la mémoire

Préparer ses déplacements (maps, waze)

Se déplacer avec les applications : Naolib, sncf, Nantes métropole dans ma poche

Faire ses courses et commander en ligne

Tarifs 1 : A : 108,75 € B : 61,5 € C : 36 € D : 11,25 €





Internet et mails

nouveau

9 h

Vous souhaitez être à l'aise avec l'internet et votre messagerie

Durée : 6 séances d'1h30 ou 3 séances de 2 h et 2 séances de 1h30

Pré-requis : Ne pas être débutant sur l'ordinateur

Le vocabulaire

Utilisation d'un navigateur : Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari... lequel choisir

Personnaliser son navigateur : définir sa page d'accueil, paramètres personnalisés

Retrouver et classer ses recherches : historique de navigation, des téléchargements, ajouter un site sur la barre de favoris, marque-pages

Retrouver un mot de passe perdu, l'enregistrer ou pas

Sécurité sur Internet : l'antivirus, le pare-feu

Utiliser sa messagerie : envoyer, recevoir des mails,

Télécharger des pièces jointes et les retrouver

Gérer ses contacts, classer ses mails grâce à des libellés

Tarifs 2 : A : 144 €

B : 126 €

C : 90 €

D : 54 €



Entretien et protéger son ordinateur

3 h

Vous souhaitez pouvoir réaliser les opérations de maintenance basique de votre ordinateur

Durée : 2 séances d'1h30

Apporter : votre ordinateur portable

Installation et utilisation des différents outils de logiciel d'entretien et de nettoyage comme ccleaner, adwcleaner, zhpcleaner...

Sensibilisation aux différents « dangers » auxquels on peut être confronté sur d'internet.

Se prémunir grâce à différents outils / extensions et astuces.

10

Tarifs 2 : A : 48 €

B : 42 €

C : 30 €

D : 18 €



Ranger ses fichiers et ses dossiers ----- 1,5 h

Vos fichiers sont en vrac...

Venez apprendre à ranger et à tout retrouver

Durée : 1h30 - 1 séance d'1h30

Apporter : son ordinateur portable, tablette

Créer des dossiers et ranger ses fichiers

Personnaliser son bureau, créer des raccourcis



Tarif 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Ranger sa boîte mels ----- 1,5 h

Votre boîte aux lettres déborde, vous ne retrouvez pas vos messages.

Vous souhaitez mettre de l'ordre

Durée : 1 séance d'1h30

Apporter : son ordinateur portable et ses identifiants pour se connecter à sa boîte mels

Créer des libellés, réponses automatiques, gérer ses contacts, créer des filtres

Tarif 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Apprendre à scanner ----- 1,5 h

Vous souhaitez pouvoir envoyer un document, une image en pdf de votre ordinateur ou de votre smartphone

durée 1h30 : 1 séance d'1h30

Apporter son smartphone, son ordinateur

Numériser, partager ses scans

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Sauvegarder clé USB, un disque dur ----- 1,5 h

Vous avez besoin de transférer vos fichiers d'un ordinateur à un autre, vous avez peur de perdre vos photos

Durée : 1 séance de 1h30

Apporter : votre clé usb et/ou votre disque dur externe

Tarif 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Les outils collaboratifs (Google - Framasoft) nouveau 6 h

**Contribuer à plusieurs, synchroniser vos rendez-vous
Retrouver vos fichiers de n'importe où**

Durée : 2 séances de 3h

Pré-requis : Ne pas être débutant sur l'ordinateur

Utiliser des outils en ligne pour planifier des événements familiaux (repas, voyages...)
Partager des documents avec ses proches (un seul fichier créé et modifié par plusieurs)
Utiliser les fonctionnalités de base d'un traitement de texte en ligne, feuilles de calculs
Les agendas partagés : synchronisation des agendas, planification de réunions de famille
Questionnaires en ligne : Création, envoi d'un formulaire

