

La Pause Numérique MOTS-MÉLÉS

ENVIE D'APPRENDRE EN JOUANT ? DÉCOUVREZ LES MOTS CLÉS DU NUMÉRIQUE CACHÉS DANS CETTE GRILLE !

T	F	L	Y	H	R	E	I	V	A	L	C	P	O
B	E	O	R	D	I	N	A	T	E	U	R	B	D
L	A	L	E	E	P	Q	E	Z	W	P	U	L	O
U	P	T	E	D	N	V	A	H	X	S	A	B	N
E	P	T	O	C	U	O	A	I	E	U	E	K	N
T	L	X	O	M	H	T	H	U	O	T	S	U	E
O	I	L	J	Q	S	A	Q	P	E	A	E	P	E
O	C	E	V	A	R	I	R	N	T	S	R	Z	S
T	A	W	P	H	R	Q	R	G	G	R	X	J	Y
H	T	P	N	E	B	E	Q	O	E	W	A	N	Z
Q	I	X	M	A	T	Q	L	K	E	M	K	M	K
I	O	U	R	N	Q	B	G	S	M	U	E	R	S
T	N	E	I	S	Y	I	L	Z	Y	W	X	N	S
C	Y	B	E	R	S	E	C	U	R	I	T	E	T

- APPLICATION
- DONNÉES
- SMARTPHONE
- BLUETOOTH
- INTERNET
- TÉLÉCHARGEMENT
- CYBERSÉCURITÉ
- NUMÉRIQUE
- WHATSAPP
- CLAVIER
- RÉSEAU
- BLOGS

Retrouvez toute la programmation sur
payssaintgilles.fr/franceservices

Sur réservation : 02 51 55 55 55

Espace France services du Pays de Saint Gilles Croix de Vie



Les ateliers numériques de Solène

Formez-vous GRATUITEMENT auprès de Solène, conseillère numérique de l'espace France services.





C'est quoi ?

Apprenez, en toute convivialité, à devenir autonome dans l'utilisation d'un **ÉQUIPEMENT INFORMATIQUE** et à découvrir le numérique en pratique.

TOUTE L'ANNÉE, un large choix d'ateliers thématiques vous est proposé.

sur inscription

ATELIERS
THÉMATIQUES
COLLECTIFS

2 h
6 pers
max.

FORMULES
À LA CARTE

sur rendez-vous

APPRENTISSAGE
INDIVIDUEL

par plage
de 30 mn
à 45 mn

INSCRIVEZ-VOUS pour y participer et créez-vous un parcours numérique unique pour progresser !

PENSEZ-Y ! Le numérique entre amis
Partagez un **ATELIER COLLECTIF PERSONNALISÉ**
sur les **THÉMATIQUES DE VOTRE CHOIX**, avec des personnes de votre entourage sur inscription / 6 à 8 personnes max

C'est où ?



Mes Questions

Pour bien préparer mes rendez-vous individuels, je note mes besoins et les problématiques que je rencontre au quotidien sur mon matériel informatique (PC, tablettes, smartphones)

1 Thématique : _____
Date et heure : _____
Lieu : _____

2 Thématique : _____
Date et heure : _____
Lieu : _____

3 Thématique : _____
Date et heure : _____
Lieu : _____

4 Thématique : _____
Date et heure : _____
Lieu : _____



Mon apprentissage Numérique

Rendez-vous 1

Rendez-vous 2

Rendez-vous 3

Rendez-vous 4

Pensez-y ! Numérique ENTRE AMIS

Partagez un atelier collectif personnalisé avec des personnes de votre entourage sur un thème de votre choix • 6 à 8 personnes max



RÉSERVEZ VOTRE CRENEAU SUR UN JEUDI AU CHOIX

10 février • 14 h 30 à 16 h 30

4 mars • 10 h 00 à 12 h 00

28 avril • 14 h 30 à 16 h 30

21 mai • 14 h 30 à 16 h 30

23 juin • 14 h 30 à 16 h 30

Givrand

Vos ateliers numériques de

Solène



Ateliers validés ✓

1 :

2 :

3 :

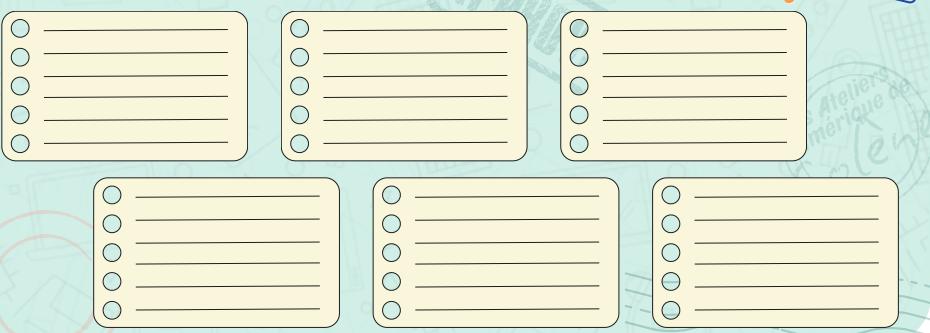
Ateliers sur liste d'attente ⓘ

1 :

2 :

3 :

Atelier terminé ? Pensez à le faire tamponner !



10

Numérique D'APPRENTISSAGE

Saviez-vous que le Bluetooth doit son nom au roi viking Harald à la Dent Bleue ? Lui n'avait pas de smartphone – vous si !*

Alors venez apprendre à connecter votre téléphone à une enceinte ! Et pour le reste, découvrez les autres ateliers d'apprentissage.



*Source : Wikipédia "Harald à la Dent Bleue"

FÉV-JUIN 2026

SE PERFECTIONNER SUR SMARTPHONE ET TABLETTE

- Comprendre les paramètres
- Personnaliser son téléphone (fond d'écran, rangement des applis)
- Découvrir le Bluetooth

Cycle de 3 séances

5, 12 & 19 février • 15 h à 17 h

Givrand

FÉV-JUIN 2026

S'INITIER SUR PC

- Prendre en main l'ordinateur (clavier, souris, interface sur l'écran)
- Découvrir le vocabulaire informatique
- Naviguer sur Internet et faire une recherche
- Découvrir l'explorateur de fichiers

Cycle de 5 séances

12, 19, 26 mars & 2, 9 avril

15 h à 16 h 30

Givrand

FÉV-JUIN 2026

ATELIER LES ASTUCES DE SOLÈNE

PHOTOS & VIDÉOS

- Explorer les différents modes de votre appareil (paysage, portrait, ...)
- Retoucher vos photos
- Créer de courts montages vidéos

Cycle de 2 séances

Session 1 : 17 & 24 mars • 15 h à 17 h

Session 2 : 9 & 16 juin • 15 h à 17 h

Givrand

FÉV-JUIN 2026

S'INITIER SUR SMARTPHONE ET TABLETTE

- Prendre en main le matériel
- Découvrir les principales fonctionnalités
- Naviguer sur Internet/faire une recherche
- Télécharger/désinstaller une application

Cycle de 4 séances

13, 20, 27 mars & 3 avril

10 h à 11 h 30

Givrand

Numérique RESPONSABLE



Bunker, grotte, pays nordique... les data centers s'installent parfois dans des endroits plutôt insolites pour ne pas trop consommer d'énergie*.

Avant que vos photos ne voyagent là-bas, pensez au tri !

*Source : Le Parisien - Quand les entreprises mettent leurs données à l'abri dans des endroits improbables

FÉV-JUIN 2026

TRIER SES PHOTOS

- Trier et transférer les photos
- Créer des albums
- Utiliser l'explorateur de fichiers
- Utiliser une clé USB ou un disque dur

Cycle de 4 séances

Session 1 : 3, 17, 31 mars & 7 avril

10 h à 12 h

Brem sur Mer

Session 2 : 29 mai & 5, 12, 19 juin

10 h à 12 h

Givrand

FÉV-JUIN 2026

GÉRER SA BOÎTE MAIL

- Envoyer et recevoir un mail
- Ajouter une pièce jointe
- Trier ses mails

Cycle de 1 séance

28 avril • 10 h à 12 h

Brem sur Mer

FÉV-JUIN 2026

CRÉER UN LIVRE PHOTOS SUR CEWE

- Découvrir le logiciel
- Utiliser toutes les fonctionnalités
- Débuter la création de votre album

Cycle de 2 séances

Session 1 : 2 & 16 février

10 h à 12 h

Saint Gilles Croix de Vie - Les Commutateurs

Session 2 : 31 mars & 7 avril

15 h à 17 h

Brétignolles sur Mer



FÉV-JUIN 2026

SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

- Comprendre l'impact écologique du numérique au quotidien
- Découvrir les outils et bonnes pratiques pour un usage plus responsable

Cycle de 1 séance

Session 1 : 23 mars • 10 h à 12 h

Givrand

Session 2 : 6 mai • 10 h à 12 h

Saint Gilles Croix de Vie - La P'tite Gare

4

Numérique EN PRATIQUE : VACANCES



24% des lieux que propose l'IA n'existent pas*.

Pour que vos vacances soient bien réelles, testez les ateliers "sorties et loisirs".

*Source : TFI Info - "Il y a eu un certain nombre d'appels": quand des touristes veulent emprunter un petit train inventé par l'IA



FÉV-JUIN 2026

VOYAGER GRÂCE AU NUMÉRIQUE

- Apprendre à mieux préparer vos voyages avec le numérique

Cycle de 1 séance

Session 1 : 27 avril • 10 h à 12 h

Session 2 : 8 juin • 10 h à 12 h

Saint Gilles Croix de Vie - Les Commutateurs



FÉV-JUIN 2026

LES CAFÉS NUMÉRIQUES DE SOLÈNE : IA & VACANCES

- Bons plans à venir ou catastrophe assurée ?

Cycle de 1 séance

16 juin • 10 h à 12 h

Givrand

FÉV-JUIN 2026

NATURE & RANDO À GOGO

- Apprendre à mieux vous diriger et profiter de la nature

Cycle de 1 séance

2 juin • 15 h à 17 h

Brétignolles sur Mer



FÉV-JUIN 2026

DÉCOUVRIR POLARSTEP

- Découvrir l'application
- Créer un carnet de route numérique
- Partager vos étapes et souvenirs

Cycle de 1 séance

22 juin • 10 h à 12 h

Saint Gilles Croix de Vie - Les Commutateurs



FÉV-JUIN 2026

TROUVER DES SORTIES GRÂCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX

- Explorer et suivre les pages et groupes locaux
- Trouver des idées de sorties et événements près de chez vous

Cycle de 1 séance

30 juin • 15 h à 17 h

Givrand

9

Numérique EN PRATIQUE : E-ADMINISTRATION



En 2021, 1 adulte sur 3 a abandonné au moins une démarche administrative en ligne en cours de route*. Pour ne pas rejoindre les statistiques, participez aux ateliers pour une mise en pratique.

*Source : Insee

FÉV-JUIN 2026

APPLICATIONS ET SITES ADMINISTRATIFS

- Découvrir et s'initier aux applications et sites administratifs
- Gagner en autonomie dans ses démarches en ligne

Cycle de 1 séance
5 mars • 15 h à 17 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

SCANNER UN DOCUMENT SUR TÉLÉPHONE

- Apprendre à devenir plus autonome dans ses démarches administratives

Cycle de 1 séance
Session 1: 30 avril • 10 h à 11 h
Session 2: 30 avril • 15 h à 16 h
Givrand

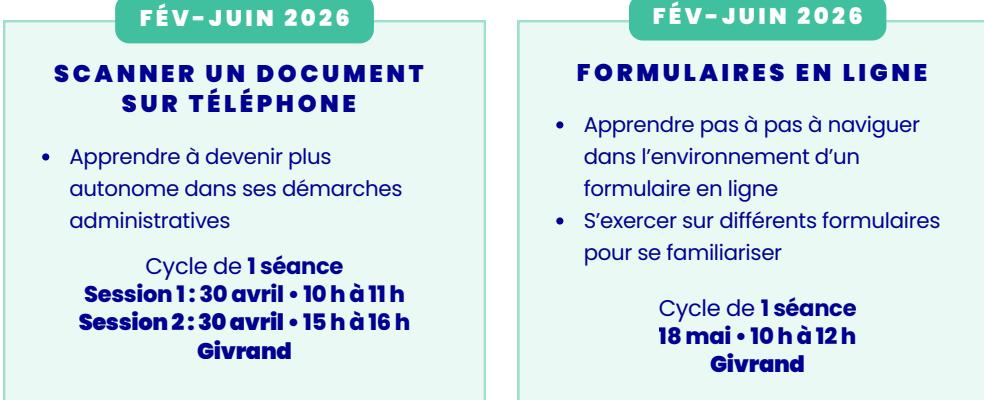


FÉV-JUIN 2026

APPLICATIONS DU QUOTIDIEN

- Installer/désinstaller une application
- Découvrir une sélection d'applications (électricité, eau, budget, Doctolib, ...)

Cycle de 1 séance
6 mars • 10 h à 12 h
Givrand



FÉV-JUIN 2026

FORMULAIRES EN LIGNE

- Apprendre pas à pas à naviguer dans l'environnement d'un formulaire en ligne
- S'exercer sur différents formulaires pour se familiariser

Cycle de 1 séance
18 mai • 10 h à 12 h
Givrand

Numérique ÉDUCATIF



Jusqu'en 1977, le code de lancement nucléaire américain était 00000000*. Pour éviter la catastrophe, n'hésitez pas à suivre les ateliers "éducatifs".

*Source : Le Nouvel Obs - Le code de lancement des missiles nucléaires américains ? Facile : 00000000

FÉV-JUIN 2026

ACHATS EN LIGNE

- Comprendre les achats en ligne
- Protéger ses données personnelles

Cycle de 1 séance
16 mars • 10 h à 12 h
Saint Gilles Croix de Vie -
Les Commutateurs



FÉV-JUIN 2026

CYBERSÉCURITÉ : DONNÉES PERSONNELLES

- Comprendre ce qu'est une donnée personnelle sensible
- Savoir identifier quelles informations sont collectées lors de la création d'un compte en ligne

Cycle de 1 séance
5 mai • 15 h à 17 h
Givrand



FÉV-JUIN 2026

LES CAFÉS NUMÉRIQUES DE SOLÈNE : MOTS DE PASSE

- Entre sécurité et simplicité, comment s'y retrouver ?

Cycle de 1 séance
28 avril • 10 h à 12 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

DÉCOUVERTE DE L'IA

- Comprendre le monde numérique et son vocabulaire (réseaux sociaux, algorithmes, IA, cookies...)

Cycle de 1 séance
Session 1 : 10 février • 10 h à 12 h
Brem sur Mer
Session 2 : 10 juin • 10 h à 12 h
Saint Gilles Croix de Vie -
La P'tite Gare

FÉV-JUIN 2026

CYBERSÉCURITÉ : BONNES PRATIQUES

- Comprendre les menaces et connaître les bonnes pratiques
- Savoir identifier des faux mails

Cycle de 2 séances
19 mai & 9 juin • 15 h à 17 h
Brétignolles sur Mer

FÉV-JUIN 2026

CYBERSÉCURITÉ : GÉRER SES MOTS DE PASSE

- Créer des mots de passe forts
- Conserver tous vos mots de passe grâce à KeePass

Cycle de 4 séances
28 mai, 4, 11 & 18 Juin • 15 h à 17 h
Givrand

Nouveau BIEN VIVRE AVEC LE Numérique*

*dans le cadre du Fonds Départemental de l'Inclusion Numérique – saison 2025

Parce que le numérique, c'est aussi du plaisir et du partage : venez jouer, découvrir et vous amuser en toute convivialité !

