



Seniors connectés : mes débuts !

Cycle de 10 ateliers santé

A Bagnères-de-Bigorre, tous les mardis, du 4 octobre au 13 décembre 2022

(sauf le 1^{er} novembre) de 10h à 12h

Gratuit sur inscription au 05 62 91 06 41

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

L'inscription vaut pour un cycle de 10 ateliers.

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 10 ateliers axés sur la manipulation des tablettes* et la personnalisation de leur usage en lien avec la santé. A partir du 4 octobre jusqu'au 13 décembre à Bagnères-de-Bigorre, ces ateliers gratuits à destination des seniors, sont animés par un expert en informatique.



Au programme : 10 ateliers (pour débutants)

- **Atelier 1** : Initiation et découverte de la tablette
- **Atelier 2** : Premiers pas avec ma tablette
- **Atelier 3** : Connexion et navigation sur Internet
- **Atelier 4** : Communiquer avec sa tablette
- **Atelier 5** : Utilisation d'e-mails (messagerie - courriers électroniques)
- **Atelier 6** : Ma tablette sur mesure
- **Atelier 7** : Le numérique pratique
- **Atelier 8** : Ma santé et mes démarches sur tablette
- **Atelier 9** : Prévention des risques et dangers d'Internet
- **Atelier 10** : Pour aller plus loin...

À l'issue du programme, Alice Lorenzi de Wimoov vous proposera de vous inscrire aux ateliers « Mobilité Connectée » pour apprendre à utiliser les outils et applications qui permettent d'optimiser vos déplacements.

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

Action menée dans le cadre de la conférence des financeurs des Hautes-Pyrénées, en partenariat avec : la commune de Bagnères-de-Bigorre et le Centre Communal d'Action Sociale.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Philomène CHINESTRA – 06 20 86 16 83 – philomene.chinestra@mutoccitanie.fr