Tarifs 2 : A : 96 € B : 84 € C : 60 € D : 36 €



Utiliser Freeplane nouveau 4,5 h

**Visualiser un projet d'un seul coup d'oeil. Avoir accès à vos fichiers,
identifiants de comptes utilisateurs de vos sites administratifs...**

Durée : 1 séance de 3h et 1 séance d'1h30

Pré-requis : Ne pas être débutant sur l'ordinateur

Prise en main du logiciel, créer les branches, mise en forme
Insérer du texte, des images
Faire des liens avec des dossiers et des sites internet

Tarifs 2 : A : 72 € B : 63 € C : 45 € D : 27 €





Réaliser ses démarches administratives ----- 3h

Vous souhaitez savoir utiliser les services administratifs sur Internet

Durée : 1 séance de 3h

Pré-requis : Ne pas être débutant sur l'ordinateur.

Apporter ses identifiants (Mutuelle, caisse de retraite, impôts, Ameli, EDF...)

Créer ses comptes "usager" pour utiliser les services publics en ligne.

Consulter ses espaces personnels, communiquer avec l'administration, remplir des formulaires en ligne.

Tarifs 1 : A : 43,5 € B : 24,60 € C : 14,40 € D : 4,5 €



Mettre en forme des textes ----- 6 h

Vous avez besoin de mettre en forme des courriers administratifs, compte-rendu de réunion d'un syndic, vos mémoires...

Durée : 2 séances de 3h

Pré-requis : Ne pas être grand débutant sur l'ordinateur

Possibilité d'apporter ses propres documents à mettre en page

Les logiciels de traitement de textes : open office writer, word, libre office

Mettre en forme vos textes : polices, taquets, tabulations, format, orientation

Maîtriser les taquets, les tabulations, créer des listes.....

Tarifs 2 : A : 96 € B : 84 € C : 60 € D : 36 €



Faire ses achats en ligne ----- 1,5 h

Vous avez besoin d'être accompagné pour vos achats en ligne

Durée : 1 séance de 1h30

Exigences : Pour finaliser la commande, il vous faudra pouvoir payer en ligne.

Contactez votre conseiller bancaire avant.

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 € 13



Les outils internet pour ma santé ----- 1,5 h

Prendre rendez-vous en ligne, utiliser votre Dossier Médical Partagé, mon espace e-santé, (quelles informations y trouver ?)

Durée : 1 séance de 1h30

Pré-requis : savoir utiliser internet et charger une application.

Apporter : ses identifiants de messagerie, sa carte vitale, sa carte mutuelle

Utilisation des sites internet et applications :
doctolib, mon espace santé, ameli, votre mutuelle.

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Créer ses annonces pour vendre ----- 1,5 h

Vous souhaitez vendre des objets, meubles, vêtements, livres dont vous ne vous servez plus.

Durée : 1 séance de 1h30

Pré-requis : apporter ses photos pour illustrer ses annonces

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Communiquer avec une webcam, tchater en ligne ----- 1,5 h

Vous souhaitez pouvoir appeler et voir vos proches qui habitent plus ou moins loin

Durée : 1 séance de 1h30

Apporter : son ordinateur portable ou son smartphone

Utilisation des applications Skype, What's app, Meet, Messenger...

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Émissions de télévision, de radio en différé ----- 1,5 h

Vous avez raté ou souhaitez retrouver en différé votre émission

Durée : 1 séance de 1h30

Utilisation des sites de radio, de télévision, ou de box

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Créer ses listes de musiques favorites ----- 1,5 h

Vous souhaitez pouvoir écouter et réécouter vos musiques préférées sur votre smartphone ou sur votre ordinateur

Durée : 1 séance de 1h30

Apporter : votre smartphone et/ou votre ordinateur

Utiliser les plateformes spotify, deezer, youtube

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Envoyer/partager ses photos/vidéos en grand nombre --- 1,5 h

Vous souhaitez envoyer plusieurs photos/vidéos, éviter le bug de votre boîte mel

Durée : 1 séance de 1h30

Apporter : votre ordinateur portable et quelques photos, ses identifiants de messagerie

Utiliser une plateforme de transfert de fichiers : WeTransfer, YouTube, gros fichiers...

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 € 15



Commencer sur Whats'app ----- 1,5 h

nouveau

**Votre famille vous envoie des photos et communique par Whats'app
Garder le lien avec vos proches**

Durée : 1 séance d'1h30

Découvrir le vocabulaire, la signification des symboles

Créer et/ou paramétrer son compte

Discuter à plusieurs

Partager ses photos avec ses amis, ses groupes

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Paramétrer et utiliser son compte Facebook ----- 1,5 h

**Vous souhaitez ne plus faire d'erreurs lors de vos posts
Qui peut voir mes photos, suis-je obligé de tout partager et avec qui ?**

Durée : 1 séances d'1h30

Créer et /ou paramétrer son compte, la confidentialité

Poster, publier, aimer des pages

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Paramétrer et utiliser son compte Instagram ----- 1,5 h

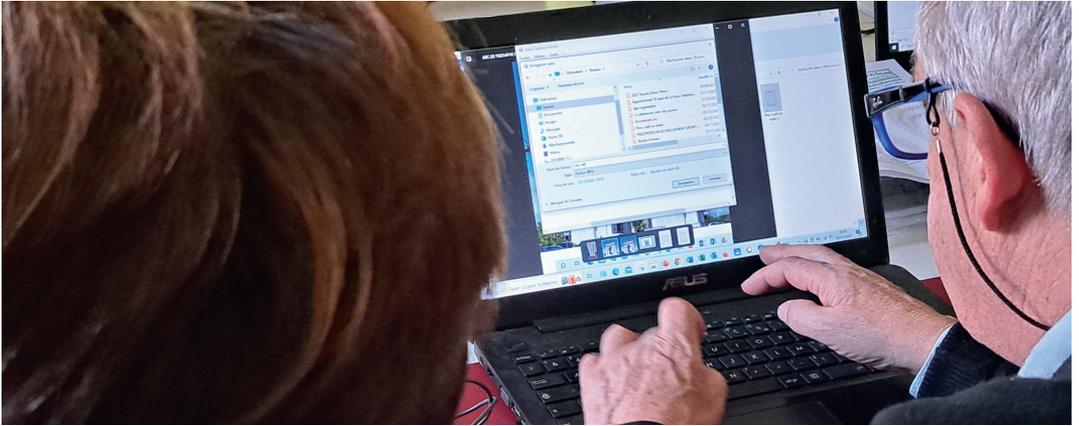
**Que trouve-t'on sur Instagram, comment créer ses collections,
comment aimer, partager. Découvrir des tutoriels, s'abonner...**

Durée : 1 séance d'1h30

Mon compte, mes publications, mes followers, personnaliser mon profil

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €





Personnaliser mon ordinateur ----- 1,5 h

Vous souhaitez connaître les réglages de base de votre ordinateur pour le personnaliser selon vos besoins

Durée : 1 séance de 1h30

Apporter : votre ordinateur portable

Régler la luminosité, la résolution de son écran

Les outils : Loupe, taille du curseur, date heure, langue

Créer des comptes utilisateurs (ex : petits enfants)

Insérer un fonds d'écran (couleur unie, photo)

Consommation d'énergie

Tarifs 2 : A : 24 €

B : 21 €

C : 15 €

D : 9 €



Faire ses comptes ----- 6 h

Vous souhaitez pouvoir réaliser vos comptes ou prévoir un prévisionnel (voyages, locatifs à gérer...)

Durée : 2 séances de 3h

Apporter : vos chiffres pour réaliser vos propres comptes

Créer un tableau. Le mettre en forme.

Insérer des formules de calculs simples.

Créer un graphique.

Préparer un budget, suivi de dépenses et de recettes.

Tarifs 2 : A : 96 €

B : 84 €

C : 60 €

D : 36 €



Gérer ses agendas en ligne ----- 1,5 h

Vous souhaitez pouvoir planifier vos rendez-vous depuis votre ordinateur, téléphone ou tablette les synchroniser

Durée : 1 séance de 1h30

Apporter : ses identifiants de messagerie

Utilisez les outils en ligne pour planifier un rendez-vous. Doodle, framadata, Google agenda...

Créer et partager des agendas

Envoyer des invitations pour des réunions de famille, synchroniser des agendas

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €



Gérer son google photos ----- 1,5 h

Vous avez des photos sur le Drive de Google et vous souhaitez les organiser ou les supprimer

Durée : 1 séance de 1h30

Paramètres de synchronisation

Transférer ses photos du drive au disque dur de votre ordinateur, ou inversement

Créer des albums

Tarifs 2 : A : 24 € B : 21 € C : 15 € D : 9 €





Découvrir et utiliser des Applis ----- nouvelle formule ----- 2 h

Découvrir, installer et utiliser des applis sur votre smartphone/tablette par thématique

Durée : 1 séance de 2h

Pré-requis : savoir utiliser son smartphone

Apporter : votre smartphone ou tablette

Tarifs 2 : A : 32 €

B : 28 €

C : 20 €

D : 12 €

Sujets de 2h proposés tout au long de l'année, voir les dates sur la fiche des dates

Organiser ses voyages

Préparer et suivre ses transports

Réserver ses hébergements

Partager ses photos, Créer des albums photos

Se repérer, se déplacer, les cartes, les itinéraires

Echanger en langues étrangères

Communiquer avec ses proches

Partager ses voyages, ses sorties

Découvrir les services et animations autour de soi

Rester en forme

Entretenir sa mémoire

Dessiner sur son téléphone, ou sa tablette





Mener une recherche et une veille d'informations ----- 4 h

**A partir de la plateforme Pix.fr,
vous augmentez votre niveau de connaissances numériques**

Durée : 2 séances de 2h

Prérequis : vous n'êtes pas débutant sur l'ordinateur

Mener une recherche et une veille d'information pour répondre à un besoin d'information et se tenir au courant de l'actualité d'un sujet (avec un moteur de recherche, au sein d'un réseau social, par ou tout autre moyen).

Abonnement à des lettres d'informations, créer des alertes

Tarifs 2 : A : 64 € B : 56 € C : 40 € D : 24 €



Sécuriser son environnement numérique ----- 4 h

**A partir de la plateforme Pix.fr
vous augmentez votre niveau de connaissances numériques.**

Durée : 2 séances de 2h

Prérequis : vous n'êtes pas débutant sur l'ordinateur

Sécuriser les équipements,

Éviter les arnaques et les menaces susceptibles de nuire au bon fonctionnement des matériels, logiciels.

Les logiciels de prévention et de protection

Authentification. Sécurité du système d'information

Tarifs 2 : A : 64 € B : 56 € C : 40 € D : 24 €



S'insérer dans le monde numérique ----- 4h

**A partir de la plateforme Pix.fr,
vous augmentez votre niveau de connaissances numériques.**

Durée : 2 séances de 2h

Prérequis : vous n'êtes pas débutant sur l'ordinateur

Enjeux de la présence en ligne sur les réseaux sociaux et les outils permettant de développer une présence publique sur le web, et en lien avec la vie citoyenne, la vie professionnelle, la vie privée, etc.)

Tarifs 2 : A : 64 € B : 56 € C : 40 € D : 24 €



Découvrir l'Intelligence Artificielle (IA) ----- nouveau ----- 9 h

Vous en entendez parler à la radio, à la télévision, sur internet.

Que recouvre vraiment l'IA et les changements sur notre société

Durée : 9h - 6 séances d'1h30

Sensibilisation à l'IA : pourquoi utiliser l'IA afin de faciliter certaines tâches, l'IA aujourd'hui et demain, les différents types d'IA ...

