

# PERMANENCES NUMÉRIQUES

## Maisons du Cotentin



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE



GRATUIT

- **Saint-Pierre-Église**

Tous les mardis

de 9h à 10h30

9 rue de la Boularderie

50330 SAINT-PIERRE-ÉGLISE

Tel : 02.33.23.19.55

- **Quettehou**

Tous les jeudis

de 14h à 14h30

15 rue du Stade

50630 QUETTEHOU

Tel : 02.33.23.12.80

- **Martinvast**

Tous les jeudis

de 10h30 à 12h00

ZA Le Pont

50690 MARTINVAST

Tel : 02 33 52 33 08

- **Valognes**

Tous les mercredis

de 9h à 10h30

22 rue de Poterie

50700 VALOGNES

Tel : 02.33.40.08.60

- **Montebourg**

Tous les vendredis

de 14h à 15h30

16 rue du Général

Leclerc

50310 MONTEBOURG

Tel : 02.33.95.41.50

## LES ATELIERS DU CONSEILLER NUMÉRIQUE DE 10H30 À 12H00 ET DE 14H À 15H30

### À VALOGNES

22 rue de Poterie

50700 VALOGNES

Tel : 02.33.40.08.60

## 27 août – Permanence

### 3 septembre - Ordinateur "Je débute" - Partie 1 (Niv 1)

(7 personnes par atelier)

Une initiation idéale pour ceux qui n'ont jamais ou peu utilisé un ordinateur.  
Découvrez le bureau et ses composants (icônes, dossiers, fichiers), le menu démarrer.

### 10 septembre - Ordinateur "Je débute"- Partie 2 (Niv 1)

(7 personnes par atelier)

Explorez les fonctionnalités de l'ordinateur : familiarisez-vous avec l'organisation des dossiers, et initiez-vous au traitement de texte ;

### 17 septembre- Internet, je débute - Partie 1 (Niv 1)

(10 personnes par atelier)

Découvrez comment effectuer des recherches, visiter des sites intéressants et regarder des vidéos pour apprendre de nouvelles choses.

### 24 septembre - Smartphone "Je débute" - Partie 1 (Niv 1)

(7 personnes par atelier)

Découvrez les bases de l'utilisation d'un smartphone : configuration initiale, gestion des icônes, et installation d'applications.

### 1 octobre - Internet, je débute - Partie 2 (Niv 1)

(10 personnes par atelier)

Découvrez comment réaliser des recherches plus précises, visiter des sites web pertinents et visionner des vidéos. Enrichissez vos connaissances en explorant des plateformes en ligne en lien avec vos loisirs ou démarches, notamment via des portails officiels comme "lecotentin.fr", le site de l'Agglo du Cotentin.

### 8 octobre - Smartphone "Je débute" - Partie 2 (Niv 1)

(7 personnes par atelier)

Apprenez à utiliser efficacement votre smartphone : GPS, messages, e-mails, applis. Profitez pleinement de ses outils sans être dérangé à chaque instant.

### 15 octobre - Internet au quotidien (nouveau) (Niv 1)

(10 personnes par atelier)

Internet vous accompagne dans vos démarches au quotidien : encore faut-il savoir s'y repérer et s'en protéger. Ensemble, voyons comment repérer les arnaques, protéger vos données et naviguer sereinement chaque jour.

### 22 octobre - Découvrir outils IA (nouveau) (Niv 1 & 2)

(10 personnes par atelier)

Découvrez comment utiliser les outils d'IA sans crainte : générer un texte, une image ou poser une question en toute sécurité. Un atelier pour comprendre, tester et adopter les bonnes pratiques numériques.

### 29 octobre - Je gère mon agenda (nouveau) (Niv 1 & 2)

(10 personnes par atelier)

Finis les oublis de rendez-vous ! Apprenez à gérer votre emploi du temps simplement : organiser vos rendez-vous, ne rien oublier et gagner en sérénité. Un atelier pour prendre le contrôle de vos journées grâce aux outils numériques.

### 5 novembre - Messagerie "je débute" (Niv 1)

(10 personnes par atelier)

Communiquez et recevez des messages en toute simplicité, et restez aisément en contact avec vos proches, vos amis ou vos collègues. Gagnez du temps au quotidien en apprenant à trier, classer et retrouver vos e-mails facilement.

### 12 novembre - Optimiser mes mails (nouveau) (Niv 1 & 2)

(10 personnes par atelier)

Optimisez l'usage de votre boîte mail pour plus de clarté et de réactivité au quotidien. Trouvez, envoyez, organisez vos messages avec des outils faciles et pratiques.

### 19 novembre - Déjouer les arnaques (nouveau) (Niv 1 & 2)

(10 personnes par atelier)

Cet atelier vous forme à déjouer les arnaques en ligne grâce à des conseils concrets et à la loi. Apprenez les bons outils pour protéger vos données personnelles. Naviguez en toute confiance grâce à une combinaison de sécurité, vigilance, confidentialité et la RGPD.

### 26 novembre – Gérer et optimiser son espace de stockage (nouveau) (Niv 1 & 2)

(10 personnes par atelier)

Faites de la place sur vos appareils sans rien perdre d'important : apprenez à trier, déplacer et sauvegarder vos fichiers intelligemment. Un atelier pratique pour garder un ordinateur ou un smartphone rapide et bien organisé.

### 3 et 10 décembre - Création numérique – Partie 1 et 2 (nouveau) (Niv 1 & 2)

(10 personnes par atelier)

Transformez vos idées en créations numériques : cartes de vœux, livre photo ou message souvenir. Un moment créatif pour apprendre à partager autrement, avec style et authenticité.

### 17 décembre - Partager mes vœux et garder le lien à distance (nouveau) (Niv 1)

(10 personnes par atelier)

Envoyez vos vœux numériques avec style et simplicité, même à l'autre bout du monde. Un atelier pour garder le lien avec vos proches grâce à des messages créatifs et chaleureux.