

Ateliers Numériques Seniors
2025-2026

Curieux d'en savoir plus sur l'utilisation d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur ? Nos ateliers numériques vous accompagnent pas à pas, dans une ambiance bienveillante, conviviale et accessible à tous.

Au programme : des séances courtes, pratiques et ludiques pour apprendre à envoyer un e-mail, naviguer sur Internet, utiliser WhatsApp, gérer ses démarches en ligne ou protéger ses données.

Ces ateliers sont l'occasion de découvrir les outils numériques à votre rythme, de gagner en autonomie et de rester connecté à vos proches...

Tram ligne 3

rue d'Auvours

Place Viarme

Commerce

Tram ligne 1

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

contact@assomediagraph.fr
www.assomediagraph.fr

02 40 12 19 12

Renseignements et inscriptions

mercredi 11 juin 10h-16h
lundi 16 juin 10-16h
mardi 24 juin 10h-16h

et sur rendez vous

VILLE DE Nantes

Nantes Métropole

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire

Loire-Atlantique
Conférence des finances
Prévention de la perte d'autonomie

association
médiagraph

Ateliers
2025-26
Numériques
+ 50 ans, seniors...

Réalisée avec les logiciels libres : Scribus et Gimp

Prise en main des outils

Pour ordinateur, smartphone et tablette Apple, nous contacter

Ordinateur

Fonctions de base - niveau 1
15h - 10 séances de 1h30

Initiation à la souris et au clavier. Traitement de texte de base, rédaction de courriers simples, organisation des fichiers.

Internet - messagerie - e-administration - niveau 2
12h - 6 séances de 1h30

Utiliser Internet et les services en ligne (administration, santé, achats). Gérer sa messagerie, communiquer en visio, utiliser l'agenda et document partagés. Entretenir son ordinateur et appliquer les bases de la sécurité.

Se remettre à niveau - niveau 3
12h - 6 séances de 2h

Organiser son ordinateur (bureau, dossiers, fichiers), se perfectionner en traitement de texte, mieux utiliser Internet (téléchargements, recherches, vérification d'infos, navigation privée), classer ses recherches, gérer efficacement sa messagerie (classement, libellés, filtres).

Smartphone, tablette

Vous possédez ou vous allez acquérir un smartphone ou une tablette (Samsung, huawei, Lenovo, Chrome book...) et vous souhaitez apprendre les bases.
Apporter : son smartphone ou sa tablette

Niveau 1 - Smartphone Android
7h30 - 5 séances de 1h30

Les usages de base. Découvrir l'interface du système d'exploitation. Régler les paramètres de base : connexion wifi, icônes, apparence, sons, notifications

Niveau 1 - Tablette Android
7h30 - 5 séances de 1h30

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

Après midi Applications - niveau 2
2h par séances

Une fois par mois découvrir des applications pour aller plus loin dans l'utilisation de sa tablette ou smartphone
voir les sujets au dos

Outils en ligne

Stocker, partager, modifier,

Découvrir les plateformes
1 séance de 3h

Comprendre les différents types de stockage de données (local, cloud) leurs avantages/inconvénients. Savoir choisir une solution de stockage adaptée à ses besoins personnels

Google-Drive
6h : 2 séances de 3h

Utilisation des outils

Nextcloud
6h : 2 séances de 3h

Installer et utiliser la plateforme qui vous permet de reprendre la main sur vos données en ligne

Gérer son google photos
1 séance de 1h30

Vous avez des photos sur le drive de Google et vous souhaitez les organiser ou les supprimer. Créer des albums

Plus de détails,
s'inscrire en ligne



www.seniors.assomediagraph.fr/les-ateliers/

Culture numérique

Découvrir l'Intelligence Artificielle (IA)
9h - 3 séances de 2h
et 2 séances d'1h30

Vous en entendez parler à la radio, à la télévision, sur internet. Que recouvre vraiment l'intelligence artificielle et les changements qu'elle peut engendrer sur notre société

Protection et sécurité

Protéger ses données personnelles et sa vie privée
4h - 2 séances de 2h

Maîtriser ses traces et gérer les données personnelles. Comment éviter l'usurpation d'identité sur internet

Protéger sa santé, son bien-être et l'environnement
4h - 2 séances de 2h

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

Sécuriser son environnement numérique
4h - 2 séances de 2h

Sécuriser les équipements, Eviter les arnaques et les menaces Comprendre et gérer les mots de passe

S'insérer dans le monde numérique
4h - 2 séances de 2h

Enjeux de sa 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.).

+ de 27 h
économisez grâce
à l'abonnement
voir tarifs

Organiser ses photos

Transférer les photos
1 séance de 1h30

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

Classer, ranger ses photos
6h - 2 séances de 3h

Vous avez pris des photos, plein de photos, comment faire après, pour les classer, les retrouver. Utiliser une visionneuse pour les nommer, les déplacer. Sauvegarder ses photos sur un disque dur externe ou en ligne.

Jouer avec ses photos

Débuter sur la retouche photos - niveau 1
12h - 4 séances de 3h

Vous souhaitez modifier, effacer un élément de votre photo.

Niveau 2

Retoucher, restaurer ses photos
9h - 3 séances de 3h

Vous photos anciennes sont abîmées, vous souhaitez les restaurer, retoucher et améliorer.

Photomontage
9h - 3 séances de 3h

vous amuser à réaliser des montages improbables.

Réaliser un Gif animé
6h - 2 séances de 3h

Créer des cartes de vœux, des cartes d'anniversaire

Mettre en page un album photo

Vous avez envie de réaliser un livre exemple : un récit de voyage, de vie, un livre de cuisine...

Pré-requis : avoir le sujet, le plan, les textes et les images
Créer sa mise en page. Insérer ses textes et ses photos dans un gabarit choisi. Envoyer et commander le livre chez un imprimeur en 1 ou plusieurs exemplaires. (impression non prise en charge)

Imprimer un seul exemplaire
12h : 4 séances de 3h

pour vous ou pour donner Sur le logiciel en ligne

Imprimer plusieurs exemplaires
18h : 6 séances de 3h

pour le donner à votre famille ou vos amis

Réaliser un petit film
12h - 4 séances de 3h

Créer un petit film pour présenter vos photos ou réaliser un montage de vos petites vidéos (noces d'or, voyages...)

Créer du son
6h : 2 séances de 3h

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

Créer un blog ou un site web
9h - 3 séances de 3h

Vous souhaitez raconter vos voyages, faire découvrir les lieux visités en textes et en images. Réaliser un carnet de voyage.

Faire des dessins numériques
1 séance de 3h

Dessiner sur sa tablette ou son smartphone avec une application

Loisirs - Photos

Prise en main des outils

Ordinateur	
	Fonctions de base niveau 1 - 15h - tarif 1/mardi et jeudi 9h15-10h45 : du 16 septembre au 16 octobre/mardi et jeudi 11h15-12h45 : du 13 janvier au 12 février
	Internet-messagerie-e-administration - niveau 2 - 15h - tarif 1/mardi et jeudi 11h15-12h45 : du 4 novembre au 11 décembre/mardi et jeudi : 11h-12h30 du 3 mars au 2 avril/mardi et jeudi 9h-10h30 du 28 avril au 2 juin
	Se remettre à niveau - niveau 3 - 12h - tarif 1/lundi 9h-11h : du 15 sept. au 13 octobre et mercredi 15 octobre : 9h-11hmardi et jeudi 9h-11h : du 6 au 22 janvier/mardi et jeudi 10h45-12h45 du 28 avril au 19 mai
Smartphone, tablette	
	Niveau 1 - Smartphone Android - 7h30 - tarif 1/mardi 9h15-10h45 : du 16 septembre au 14 octobre/mardi et jeudi 9h30-11h : du 6 au 20 janvier/mardi et jeudi 9h15-10h45 : du 3 mars au 17 mars
	Niveau 1 - Tablette Android - 7h30 - tarif 1/mercredi 11h15-12h45 : du 17 septembre au 15 octobre/mardi et jeudi 9h30-11h : 22, 27, 29 janvier au 3, 5 février
	Après midi applications - niveau 2 - 2h - tarif 2jeudi 14h- 16h
	Applications de transport : 16 octobre
	Se repérer, se déplacer, les cartes, les itinéraires : 15 janvier
	Applications locales : balades, randonnées : 21 mai
	Organiser ses voyages : 25 septembre
	Partager ses photos : 12 décembre
	Rester connecté et communiquer : 12 mars
	Santé et de bien-être : 18 juin
	Trouver un hébergement : 13 novembre
	Applis de cuisine : 5 février
	Partager ses voyages, ses sorties : 9 avril
Ranger	
	Ranger ses fichiers et ses dossiers - 1,5h - tarif 2/jeudi 25 septembre : 11h-12h30/jeudi 5 février : 9h30-11h/mercredi 13 mai : 10h45-12h15
	Ranger sa boîte mel - 1h30 - tarif 2/jeudi 2 octobre : 11h-12h30/mardi 3 février : 9h30-11h/mercredi 13 mai : 9h-10h30
	Sauvegarder, clé USB, disque dur - 1h30 - tarif 2/mardi 30 septembre : 11h15-12h45/mardi 2 déc. : 9h30-11h/mardi 20 janvier : 15h30-17h/mardi 31 mars : 9h15-10h45
	Apprendre à scanner - 1h30 - tarif 2/Mardi 16 septembre : 11h-12h30/mardi 3 février : 15h30-17h/mardi 7 avril : 14h-15h30
	Entretien et protéger son ordinateur - 3h - tarif 2/mercredi 9h30-11h : 17 et 24 septembre/mercredi 9h-10h30 : 28 janvier et 4 février/mardi 24 et jeudi 26 mars : 9h30-11h

