

Association médiagraph - Lieu des ateliers

1 rue d'Auvours - 44000 Nantes

Tram > LIGNE 3 – Arrêt « Viarme-Talensac ».
À vélo > parking vélo sur place.
Voiture > parking Place Viarme ou parking relais

Contact

contact@assomediagraph.fr
www.assomediagraph.fr
02 40 12 19 12



Se lancer en douceur
Vous n'osez pas encore ?
On commence ensemble

Gagner en autonomie
Maîtriser
Aller plus loin

Prendre confiance
Progresser



Détails
des ateliers
au dos

Ateliers Numériques retraités 2026-2027

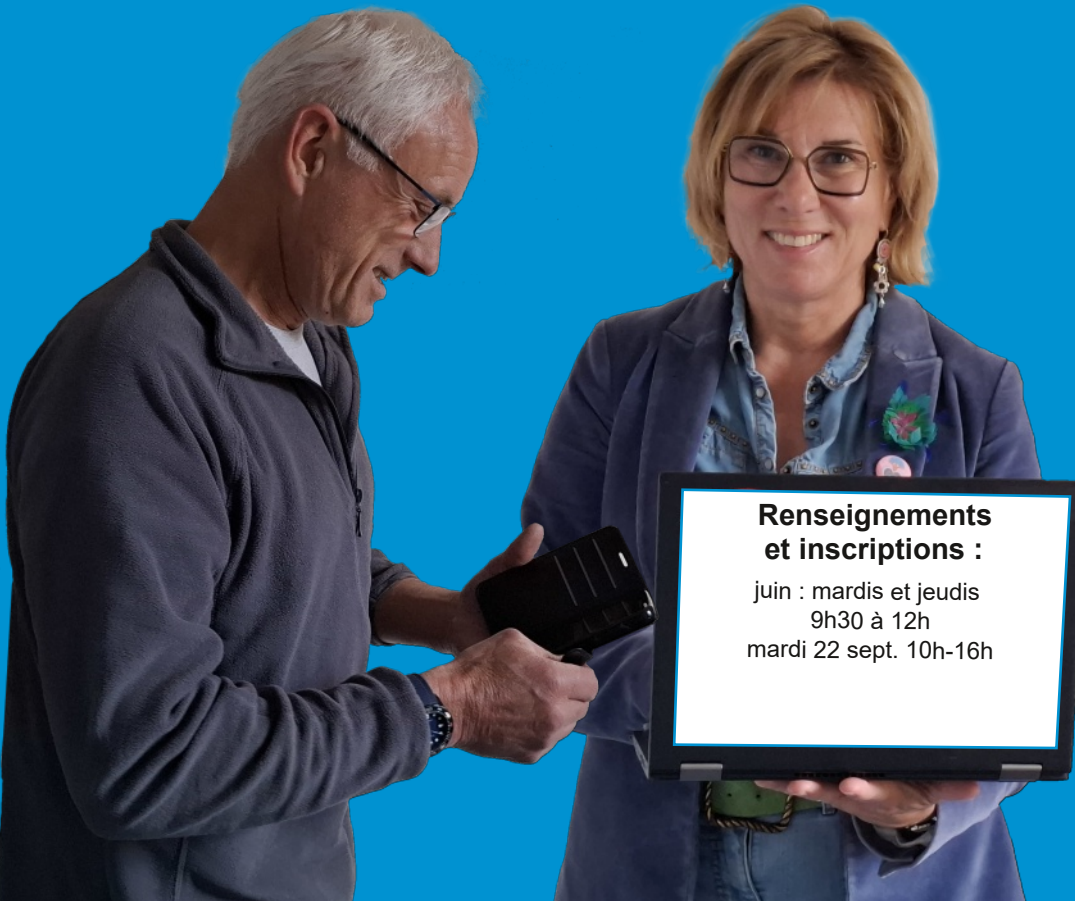
Curieux d'en savoir plus sur l'utilisation d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur ?
Nos ateliers numériques vous accompagnent pas à pas, dans une ambiance bienveillante, conviviale et accessible à tous.

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

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

association
médiagraph
Ateliers Numériques
+50 ans, retraités
2026-27
2ème version

Réalisée avec les logiciels libres : Scribus et Gimp
merci à Dominique Jean-Louis Laurence et Sabine pour leurs soutiens



Renseignements
et inscriptions :
juin : mardis et jeudis
9h30 à 12h
mardi 22 sept. 10h-16h

Association créée en 1997

«Avez-vous mis en pratique les apports de ce ou ces ateliers ?»

89%*

Plus de 3214 seniors formés depuis 1998

Note de satisfaction globale des ateliers

4,8/5 *

«Recommanderiez vous les ateliers à un proche ?»

100%*

*évaluations 2025

Salarié, pré-retraité

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

Votre CPF peut vous permettre de financer à 100 % votre formation numérique (hors participation forfaitaire obligatoire).

Consultez le montant de vos droits 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, vous avez besoin, dans le cadre de vos activités associatives, d'un accompagnement aux usages numériques.

Mediagraph, en lien avec le Cadran de la Ville de Nantes, le FDVA (Fond de Développement à la Vie Associative) et Guid'asso (médiagraph labélisée spécialiste numérique), 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 formations présentées sur notre site internet onglet "bénévoles associatifs".

Votre association doit être adhérente.



Tarifs

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 : 15 €	B : 9 €	C : 5 €	D : 2 €
Tarif 2: les autres ateliers - 1 heure	A : 16 €	B : 14 €	C : 10 €	D : 6 €

Tarifs abonnements septembre 26 - juin 27*
Choix de vos ateliers de l'année lors de votre inscription (limité à 60h).
A : 460 € B : 390 € C : 280 € D* : 170 €
possibilité de payer en 3 fois

Tarifs Classe numérique*
A : 440 € B : 370 € C : 260 € D* : 150 €
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 €



+ de 27 h
économisez grâce
à l'abonnement

*possibilité d'utiliser
"Carte Blanche"

Modalités

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.

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.

Ordinateur débutant



Prendre en main son ordinateur

Apprendre à utiliser la souris et le clavier. Rédiger vos courriers et découvrir comment organiser vos documents pour les retrouver. Apprendre à utiliser Internet pour ses besoins du quotidien, s'informer, accéder à des services utiles. Envoyer et recevoir ses emails, faire ses démarches en ligne.

20h - 10 séances de 2h
mardi 9h15-11h15 du 15 sept. au 1er déc.
ou jeudi 9h15-11h15 : du 7 janv. au 18 mars
tarif 1 : A : 300€ B : 180€ C : 100€ D : 40€



Pour ordinateur, smartphone et tablette Apple, nous contacter

Ordinateur aller plus loin



Se remettre à niveau

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).

12h - 6 séances de 2h
mardi et jeudi 9h-11h du 15 sept. au 1 oct.
ou mardi 9h-11h du 12 janvier au 16 février
tarif 1 : A : 180€ B : 108€ C : 60€ D : 24€



Sauvegarder, clé USB, disque dur

Transférer vos fichiers d'un ordinateur à un autre.

1 séance de 1h
jeudi 1er octobre 10h30-11h30
ou jeudi 5 novembre : 11h45-12h45
ou jeudi 18 février : 11h30-12h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Personnaliser mon ordinateur

Connaître les réglages de base de son ordinateur pour le personnaliser selon ses besoins.

1 séance de 1h
mardi 15 décembre : 10h-11h
ou jeudi 11 mars : 10h-11h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Installer de nouvelles polices

Ecrire comme Mickey, avoir de nouvelle formes de lettres.

1 séance de 1h
mardi 8 décembre : 9h15-10h15
ou mardi 2 février 10h30-11h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Ranger



Ranger ses fichiers et ses dossiers

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

1 séances d'1h
jeudi 24 septembre : 11h45-12h45
ou mardi 12 janvier : 10h30-11h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Ranger sa boîte mels

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

1 séances d'1h
jeudi 24 septembre : 10h30-11h30
ou mardi 12 janvier : 11h45-12h45
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Partager/échanger



Visio - discuter en direct

Utiliser des applications comme Zoom, Skype, ou Google Meet pour communiquer.

1 séance de 1h
mardi 6 octobre : 10h-11h
ou jeudi 11 février : 11h30-12h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Créer un blog ou un journal numérique

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

9h - 3 séances de 3h
vendredi 9h-12h : 26 nov., 3, 10 déc.
tarif 2 : A : 144€ B : 126€ C : 90€ D : 54€



Envoyer/partager ses photos/vidéos en grand nombre

Envoyer des photos sans passer par sa boîte mails

1 séance de 1h
jeudi 24 septembre : 9h15-10h15
ou mardi 19 janvier : 11h45-12h45
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Partager son voyage avec ses proches

Découvrez l'application Polarsteps pour raconter votre voyage pas à pas, ajouter des photos et partager facilement son itinéraire.

1 séances de 2h
mardi 15 décembre : 14h-16h
tarif 2 : A : 32€ B : 28€ C : 20€ D : 12€



Partager ses photos

Les applications pour partager ses photos
Créer des albums photos privés, partager avec sa famille, ses amis Photocircle/Family album/

1 séances de 2h
jeudi 10 décembre : 10h-12h
ou jeudi 15 avril : 10h-12h
tarif 2 : A : 32€ B : 28€ C : 20€ D : 12€



Insérer un lien hypertexte

Partager un site web.

1 séance de 1h
mardi 8 décembre : 10h30-11h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Smartphone/tablette débutant

Apporter : son smartphone ou sa tablette



Je débute sur mon smartphone

Découvrir les fonctions de base
Apprendre à envoyer des SMS, enregistrer ses contacts, prendre et retrouver ses photos. Personnaliser son appareil : sonnerie, affichage, notifications et connexion wifi/5G
Faire ses premières recherches sur Internet et consulter ses mails.

7h30 - 5 séances de 1h30
mardi 11h30-13h du 15 sept. au 13 oct.
tarifs 1 : A : 112,5€ B : 67,5€ C : 37,5€ D : 15€



Je débute sur ma tablette

Découvrir les fonctions de base de sa tablette.
Apprendre à naviguer sur l'écran, utiliser le clavier tactile et retrouver ses applications. Consulter ses mails, faire des recherches sur Internet, regarder des vidéos ou écouter de la musique.
Personnaliser sa tablette : affichage, sons, notifications et connexion wifi.

6 - 3 séances de 2h
Jeudi 9h15-11h15 : 19, 26 nov. et 3 déc.
tarifs 1 : A : 90€ B : 54€ C : 30€ D : 12€

Mettre en forme



Mettre en forme des textes

Mettre en forme des documents : courrier administratif, compte-rendu de réunion d'un syndic ou encore mettre en page ses mémoires...

1 séance de 3h
mardi 17 novembre : 14h-17h
tarif 2 : A : 48€ B : 42€ C : 30€ D : 18€



Créer ses tableaux

Réaliser ses comptes ou prévoir un prévisionnel (voyages, localités à gérer...)

6h - 2 séances de 3h
mardi 3 et 10 novembre : 9h-12h
tarif 2 : A : 96€ B : 84€ C : 60€ D : 36€



Cartes mentales

Organiser ses idées et ses projets de façon claire et visuelle.
Avec des outils comme Freeplane ou Framindmap, visualisez en un coup d'œil vos textes, images, fichiers et sites web.

4h30 - 1 séance de 3h et 1 séance de 1h30
jeudi 8 octobre 13h30-15h30
et jeudi 5 novembre : 10h15-11h45
ou mardi 9 février : 9h30-12h30
et mardi 23 mars 10h45-12h15
tarif 2 : A : 72€ B : 63€ C : 45€ D : 27€



Emissions en différé

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

1 séance de 1h
jeudi 1er octobre : 9h15-10h15
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Smartphone/tablette aller plus loin



Je progresse avec mon smartphone

Apprendre à mieux gérer ses applications, ses photos et ses contacts, et à utiliser Internet de façon plus fluide.
Découvrir de nouveaux usages : partager avec ses proches, installer des applications utiles et personnaliser son téléphone selon ses besoins.

6h - 4 séance de 1h30
mardi 11h30-13h du 3, 10, 17, 24 nov.
ou jeudi 11h30-13h : du 11, 18, 25 mars 1 avril
tarifs 1 : A : 90€ B : 54€ C : 30€ D : 12€



Je progresse avec ma tablette

Apprendre à mieux gérer ses applications, ses photos et ses contacts, et à utiliser Internet de façon plus fluide.
Découvrir de nouveaux usages : partager avec ses proches, installer des applications utiles et personnaliser sa tablette selon ses besoins.

6h - 3 séances de 2h
lundi 9h-11h : 9, 23 nov. et 7 déc.
tarifs 1 : A : 90€ B : 54€ C : 30€ D : 12€



Comprendre sa facture box/téléphone

Faire le point sur son abonnement selon ses besoins.

1 séance de 1h
mardi 10 novembre : 15h-16h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Carte SIM: exporter/importer ses contacts

Apprendre à sauvegarder et transférer ses contacts. Découvrir comment récupérer ses contacts lors d'un changement de téléphone ou de carte SIM.

1 séance de 1h
lundi 14 décembre 10h-11h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Démarches en ligne



Démarches administratives

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

1 séance de 3h
jeudi 12 novembre : 9h15-12h15
ou jeudi 6 mai : 9h15-12h15
tarifs 1 : A : 45€ B : 27€ C : 15€ D : 6€



Scanner

Scanner ses documents pour les envoyer en PDF

1 séance d'1h
jeudi 1er octobre : 11h45-12h45
ou mardi 19 janvier : 10h30-11h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Les PDF

Protéger ses documents, convertir, fusionner/défusionner

1 séance d'1h
mardi 15 décembre 10h-11h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Les outils internet pour ma santé

Prendre rendez vous en ligne.
Utiliser son espace santé.

1 séance d'1h
jeudi 8 octobre 11h-12h
ou mardi 30 mars 11h-12h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Protection et sécurité



Entretien et sécuriser son ordinateur

Réaliser les opérations de nettoyage et de sécurisation basiques de son ordinateur Window's

4h - 2 séances d'2h
jeudi 19 nov. et lundi 30 nov. : 9h-11h
tarif 2 : A : 64€ B : 56€ C : 40€ D : 24€



Application de sauvegarde de mots de passe

Ne plus chercher ses mots de passe. Installer des applications sécurisée pour ne plus oublier ses mots de passe.

