

Atelier numérique senior

MONTMARTIN-SUR-MER

Personnalisez votre smartphone ou
votre tablette avec des applications
ludiques et pratiques

NIVEAU 2 INTERMEDIAIRE

CYCLE DE 5 SÉANCES DE 2H

SAVOIR LIRE, ÉCRIRE, ET ENVOYER UN
SMS POUR PARTICIPER À CE NIVEAU

60 ANS ET +
PRÊT DE TABLETTE
GRATUIT



1 Activité physique,
alimentation, bien-être

- Compte Google
- Applications Quel Produit ?, Yuka
- Objets connectés aux smartphones (montre, balance, podomètre)
- Applis de cohérence cardiaque, méditation
- Décathlon Coach

2 Services de santé
numérique

- Découverte d'Ameli, Mon Espace santé, Santé.fr, Médical ID, Doctolib (prendre un rdv, consultation en visio, et l'enregistrer sur mon Agenda Google)

3 Se déplacer en voiture,
à pied, en vélo

- Google Maps (rechercher un lieu, programmer un itinéraire, trouver du carburant, Streetview) Mappy, Waze, Visorando,
- Déclic Déplacements, Solidarité Transport

4 Accès à l'information

- Avoir une adresse mail
- Scanner un document et l'envoyer en pièce jointe avec Genius Scan
- Identifier et signaler un mail frauduleux
- S'inscrire / se désinscrire aux newsletters
- Reconnaître les Fakes news

5 Communiquer – Se divertir

- Visites virtuelles (Mont St Michel, Louvres ...)
- S'informer avec l'appli de votre commune
- Les replays TV, Youtube,
- Les podcasts (Radio France),
- Happyvisio (conférences),
- Jeux en ligne

Les lundis de 14h00 à 16h00

05/01/2026, 12/01/2026, 19/01/2026
26/01/2026, 02/02/2026

Mairie de Montmartin-sur-Mer,
1 Place Pierre Pigaux,
50590 Montmartin-sur-Mer

Inscriptions
02.33.47.54.54
Places limitées



Carsat
Retraite & Santé au travail
Normandie

pbv POUR BIEN
VIEILLIR



Présence
Verte