Culture numérique

	Découvrir l'Intelligence Artificielle - 9h - tarif 2...../Jeudi 9h-11h : 18, 25 septembre, 2 octobre, jeudis 9 et 16 octobre : 9h-10h30...../lundi 9h-11h : 5, 12, 19 janvier, et lundi 26 janvier, 2 février : 9h30-11h...../lundi et merc. 9h-11h : 1, 3, 8 juin et mer. 10 et lundi 15 juin : 9h30-11h
Protection et sécurité	
	Protéger ses données personnelles et sa vie privée - 4h - tarif 2...../mardi 25 et jeudi 27 novembre : 9h-11h...../mercredi 9h-11h : 20 et 27 mai
	Protéger sa santé, son bien-être et l'environnement - 4h - tarif 2...../mardi 9h-11h : 9 et 16 décembre : 9h-11h...../lundi 16 et mercredi 18 mars : 9h-11h
	Sécuriser son environnement numérique - 4h - tarif 2...../mercredi 9h-11h : 1, 8 octobre...../lundi 9h-11h : 23 et 30 mars
	S'insérer dans le monde numérique - 4h - tarif 2...../jeudi 9h-11h : 6 et 13 novembre...../mardi 7 et jeudi 9 avril : 9h-11h

Vie quotidienne

	Personnaliser mon agenda - 1h30 - tarif 2...../mardi 25 novembre : 9h30-11h...../jeudi 19 mars : 9h30-11h...../lundi 18 mai : 9h30-11h
	Gérer ses agendas en ligne - 1h30 - tarif 2...../mardi 16 septembre : 14h-15h30...../mardi 10 mars : 14h-15h30...../mardi 2 juin : 14h-15h30
	Faire ses achats en ligne - 1h30 - tarif 2...../mardi 7 octobre : 14h-15h30...../mardi 20 janvier : 13h45-15h15...../mardi 5 mai : 14h-15h30
	Les outils internet pour ma santé - 1h30 - tarif 2...../jeudi 16 octobre : 11h-12h30...../mardi 10 février : 9h30-11h...../jeudi 7 mai : 14h-15h30
	Créer ses annonces pour vendre - 1h30 - tarif 2...../jeudi 6 novembre : 14h-15h30...../jeudi 4 juin : 11h-12h30
	Préparer ses voyages, réservation en ligne - 4h - tarif 2...../jeudi 14h-16h : 2 et 9 octobre...../mardi 13h30-15h30 : 27 janvier et 3 février.. /mardi 31 mars et jeudi 2 avril : 14h-16h
	Démarches administratives -3h - tarif 1...../mardi 18 novembre : 13h30-16h30...../mercredi 11 février : 9h15-12h15...../mercredi 6 mai : 9h15-12h15
Instagram 1h30 - tarif 2...../jeudi 4 décembre : 9h30-11h...../mercredi 4 février : 10h45-12h15...../lundi 27 avril : 9h30-11h Facebook - 3h - tarif 2...../jeudi 9h30-11h : 4 et 11 décembre...../lundi 9h30-11h : 2 et 9 mars...../mardi 19 et jeudi 21 mai : 9h30-11h WhatsApp - 1h30 -tarif 2...../jeudi 6 novembre : 9h30-11h...../lundi 9 février : 9h30-11h...../jeudi 9 avril : 9h-10h30 Créer ses listes de musiques favorites - 1h30 - tarif 2...../mardi 18 novembre : 9h30-11h...../jeudi 12 février : 9h30-11h...../Jeudi 28 mai : 9h30-11h Émissions en différé - 1h30 - tarif 2...../mardi 2 décembre : 13h30-15h...../jeudi 12 mars : 9h15-10h45...../jeudi 9 juin : 11h-12h30 Mettre en page des textes - 3h - tarif 2...../jeudi 29 janvier : 14h-17h Créer ses tableaux - 6h - tarif 2...../mercredi 28 et jeudi 29 janvier : 9h-12h Free plane - 3h - tarif 2...../mardi 4 novembre 13h30 - 16h30...../Mardi 17 mars : 14h-17h Webcam-visio - 1h30 - tarif 2...../mardi 18 novembre : 9h30-11h...../jeudi 29 janvier : 9h30-11h...../mercredi 20 mai : 11h-12h30 Envoyer/partager ses photos/vidéos en grand nombre - 1h30 - tarif 2...../jeudi 27 novembre : 9h30-11h...../mardi 27 janvier : 9h30-11h...../mardi 28 avril : 14h-15h30 Gérer son google photos - 1h30 - tarif 2...../jeudi 9 octobre : 11h-12h30...../mardi 17 mars : 9h15-10h45 Découvrir les plateformes - 3h - tarif 2...../mardi 7 octobre : 9h15-12h15 Google Drive - 4h - tarif 2...../mardi 4 et jeudi 13 novembre: 9h-11h...../mardi 3 et 5 mars : 9h-11h...../mercredi 3 et jeudi 4 juin : 9h-11h Nextcloud - 9h - tarif 2...../mardi 14, jeudi 17 octobre et jeudi 6 novembre : 9h15-12h15...../mardi 3, jeudi 5 et mardi 12 février : 9h15-12h15 Détails ateliers voir au dos	