1 séance de 1h
mercredi 16 septembre : 10h30-11h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Protéger ses données personnelles et sa vie privée

Maîtriser ses traces et gérer les données personnelles.

4h - 2 séances de 2h
mardi 24 et jeudi 26 novembre : 9h-11h
tarif 2 : A : 64€ B : 56€ C : 40€ D : 24€



Protéger sa santé, son bien-être et l'environnement

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

4h - 2 séances de 2h
mardi 8 et jeudi 10 décembre : 9h-11h
ou lundi 29 mars et jeudi 1er avril : 9h-11h
tarif 2 : A : 64€ B : 56€ C : 40€ D : 24€



S'insérer dans le monde numérique

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, vie privée.

4h - 2 séances de 2h
mardi 1er et jeudi 3 décembre : 9h-11h
tarif 2 : A : 64€ B : 56€ C : 40€ D : 24€

Organiser ses photos



Transférer les photos

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

1 séance de 1h
jeudi 24 septembre : 14h-15h
ou jeudi 7 janvier : 14h-15h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Classer, ranger ses photos

Classer et retrouver toutes ses photos par thèmes, dates, lieux... Utiliser une visionneuse pour les nommer, les déplacer. Sauvegarder ses photos sur un disque dur externe.

12h - 4 séances de 3h
jeudi : 13h30-16h30 : 1, 15 octobre, 26 novembre et 14 janvier
tarif 2 : A : 192€ B : 168€ C : 120€ D : 72€



Gérer son google photos

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

1 séance de 1h
jeudi 19 novembre 2026 : 11h30-12h30
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Listes de musiques favorites

Ecouter et réécouter ses musiques préférées sur son smartphone ou sur son ordinateur

1 séance de 1h
jmercredi 16 septembre : 9h15-10h15
ou mardi 26 janvier 15h15-16h15
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€

Acheter vendre paiement en ligne



Faire ses achats en ligne

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

1 séance de 1h
jeudi 24 septembre : 15h15-16h15
ou mardi 12 janvier : 9h15-10h15
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Application Parcètre Paybyphone

Payer son stationnement avec son smartphone.

1 séance de 1h
mardi 15 décembre : 11h-12h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Acheter son billet de train

Réserver et retrouver ses billets en ligne, SNCF connect, OuiGo...

1 séance de 1h
mercredi 16 septembre : 11h45-12h45
ou mardi 16 mars 11h-12h
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Vendre des objets en ligne

Créer ses annonces pour vendre
Vous souhaitez vendre des objets, meubles, vêtements, livres dont vous ne vous servez plus.

1 séance de 1h
mardi 8 décembre 11h45-12h45
ou mardi 2 février 11h45-12h45
tarif 2 : A : 16€ B : 14€ C : 10€ D : 6€



Préparer ses voyages

Comparer les prix. Réserver ses billets, avion, train, ses hébergements.

4h - 2 séances de 2h
mardi 3 et jeudi 5 novembre 14h-16h
tarif 2 : A : 64€ B : 56€ C : 40€ D : 24€

Valoriser ses photos



Pêle mele, un calendrier

Créer et commander (hors coût d'impression)

1 séances de 3h
mardi 17 novembre : 14h-17h
tarif 2 : A : 48€ B : 42€ C : 30€ D : 18€



Réaliser une carte animée

Créer des cartes de vœux, des cartes d'anniversaire. Vous devez avoir les bases du logiciels Gimp

6h - 2 séances de 3h
jeudi 3 et 10 décembre: 13h30-16h30
tarif 2 : A : 96€ B : 84€ C : 60€ D : 36€

Mettre en page un livre 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

Pour vous ou pour donner. Sur le logiciel en ligne

12 h : 4 séances de 3h
lundi : 9h-12h30/13h30-16h30 : 23, 30 nov.
tarif 2 : A : 192€ B : 168€ C : 120€ D : 72€



Imprimer plusieurs exemplaires

pour le donner à votre famille ou vos amis

18h : 6 séances de 3h
jeudi 9h30-12h30/13h30-16h30 : 5, 12, 19 nov.
tarif 2 : A : 288€ B : 252€ C : 180€ D : 108€

Vidéo



Réaliser un petit film

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

12h - 4 séances de 3h
mercredi 13h30-16h30 : 23, 30 sept. 7, 14 oct.
tarif 2 : A : 192€ B : 168€ C : 120€ D : 72€



Créer un son

Prise en main d'un logiciel de montage son
Enregistrer une voix off, bruits sonores. Montage de sa bande son