FÉV-JUIN 2026

CANVA : DIAPORAMA DE PHOTOS

- Apprendre à utiliser l'outil
- Commencer à créer un diaporama de photos

Cycle de 2 séances
10 & 17 février • 15 h à 17 h
Brétignolles sur Mer

FÉV-JUIN 2026

RELAXATION : SÉLECTION D'APPLIS À GOGO

- Installer/désinstaller une application
- Découvrir des applications de bien-être chez soi

Cycle de 1 séance
12 mars • 10 h à 12 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

CRÉER VOTRE ARBRE GÉNÉALOGIQUE

- Découvrir les outils numériques adaptés
- Créer votre arbre généalogique

Cycle de 2 séances
4 & 11 mai • 10 h à 12 h
Saint Gilles Croix de Vie –
Les Commutateurs

FÉV-JUIN 2026

STIMULER SA MÉMOIRE PAR LE JEU

- Découvrir des applications et des jeux favorisant la mémoire, la logique et la culture générale

Cycle de 1 séance
11 février • 15 h à 17 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

ESCAPE GAME NUMÉRIQUE

- Découvrir le jeu "The House of Da Vinci" sur tablette

Cycle de 1 séance
15 avril • 15 h à 17 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

TOURNOI DE JEUX SUR SWITCH

- Découvrir des jeux ludiques et accessibles
- S'affronter en toute convivialité pour tester ses réflexes et sa stratégie

Cycle de 1 séance
22 avril • 15 h à 17 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

CANVA : CARTES POSTALES

- Apprendre à utiliser l'outil
- Commencer une création de cartes postales

Cycle de 2 séances
9 & 23 juin • 10 h à 12 h
Brem sur Mer

Numérique EN PRATIQUE



Les signaux GPS vont à la vitesse de la lumière*. Chez nous, on prend quand même le temps de vous expliquer les fonctionnalités de nombreux sites et applications !

*Source : France Bleu - Le GPS

FÉV-JUIN 2026

WAZE – MAPS

- Découvrir les fonctionnalités essentielles et les options
- Lancer un itinéraire

Cycle de 1 séance
5 février • 10 h à 12 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

APPLICATIONS MUSICALES

- Découvrir le fonctionnement de Shazam, YouTube et Spotify

Cycle de 1 séance
12 février • 10 h à 12 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

INSTAGRAM

- Apprendre à utiliser l'application
- Découvrir divers contenus

Cycle de 1 séance
11 février • 10 h à 12 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

LEBONCOIN – VINTED

- Créer un compte et publier une annonce

Cycle de 1 séance
2 mars • 10 h à 12 h
Saint Gilles Croix de Vie –
Les Commutateurs

FÉV-JUIN 2026

PLAY STORE/APP STORE

- Installer/désinstaller une application
- Découvrir des applications

Cycle de 1 séance
Session 1: 30 mars • 10 h à 12 h
Givrand
Session 2: 23 juin • 15 h à 17 h
Brétignolles sur Mer

FÉV-JUIN 2026

WHATSAPP

- Apprendre à communiquer via le numérique

Cycle de 1 séance
Session 1: 28 avril • 15 h à 17 h
Brétignolles sur Mer
Session 2: 19 mai • 10 h à 12 h
Givrand

FÉV-JUIN 2026

PINTEREST

- Apprendre à utiliser l'application
- Découvrir divers contenus

Cycle de 1 séance
28 mai • 10 h à 12 h
Givrand