Loisirs - Photos

	Organiser des photos	
	Transférer ses photos - 1h30 - tarif 2.....	/jeudi 18 septembre : 11h-12h30...../mardi 6 janvier : 14h-15h30...../jeudi 30 avril : 14h-15h30
	Classer, ranger ses photos - 6h - tarif 2.....	/jeudi 18 septembre et mardi 14 octobre : 13h30-16h30...../jeudi 22 janvier et 12 février : 14h-17h...../mardi 19 mai et 16 juin : 14h-17h
Jouer avec ses photos		
	La retouche photo - niveau 1 - 12h - tarif 2.....	/jeudi 13h30-16h30 : 2,9,16 octobre et 6 novembre
	Retoucher, restaurer ses photos - niveau 2 - 9h - tarif 2.....	/jeudi 13h30-16h30 : 20 novembre, 4 et 11 décembre
	Photomontage - niveau 2 - 9h - tarif 2.....	/lundi 15 et mardi 16 décembre jeudi 18 décembre : 13h30-16h30
	Réaliser un Gif animé - niveau 2 - 6h - tarif 2.....	/jeudi 9h-12h : 4, 11 décembre
Mettre en page un album photo		
	Imprimer un seul exemplaire - 12h - tarif 2.....	/mercredi 12 novembre 2025 : 9h-12h/13h-16h mercredi 26 novembre et mercredi 3 décembre : 9h-12h
	Imprimer plusieurs exemplaires - 18h tarif 2.....	/mardi 9h30-12h30 : 4, 25 novembre, mardi 9h30-12h30/13h30-16h30 : 18 novembre, 2 décembre
	Réaliser un petit film - 12h - tarif2.....	/mercredi 9h30-12h30 : 24 septembre, 1, 8, 15 octobre
	Créer du son - 6h - tarif 2.....	/mercredi 9h-12h : 10 et 17 décembre
	Créer un blog ou un site web - 9h - tarif 2.....	/jeudi 14h-17h : 22, 29 janvier et 5 février
	Faire des dessins numériques - 2h - tarif 2.....	/Jeudi 16 octobre : 10h-12h

sensibilisations (gratuites dans la limite des places disponibles)

-  **Les objets connectés pour seniors**
mardi 23 septembre : 10h30-11h30
-  **Continuer sur Wikipédia avec l'AFFS**
23 septembre
-  **Comment choisir son smartphone**
mardi 30 septembre : 14h-15h
-  **Seniors Rencontre**
mardi 9 décembre : 14h-15h
-  **Comment se protéger des virus informatiques ?**
mardi 20 janvier : 14h-15h
-  **Réseaux sociaux pour seniors**
mardi 23 septembre : 11h30-12h30h
-  **Comment acheter un ordinateur reconditionné ?**
23 septembre : 15h-16h
-  **Comment éviter de livrer vos données aux GAFAM ?**
mardi 14 octobre : 14h-15h
-  **Décrypter une info : vraie ou fake news**
mardi 13 janvier : 14h-15h
-  **Utiliser les jeux en ligne pour entrainer sa mémoire**
mardi 10 février : 14h-15h
-  **Que fait Google de vos photos**
Mardi 23 septembre : 14h-15h

modalités et tarifs

Inscription Toute inscription à un atelier ou une séance nécessite l'adhésion à l'association : 10 € par personne, valable 1 an de date à date. 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. Condition générale de vente https://www.seniors.assomediagraph.fr/conditions-de-vente/ et sur demande à l'association	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 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 septembre 25 - juin 26 Bénéficier des ateliers en illimité, dans la limite des places disponibles (inscription 8 jours minimum avant l'atelier), Choix de vos ateliers de l'année lors de votre inscription (limité à 50h). A : 432 € B : 378 € C : 270 € D : 162 € possibilité de payer en 3 fois 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 €
---	---	--