

Les rendez-vous

# NUMÉRIQUES



N°23

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
NOVEMBRE  
DÉCEMBRE  
2023

## ATELIERS SUR LES OUTILS ET LA CULTURE NUMÉRIQUE

ADOS / ADULTES - SUR RÉSERVATION

Le numérique est votre allié au quotidien. Dépassez vos craintes en participant aux ateliers d'initiation, de découverte et de sensibilisation aux bons usages du numérique.

Venir avec votre ordinateur portable et smartphone chargé capable de recevoir des SMS et des applications, avec vos accessoires (chargeur, souris etc.), clé USB, disque dur externe, vos emails et mots de passe.

### Contacts :

● NADÈGE,  
médiatrice numérique  
06 29 87 46 39  
✉ [b.numerique@c-lmv.fr](mailto:b.numerique@c-lmv.fr)

● SIMON,  
conseiller numérique  
06 18 20 22 36  
✉ [conseiller.numerique@c-lmv.fr](mailto:conseiller.numerique@c-lmv.fr)

Pour les ateliers avec Simon, prenez contact avec lui en amont de préférence afin de faciliter les configurations.

# SEPTEMBRE

## Ma médiathèque numérique

NADÈGE

**CAVAILLON**

mardis 5/09 - 12/09 - 19/09 -26/09

16h>19h

mercredis 6/09 - 13/09 - 20/09 -27/09

10h >13h

jeudis 7/09 - 14/09 - 21/09 - 28/09

13h > 18h

samedi 23/09

16h >18h

SUR RENDEZ-VOUS

©Pixabay



Des séances pour découvrir nos services numériques en ligne et leur fonctionnement : site internet, réseaux sociaux, application **Ma Bibli**, plateforme **Vivre connectés**, livres numériques (e-books) et audios.

RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES

## OCTOBRE

### Nettoyer son ordinateur

NADÈGE

mardi 3/10 - 16h > 18h

#### CABRIÈRES D'AVIGNON

Il est recommandé de nettoyer son ordinateur tous les 3 à 6 mois pour maintenir son bon fonctionnement. Venez découvrir les bons réflexes pour garder un ordinateur en bonne forme.

### Santé mobile (m-santé)

#### 1. Le smartphone, allié du quotidien

SIMON

jeudi 5/10 - 10h > 12h

#### CAVAILLON

#### Installation et paramétrage

L'OMS recommande de marcher 10 000 pas quotidiens. Le smartphone permet d'atteindre vos objectifs santé (nutrition, sport, sommeil, méditation, poids, fréquence cardiaque, tension ...).

Découvrez et paramétrez des applications qui permettent d'améliorer la prévention.

©Au Design Plat-Freepik



### C@fé tablette / smartphone

#### Découvrons des applications santé

NADÈGE

samedi 7/10 - 10h > 12h

#### PUYVERT

Avec mon smartphone, je téléphone, mais pourquoi ne pas m'en servir pour compter mes pas ou les calories que j'ai dépensé ? Ou créer mon propre parcours pour rester en forme et le partager avec mes amis.

**Vous pouvez apporter votre tablette ou smartphone sinon des tablettes seront mises à disposition.**

## Santé mobile (e-santé)

### 1. Guide des services en ligne

SIMON

jeudi 12/10 - 10h >12h

**CAVAILLON**

#### Installer, créer un compte et configurer

La e-santé offre aux patients la possibilité de jouer un rôle actif dans leur parcours de soins en leur permettant de prendre des rendez-vous en ligne, d'accéder à des informations et de suivre leur état de santé. Nous utiliserons des sites tels que Doctolib, Ameli, MSA Prévention et les sites d'information sur les médicaments.

## Nettoyer sa tablette /

## son smartphone

NADÈGE

mardi 17/10 - 16h >18h

**PUYVERT**

Il est recommandé de nettoyer votre smartphone, idéalement une fois par semaine. Découvrons ensemble comment le maintenir au top de ses performances.

©Pixabay



## Santé mobile (m-santé)

### 2. La santé au bout des doigts

SIMON

jeudi 19/10 - 10h >12h

**CAVAILLON**

Mise en situation  
et test des applications.

## Santé mobile (e-santé)

### 2. Apprivoisez les différents services

SIMON

jeudi 26/10 - 10h >12h

**CAVAILLON**

Une deuxième séance pour répondre à vos questions sur les démarches liées à la e-santé.

## NOVEMBRE

### WhatsApp

#### 1. Maîtriser les bases

SIMON

jeudi 9/11 - 10h >12h

**CAVAILLON**

#### Exercices pratiques

La messagerie mobile WhatsApp facilite la communication. Voici les fonctionnalités que nous testerons : messagerie, appels vocaux et vidéo, partage de fichiers, messagerie de groupe, messages vocaux et différés.

### Mes identifiants,

### comment ne pas les oublier

NADÈGE

mardi 14/11 - 15h >17h

**LOURMARIN**

Le casse-tête journalier : quel est mon identifiant ou mon mot de passe ? Découvrez les bases et astuces pour alléger vos connexions.



© Storyset - Freepik

### Photos du smartphone

#### 1. Faites le vide

SIMON

jeudi 16/11 - 10h >12h

**CAVAILLON**

Avec votre smartphone, vous avez un appareil photo léger en permanence avec vous, et les photos s'y accumulent rapidement. Nous verrons comment les trier et les organiser dans votre téléphone : dossiers, favoris, partage, suppressions des doublons, etc.

## WhatsApp

### 2. L'application du quotidien

SIMON

jeudi 23/11 - 10h >12h

**CAVAILLON**

#### Questions-Réponses

Pour continuer la pratique de WhatsApp je répondrai aux questions sur les fonctionnalités abordées lors de la première séance.

## Internet, naviguer incognito

NADÈGE

mardi 28/11 - 15h >17h

**OPPÈDE**

Lorsque vous effectuez une recherche, les résultats les plus pertinents n'apparaissent pas toujours, de plus, des propositions publicitaires envahissent votre écran.

Comment les éviter et optimiser vos recherches ?

©Freepik



## Photos du smartphone

### 2. Ne gardez que le meilleur

SIMON

jeudi 30/11 - 10h >12h

**CAVAILLON**

La sauvegarde des photos est une étape incontournable : transfert vers l'ordinateur, déplacement des photos par fichiers sur la carte mémoire et utilisation du cloud.

## DÉCEMBRE

### Petites annonces

Évitez les pièges avant les fêtes

SIMON

jeudi 7/12 - 10h >12h

**CAVAILLON**

Pour faire de bonnes affaires et vider ses placards, leboncoin et Vinted sont incontournables. Mais il faut savoir éviter les mauvaises surprises. Nous verrons comment poster une annonce, répondre aux acheteurs et acheter en ligne.

### Des cookies

mais pas ceux de Noël

NADÈGE

mardi 12/12 - 15h >17h

**LAGNES**

Paramétons vos accès internet pour que ces petits biscuits ne soient plus des mets indigestes.

©Storyset @Freepik



### Ma vie numérique

### éco-responsable

NADÈGE

jeudi 21/12 - 10h >12h

**CAVAILLON**

Le saviez-vous ? L'envoi d'un e-mail avec pièce jointe représente le même bilan carbone qu'environ 1 km en voiture. La diminution de notre impact carbone passe aussi par de bonnes pratiques numériques.

👉 <https://impactco2.fr/usagenumerique/email>