

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

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

contact@assomediagraph.fr
www.assomediagraph.fr

02 40 12 19 12

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

Réalisée avec les logiciels libres : Scribus et Gimp



Ateliers Numériques

2025-26
4^{ème} version

+ 50 ans, seniors...



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 Prévoir le coût d'installation

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, Éviter 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.).



Entretien et protéger
3h - 2 séances d'1h30

Vous souhaitez pouvoir réaliser les opérations de nettoyage et de sécurisation basiques de votre ordinateur



Sauvegarder, clé USB, disque dur
1 séance de 1h30

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



Apprendre à scanner
1 séance d'1h30

Scanner ses photos anciennes, transformer vos diapositives, négatifs en photos numériques, vos documents

Ranger



Ranger ses fichiers et ses dossiers
1 séance d'1h30

Vos fichiers sont en vrac... Venez apprendre à ranger et à tout retrouver



Ranger sa boîte mels
1 séance d'1h30

Votre boîte aux lettres déborde, vous ne retrouvez pas vos informations. Vous souhaitez mettre de l'ordre

Dates & tarifs voir au dos

Vie quotidienne



Démarches administratives
1 séance de 3h

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



Réseaux sociaux

Paramétrer et utiliser son compte, le vocabulaire



Instagram
1 séance d'1h30



Facebook
1 séance d'1h30



What'app
1 séance d'1h30



Listes de musiques favorites
1 séance de 1h30

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



Emissions en différé
1 séance de 1h30

Utilisation des sites de radios, de télévisions. Les replay.



Mettre en forme des textes
1 séance de 3h

Vous avez besoin de mettre en forme des documents : courrier administratif, compte-rendu de réunion d'un syndic ou encore mettre en page vos mémoires...



Créer ses tableaux
6h - 2 séances de 3h

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



Free plane
1 séance de 3h

Vous souhaitez pouvoir à l'aide d'une carte mentale, visualiser un projet d'un seul coup d'oeil, avoir accès à vos fichiers, textes, images, sites web...



Webcam - Visio
1 séance de 1h30

Apprendre à utiliser des applications comme Zoom, Skype, ou Google Meet pour communiquer avec famille et amis



Envoyer/partager ses photos/ vidéos en grand nombre
1 séance de 1h30

Vous souhaitez envoyer des photos sans passer par votre e-mail

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
12 h : 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

2026

Mars

Avril

Mai

Juin

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

Prise en main des outils

Ordinateur

Fonctions de base niveau 1 - 15h - tarif 1...../mercredi 16, 23,30 septembre, 7, 14 octobre, 4 novembre 9h-11h et lundi et mercredi 18 novembre 9h30-11h

Internet-messagerie-e-administration - niveau 2 - 15h - tarif 1...../jeudi : 9h15-12h30 du 5 mars au 2 avril...../mardi et jeudi 9h-10h30 du 28 avril au 2 juin...../lundi et mercredi 9h-11h : 23, 25, 30 novembre, 2, 5, 7, 9, 14, 16 décembre : 9h30-11h

Se remettre à niveau - niveau 3 - 12h - tarif 1...../mardi et jeudi 10h45-12h45 du 28 avril au19 mai...../mardi et jeudi 9h-11h du 15 septembre au 1er octobre

Smartphone, tablette

Niveau 1 - Smartphone Android - 7h30 - tarif 1...../mardi et jeudi 31 mars, 2, 7 avril: 9h-11h et jeudi 9 avril :9h-10h30/mercredi 11h15-12h45 : du 16 septembre au 14 octobre

Niveau 2 - Smartphone, Tablette Android - 7h30 - tarif 1...../mercredi 11h15-12h45 : du 4 novembre au 9 décembre

Après midi applications - niveau 2 - 2h - tarif 2.....jeudi 14h- 16h

Applications locales : balades, randonnées : 21 mai

Santé et de bien-être : 18 juin

Partager ses voyages, ses sorties : 9 avril

Ranger

Ranger ses fichiers et ses dossiers - 1,5h - tarif 2...../mercredi 13 mai : 10h45-12h15...../jeudi 24 septembre : 11h-12h30

Ranger sa boîte mel - 1h30 - tarif 2...../mercredi 13 mai : 9h-10h30...../jeudi 24 septembre : 9h15-10h45

Sauvegarder, clé USB, disque dur - 1h30 - tarif 2...../jeudi 1er octobre : 9h15-10h45

Apprendre à scanner - 1h30 - tarif 2...../mardi 7 avril : 14h-15h30...../jeudi 1er octobre : 11h-12h30

Entretien et protéger son ordinateur - 3h - tarif 2...../mardi 24 et jeudi 26 mars : 9h30-11h...../mardi 6 et 8 octobre : 9h15-10h45

Découvrir l'Intelligence Artificielle - 9h - tarif 2...../lundi et mardi 1, 2, 8 juin : 9h-11h et 9 et 15 juin 9h30-11h...../lundi 9h-11h 14, 21, 28 septembre, 5 octobre et lundi 12 octobre 9h30-11h

Protection et sécurité

Securiser son environnement numérique - 4h - tarif 2/lundi 23 et 30mars : 9h-11h

Protéger sa santé, son bien-être et l'environnement - 4h - tarif 2...../lundi 16 et mercredi 18 mars : 9h-11h

S'insérer dans le monde numérique - 2h - tarif 2...../mardi 7 et jeudi 9 avril : 9h-11h

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

Détails ateliers voir au dos

Vie quotidienne

Personnaliser mon ordinateur - 1h30 - tarif 2...../jeudi 19 mars : 9h30-11h...../lundi 18 mai : 9h30-11h...../jeudi 17 décembre : 9h-11h

Gérer ses agendas en ligne - 1h30 - tarif 2...../mardi 16 mars : 14h-15h30...../mardi 13 octobre : 9h30-11h

Faire ses achats en ligne - 1h30 - tarif 2...../jeudi 15 octobre : 9h30-11h

Les outils internet pour ma santé - 1h30 - tarif 2...../mardi 6 octobre : 11h-12h30

Créer ses annonces pour vendre - 1h30 - tarif 2...../jeudi 12 mars : 14h-15h30...../mardi 6 octobre : 9h15-10h45

Préparer ses voyages, réservation en ligne - 4h - tarif 2...../jeudi 2 et 9 avril : 13h30-15h30...../jeudi 5 et 12 novembre : 13h30-15h30

Démarches administratives -3h - tarif 1...../mercredi 6 mai : 9h15-12h15...../jeudi 15 octobre : 9h30-12h30

Réseaux sociaux

Instagram 1h30 - tarif 2...../mardi 10 mars : 9h30-11h

Facebook - 2h - tarif 2...../lundi 9 novembre : 9h-11h

Whats'app - 1h30 -tarif 2...../lundi 2 novembre : 9h30-11h

Créer ses listes de musiques favorites - 1h30 - tarif 2...../Jeudi 28 mai : 9h30-11h

Émissions en différé - 1h30 - tarif 2...../jeudi 12 mars : 9h15-10h45...../jeudi 9 juin :11h-12h30./mardi 30 septembre : 9h15-10h45

Mettre en page des textes - 3h - tarif 2...../jeudi 8 octobre : 9h15-12h15

Créer ses tableaux - 6h - tarif 2...../mercredi 7 et 14 octobre : 9h15-12h15

Free plane - 3h - tarif 2...../mardi 13 octobre : 9h30-12h30

Webcam-visio - 1h30 - tarif 2...../jeudi 21 mai : 10h45-12h15...../mardi 6 octobre : 14h-15h30

Envoyer/partager ses photos/vidéos en grand nombre - 1h30 - tarif 2...../mardi 28 avril : 14h-15h30...../mardi 13 octobre : 14h-15h30

Gérer son google photos - 1h30 - tarif 2...../mardi 17 mars : 9h15-10h45...../jeudi 26 novembre : 10h-11h30

Outils en ligne

Google Drive - 4h - tarif 2...../lundi 2 et mardi 3 mars : 9h-11h

Nextcloud - 12h - tarif 2...../dates à venir

Plus de détails, s'inscrire en ligne

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

Loisirs - Photos

Organiser des photos

Transférer ses photos - 1h30 - tarif 2...../jeudi 30 avril : 14h-15h30...../jeudi 24 septembre 2026 : 14h-15h30

Classer, ranger ses photos - 6h - tarif 2...../mardi 19 mai et 16 juin : 13h30-16h30...../jeudi 1er et 15 octobre : 13h30-15h30

Jouer avec ses photos

La retouche photo - niveau 1 - 12h - tarif 2...../Jeudi 13h30-16h30 5, 12, 19, 26,novembre

Retoucher, restaurer ses photos - niveau 2 - 9h - tarif 2...../jeudi 13h30-16h30 : 3, 10, 17 décembre

Photomontage - niveau 2 - 9h - tarif 2...../jeudi 30 avril, 7, 21 mai : 13h30-16h30

Réaliser un Gif animé - niveau 2 - 6h - tarif 2...../dates à venir

Mettre en page un album photo

Imprimer un seul exemplaire - 12h - tarif 2...../mercredi 18 et 25 mars : 9h-12h/13h-16h...../mardi 24 novembre et 1er décembre 9h15-12h45/13h30-16h30

Imprimer plusieurs exemplaires - 18h tarif 2...../jeudi 9h30-12h30/13h30-16h30 : 28 mai, 4, 11 juin...../mardi 3, 10, 17 novembre : 9h15-12h5/13h30-16h30

Réaliser un petit film - 12h - tarif2...../mercredi 9h30-12h30 : 29 avril, 6, 13, 20 mai

Créer du son - 6h - tarif 2...../mercredi 6, 13 mai : 13h30-16h30

Créer un blog ou un site web - 9h - tarif 2...../jeudi 12, 19 mars 9h-12h30, 26 mars 9,h-17h, mardi 31 mars 9h-12h30

Faire des dessins numériques - 2h - tarif 2...../dates à venir

sensibilisations (gratuites dans la limite des places disponibles)

Manger bouger, quelles applis ?

mardi 24 mars : 14h-15h

Cybermalveillance

mardi 28 avril : 14h-15h

Découvrir les jeux sur tablette ou smartphone

mardi 12 mai : 14h-15h

Loire-Atlantique

Conférence des financeurs

Association de la Perle d'Atlantique

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 €

*possibilité d'utiliser "Carte Blanche"