Utilisation d'outils fonctionnant sous IA générative : savoir créer un prompt adapté à ma demande, génération et modification d'images/photos via l'IA, génération de texte en tout genre, avoir une réponse sur n'importe quelle question, génération de musique

Tarifs 2 : A : 144 € B : 126 € C : 90 € D : 54 €



Protéger la santé, le bien-être et l'environnement ----- 4 h

A partir de la plateforme Pix.fr,

vous augmentez votre niveau de connaissances numériques

Durée : 4h - 2 séances de 2h

Prérequis : vous n'êtes pas débutant sur l'ordinateur

Prévenir et limiter les risques générés par le numérique sur la santé, le bien-être et l'environnement

Tarifs 2 : A : 64 € B : 56 € C : 40 € D : 24 €



Protéger ses données personnelles et sa vie privée ----- 4 h

A partir de la plateforme Pix.fr, vous augmentez votre niveau de connaissances numériques.

Durée : 2 séances de 2h

Maîtriser ses traces et gérer les données personnelles

La navigation privée et /effacer son historique de recherches.

Les cookies les accepter ou les refuser ?

Comment éviter l'usurpation d'identité sur internet

Comment protéger vos données personnelles sur internet Loi RGPD

Tarifs 2 : A : 64 € B : 56 € C : 40 € D : 24 €





Sensibilisations

nouvelle formule

1,5 h

Un temps pour s'interroger, discuter, échanger sur ses pratiques numériques, en comprendre les enjeux,

Durée : 1 séance de 1h30

Tarifs 1 : A : 21,75 € B : 12,3 € C : 7,2 € D : 2,25 €

**Sujets d'1h30 proposés toute au long de l'année,
voir les dates sur la fiche des dates**

- Faut il stocker en ligne, quelles plateformes ?
- L'intelligence artificielle, comment ça marche ?
- Comment éviter de livrer vos données aux GAFAM ?
- Un usage écoresponsable du web, c'est possible ?
- Limiter la consommation d'énergie numérique
- L'identité numérique
- Moteur de recherche et navigateur de recherches lequel choisir ?
- Faire ses achats sur internet en toute sécurité
- Les logiciels libres, bonne ou fausse idée ?
- Qu'est-ce-qu'un influenceur, un youtubeur ?
- Qu'est-ce-qu'un document collaboratif ?
- Comment se protéger des virus informatiques ?
- Découvrir les réseaux sociaux, pourquoi et comment les utiliser quand on est senior ?
- Utiliser les jeux en ligne pour entrainer sa mémoire
- Choisir sa tablette/son smartphone
- La culture et la connaissance sur internet (les musées, conférences)
- Ordinateur recyclés sous linux
- Découvrir l'application Jeunes Santé Prévention





Utiliser un appareil photo ----- 2 h

Vous souhaitez connaître les différents modes de prise de vue selon les photos souhaitées

Durée : 1 séance de 2h

Apporter : un appareil photo (pas son smartphone)

Réglages, découverte de fonctionnalités, choix des paramètres

Prise de vue en intérieur ou en extérieur (sur une autre date)

Tarifs 2 : A : 32 € B : 28 € C : 20 € D : 12 €



Transférer, ranger ses photos ----- 6 h

Vous avez pris des photos, plein de photos, comment faire pour les classer, les retrouver

Durée : 2 séances de 3h

Pré-requis : ne pas être débutant sur l'ordinateur

Exigence : Disposer d'une quantité minimale de 3000 photos

Apporter : son smartphone, ses cartes mémoires, clés usb

Transférer ses photos de son téléphone, de ses cartes mémoire ou clés Usb

Utiliser une visionneuse pour les nommer, les déplacer : Digikam, Picasa ou Iphoto

Créer des dossiers et étiqueter ses photos pour les retrouver

Partager ses photos, même en grand nombre, avec ses proches.

Sauvegarder ses photos sur un disque dur externe ou en ligne.

Découvrir un logiciel pour créer un livre photos.

Possibilité d'exporter ses photos pour réaliser un livre ou un petit film.

Tarifs 2 : A : 96 € B : 84€ C : 60 € D : 36 €





Retoucher, restaurer ses photos - niveau 1 ----- 21 h

Enlever câble électrique, redresser une photo

Vous amuser à réaliser des montages improbables

Durée : 7 séances de 3h

Pré-requis : ne pas être débutant

Télécharger et installer un logiciel libre et gratuit

Utiliser différents outils : colorisation, détourage, filtres, calques....

Effacer des éléments, les déplacer

Corriger et donner des effets à ses photos.

Réaliser ses premiers « trucages ».

Retoucher et améliorer ses photos anciennes.

Tarifs 2 : A : 336 € B : 294 € C : 210 € D : 126 €



Réaliser un petit film avec ses photos/vidéos ----- 12 h

Vous avez envie de créer un petit film pour présenter vos photos ou

réaliser un montage de vos petites vidéos : (anniversaire, voyages...)

Durée : 4 séances de 3h

Exigence : avoir le logiciel movie maker installé

avoir le thème de sa réalisation, avoir sélectionné ses photos et/ou vidéos.

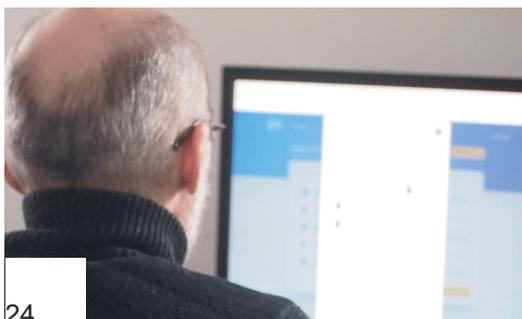
Utiliser un logiciel de montage vidéo Movie maker

Intégrer du son : musique, ou bande sonore

Insérer des titres/sous titres

Mise en ligne sur une plateforme web (Youtube, Vimeo...)

Tarifs 2 : A : 192 € B : 168€ C : 120 € D : 72 €





Mettre en page un livre, plusieurs exemplaires -----18 h **Réaliser un livre en plusieurs exemplaires pour le donner à votre famille ou vos amis, exemple : un récit de voyage, de vie, de cuisine...**

Durée : 6 séances de 3h

Exigences : avoir le sujet, le plan, les textes et les images

Prendre en main le logiciel de mise en page Scribus (libre et gratuit).

Définir le format et le gabarit.

Créer la mise en page : textes et images (utilisation de styles)

Envoyer et commander le livre chez un imprimeur en 10, 25 ou plus d'exemplaires.

(non pris en charge dans le prix de l'atelier)

Tarifs 2 : A : 288 € B : 252 € C : 180 € D : 108 €



Mettre en page un livre photo, un exemplaire -----9 h **Réaliser un livre pour vous pour quelqu'un, exemple : récit de voyage, de vie, de cuisine...**

nouveau

Durée : 3 séances de 3h

Exigences : avoir le sujet, le plan, les textes et les images

Sur un site en ligne

Mettre en page ses photos et ses souvenirs, choisir ses photos

Faire les retouches simples de ses photos.

Rédiger et mettre en forme ses textes.

Insérer ses textes et ses photos dans un gabarit choisi.

Commander en ligne son livre (non pris en charge dans le prix de l'atelier)

Tarifs 2 : A : 144 € B : 126 € C : 90 € D : 54 €





Créer du son ----- 6 h

Vous avez envie de réaliser votre propre bande sonore, mixer sa musique, une voix off et des sons. Ajouter des effets.

Durée : 2 séances de 3h

Télécharger de la musique légalement

Prise en main d'un logiciel de montage son (libre et gratuit)

Enregistrer une voix off, bruits sonores + Montage de la bande son

Tarifs 2 : A : 96 € B : 84 € C : 60 € D : 36 €



Créer ses cartes de vœux en animation ----- 6 h

Vous souhaitez réaliser des animations avec vos photos

Durée : 2 séances de 3h

pré-requis : avoir utilisé un logiciel de retouche photo : Gimp, Photoshop

Créer un gif animé à partir de photos

Utilisations des calques

Tarifs 2 : A : 96 € B : 84 € C : 60 € D : 36 €



Créer un blog ----- 9 h

Partager les moments de sa vie avec les membres de sa famille, raconter ses voyages sur internet, sa passion

Durée : 3 séances de 3h

Exigences : avoir le sujet, le plan, les textes et les images

Utilisation de la plateforme Wordpress.com

Insertion de texte et image

choix d'un thème de mise en forme

Tarifs 2 : A : 144 € B : 126 € C : 90 € D : 54 €



Classe photo, restaurer, retoucher - niveau 2 nouveau --- 36 h

Vous faire accompagner tout au long de l'année sur votre pratique des logiciels d'images, retouche, stopmotion, gif animés

Durée : 18 séances de 2h

Prérequis : Savoir utiliser le logiciel Gimp ou photoshop

Revoir les outils de retouche et de correction

Réaliser ses photomontages, stop motion, gif animés

Retoucher ses photos anciennes

Découvrir des nouvelles pratiques autour de l'image



Tarifs abonnement annuel :

A : 432 € B : 378 € C : 270 € D : 162 €



Après les ateliers



Le Club

Tous les mardis après-midi, vous avez la possibilité de venir pratiquer et échanger entre adhérents sur les acquis des ateliers de la semaine.

Pré-requis : être adhérent et avoir suivi un de nos ateliers en 2024 et 2025.

Un club pour nos adhérents souhaitant se perfectionner. C'est un moment convivial pour s'entraider dans vos apprentissages (hors présence d'un formateur).

Ce club se termine par une pause goûter vous permettant de vous retrouver autour des petites douceurs réalisées par vos soins...

Les mardis de 14h à 17h (hors vacances scolaire zone B), Gratuit



Ateliers de pratiques

nouveau

Etre accompagné par un animateur sur les notions vues en ateliers collectifs,

Durée : 1 séance de 2h

Pré requis : avoir suivi nos ateliers seniors

Appliquer vos apprentissages sur vos projets ou documents personnels

Réapprendre des notions oubliées

des notions qui doivent être approfondies.

1er mardi du mois de 14h à 16h (hors vacances scolaire zone B),

Réservé aux abonnés annuel



Balades numériques

Créées par nos adhérents plus aguerris, l'occasion d'un moment numérique et convivial

Pré-requis : être adhérent et avoir suivi un de nos ateliers en 2024 et 2025

Réalisation commune d'un livre sur un élément du patrimoine nantais, ou départemental

Gratuit



Salariés, pré-retraités, bénévoles



Salarié, pré-retraité ou en début de retraite-----

Durant votre carrière, vous avez cotisé au Compte Personnel de Formation (CPF). Vous avez donc cumulé des fonds de formations.

Votre CPF peut vous permettre de vous former gratuitement aux usages numériques

Consultez le montant de ces fonds sur le site www.moncompteformation.gouv.fr

Vous pouvez vous former sur votre temps de travail (en accord avec votre employeur) ou pendant votre retraite.

Dans ce cadre, nous proposons sur notre site internet www.formations.assomediagraph.fr des formations spécifiques certifiantes (cléa numérique, Pix, Tosa).



Bénévoles associatifs-----

Vous êtes bénévole dans une association nantaise et vous avez besoin dans le cadre de vos activités associatives d'un accompagnement.

Mediagraph en lien avec le Cadran de la Ville de Nantes et guid'asso, s'inscrit dans une dynamique d'accueil des associations du département, afin de les aider dans la prise en main des outils numériques permettant leur gestion administrative et une meilleure communication de leurs actions.

Votre association est domiciliée en Loire Atlantique. En tant que bénévole actif, et dans le cadre de vos activités associatives (sur demande de votre Conseil d'Administration), vous avez l'accès gratuit dans la limite des places disponibles à nos ateliers présentés dans cette plaquette et dans celle de nos formations destinées aux structures.

Votre association doit être adhérente.





Inscription-----

Toute inscription d'un particulier à un atelier ou une séance nécessite l'adhésion à l'association : soit 10 € par personne.

L'adhésion est valable 1 an de date à date et est renouvelable chaque année.

Modalités de fonctionnement-----

Les ateliers sont réalisés à l'Association Mediagraph groupe de 8 personnes max. (hors sensibilisations)

Un poste par participant, possibilité d'apporter son ordinateur portable

Obligation d'apporter sa tablette, son téléphone ou son smartphone personnel.

Modalités de modification d'ateliers-----

Le calendrier proposé est sous réserve de modification de dates ou d'annulation d'atelier en fonction du nombre de participants. En cas d'annulation de la part de Mediagraph votre atelier vous sera reporté sans frais, ou remboursé.

Toute modification de votre inscription à un atelier ou une séance 1 mois avant le début de l'atelier vous sera échangée contre un atelier collectif de la même catégorie sans frais. Toute modification survenant à moins de 30 jours et plus de 15 jours de l'ouverture donnera lieu à une retenue de 30% du coût total.

Toute modification survenant à moins de 15 jours et plus de 8 jours de l'ouverture donnera lieu à une retenue de 50% du coût total.

Toute modification survenant dans 8 jours avant l'ouverture donnera lieu à une retenue de 100% du coût total.

Modalités de remboursement-----

Avant le début de l'atelier

Toute annulation après votre inscription fera l'objet d'une retenue (voir ci-dessus) sauf présentation d'un certificat médical.

Le remboursement d'un abonnement annuel se fera sur base de 27 heures

En cours d'atelier

Votre non participation ne pourra faire l'objet d'un remboursement (sauf présentation d'un certificat médical, au prorata du nombre de séances restantes)

Pour toute annulation exceptionnelle de l'atelier – absence du professeur – le rattrapage pourra être effectué pendant les vacances scolaires ou à la fin de la session de l'atelier.

Le rattrapage non effectué par l'adhérent n'est pas remboursé.

Aucun rattrapage n'est effectué sur un autre atelier ou autre session.

Le prix de nos ateliers est modulé en fonction de vos revenus sur présentation du dernier avis d'imposition : revenu brut global par personne divisé par 12 mois

Tarif A : Revenus supérieurs à 2001 €

Tarif B : Revenus entre 2000 € et 1501 €

Tarif C : Revenus entre 1500 € et 1201 €

Tarif D : revenus inférieurs à 1200 €

Tarifs à la carte

Tarif 1 : Ateliers subventionnés - 1 heure

Réduction de 10% à 90% appliquée sur certains ateliers grâce à nos partenaires financiers

A : 14,5 € B : 8,2 € C : 4,8 € D : 1,5 €



Tarif 2: les autres ateliers - 1 heure

A : 16 € B : 14 € C : 10 € D : 6 €

Tarifs abonnements annuel septembre 24 - juin 25

Bénéficier des ateliers en illimité et de l'atelier de pratique, dans la limite des places disponibles,

Choix de vos ateliers de l'année lors de votre inscription.

A : 432 € B : 378 € C : 270 € D : 162 €

possibilité de payer en 3x

Prise en charge possible de votre abonnement annuel par "carte blanche" se renseigner en mairie centrale ou au CCAS



Aide individuelle

Sur rendez-vous, et en accord avec le formateur(trice).

Tarif à l'association - 1 heure

A : 50 € B : 42 € C : 36 € D : 26 €

Tarif à votre domicile, dans un rayon de 10 km - 1 heure

A : 60 € B : 52 € C : 46 € D : 36 €

Renseignements et inscriptions

N'hésitez pas à venir nous rencontrer, pour avoir des réponses à vos questions sur le choix de vos ateliers, et/ou vous inscrire.

sur rendez vous : Hélène Toussaint 02 40 12 19 12

helenetoussaint@assomediagraph.fr



médiagraph
1 rue d'Auvours
(Place Viarme)
44000 Nantes

contact@assomediagraph.fr

www.assomediagraph.fr

02 40 12 19 12

