



## Seniors connectés : mes débuts !

Cycle de 9 ateliers santé en Ariège

Du 5 octobre au 16 décembre 2021 (HORS VACANCES SCOLAIRES) :

• **PAMIERS** de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h :

Tous les mardis du 5 au 19 octobre puis du 9 novembre au 14 décembre

• **FOIX** de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h :

Tous les jeudis du 7 au 21 octobre puis du mercredi 10 novembre (remplacement du jeudi 11 novembre férié) au 16 décembre

Gratuit sur inscription au 06 10 15 13 95 (du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

L'inscription vaut pour un cycle de 9 ateliers dans une même ville.

**La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, invite les seniors à participer à un cycle de 9 ateliers axés sur la manipulation des tablettes\* et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé. A partir du 5 octobre jusqu'au 16 décembre en Ariège, ces ateliers gratuits à destination des seniors, sont animés par un expert en informatique.**



**Au programme : 9 ateliers (pour débutants)**

- **Atelier 1** : Initiation et découverte de la tablette
- **Atelier 2** : Connexion Internet et réseaux
- **Atelier 3** : Navigation sur Internet
- **Atelier 4** : Ma tablette sur mesure
- **Atelier 5** : Création de compte
- **Atelier 6** : Utilisation des e-mails
- **Atelier 7** : Le numérique pratique
- **Atelier 8** : Communiquer avec sa tablette
- **Atelier 9** : Pour aller plus loin...

\*Une tablette sera gracieusement mise à votre disposition lors des ateliers.

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass sanitaire obligatoire.*

### A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE** : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr