



Besoin
d'aide pour
utiliser
votre outil
connecté ?



Les activités numériques

Gratuit
Tout public

à deux pas de chez vous

Programme
SEPT. > DÉC. 2025



J'em'inscris !



Évaluez votre niveau

Débutant NIV.1

Si j'utilise mon ordinateur

- ☐ Je sais saisir une majuscule sur le clavier.
- ☐ Je sais consulter ma boîte e-mail.
- ☐ Je sais faire un double clic gauche avec la souris.

Si j'utilise smartphone ou tablette

- ☐ Je sais répondre à un message SMS/Texto.
- ☐ Je sais effectuer une recherche simple sur Internet.
- ☐ Je sais ajuster la luminosité de l'écran.

Élémentaire NIV.2

Si j'utilise mon ordinateur

- ☐ J'ai déjà fait un copier-coller avec le clic droit.
- ☐ Je sais répondre à un e-mail.
- ☐ Je sais consulter mon historique de navigation internet.

Si j'utilise smartphone ou tablette

- ☐ Je sais créer, demander un itinéraire sur une application de navigation GPS.
- ☐ Je sais installer ou désinstaller une application mobile sur mon appareil.
- ☐ Je sais déplacer l'icône d'une application sur l'écran.

Élémentaire + NIV.3 → Je l'ai si je coche toutes les cases du NIV.2

« Je peux m'inscrire aux ateliers de NIV.2 sur smartphone car je coche la majorité des cases, pas mal ! »



Besoin d'une activité approfondie afin de progresser ?

Stages numériques

JE M'INSCRIS AUX 2 SÉANCES COMPLÉMENTAIRES (2 x 2H30) AUPRÈS DE LA STRUCTURE ACCUEILLANTE.

Besoin d'activités thématiques courtes et pratiques ?

Ateliers éclair

JE M'INSCRIS À UN ATELIER UNIQUE DE 2H30 AUPRÈS DE LA STRUCTURE ACCUEILLANTE.

Besoin de s'informer sur une thématique en lien avec les pratiques numériques actuelles ?

Points d'informations publics

JE ME RENDS AU POINT D'INFORMATION, SANS INSCRIPTION PRÉALABLE.



Stages numériques



Ateliers éclair



Points d'informations publics



Activité recommandée notamment aux proches aidants

	THÈME	LIEU	DATE & HEURE	
PARCOURS « SE FACILITER LES E-DÉMARCHES ADMINISTRATIVES »				
NIV.2	Choisir ma méthode de stockage de mes mots de passe ou de ceux d'un proche aidé (Sur son équipement nomade habituel)	Dirinon Mairie 4 rue du Rozic	Jeudi 2 octobre 9h30 > 12h	☐
NIV.1	Initiation à la tablette tactile simplifiée (Équipement dédié aux seniors prêté durant et entre les séances)	Landerneau Maison des Services Publics (MSP)	Mardis 30 sept. 7 & 14 oct. 9h30 > 12h	☐
NIV.2	Gérer mon parcours de santé ou celui d'un proche grâce à "Mon Espace Santé" et Doctolib (Sur smartphone ou tablette Android)	Hanvec Mairie	Lundis 13 & 20 oct. 9h30 > 12h	☐
NIV.3	1000&1 mots de passe, maîtriser l'utilisation du gestionnaire numérique (Sur smartphone ou tablette Android)	Plouédern Mairie	Jeudis 23 & 30 oct. 9h30 > 12h	☐
NIV.2	Stocker mes documents ou ceux d'un proche avec Digiposte (Sur son équipement nomade habituel)	La Roche-Maurice Mairie	Lundi 3 novembre 9h30 > 12h	☐
NIV.1	Maîtriser l'utilisation de mes identités numériques ou de celles d'un proche (France Connect et comptes sur son équipement nomade habituel)	Trémaouézan Mairie	Jeudi 13 novembre 9h30 > 12h	☐
PARCOURS « S'INFORMER SUR INTERNET, ÇA S'APPREND »				
NIV.2	Rechercher une information vérifiable et vérifiée (Sur son équipement nomade habituel)	Saint-Urbain Bibliothèque	Lundi 17 novembre 16h30 > 18h30	☐
NIV.2	Quelle méthode pour échanger avec une IA ? Principes, enjeux, précautions d'usage (Sur son équipement nomade habituel)	L'Hôpital-Camfrout Médiathèque	Mercredi 19 novembre 14h > 16h	☐



THÈME	LIEU	DATE & HEURE	
PARCOURS « SÉCURISER LES PRATIQUES » (POINTS D'INFORMATION)			
Faire face aux tentatives d'arnaques ! (E-mails, Réseaux sociaux, SMS) Quizz interactif	Logonna-Daoulas Salle Kejadenn ou mairie	Lundi 24 novembre 18h30 > 20h	☐
	La Forest-Landerneau Mairie	Lundi 1^{er} décembre 18h30 > 20h	☐
Le cyberharcèlement, ça n'arrive pas qu'aux autres ! Informations, débat mouvant parents-enfants	Plouédern Bibliothèque	Lundi 8 décembre 18h30 > 20h	☐



**Besoin d'un
accompagnement
individuel
(assistance numérique,
initiation ou perfectionnement
aux outils et aux usages) ?**

Les permanences numériques

LES MARDIS À LANDERNEAU : 9H30 > 12H, 13H30 > 17H30
ET LES JEUDIS À DAOULAS (PÔLE DES SERVICES) : 13H30 > 17H30
DEMANDEZ VOTRE RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL AU 06 22 05 29 72
ou à conseillernumerique@capld.bzh

Vous êtes invité(e) à venir avec votre équipement numérique habituel

Inscriptions

Elles se font soit :

› Par **téléphone** ou en **présentiel**
auprès de la structure qui accueille
l'activité (voir pages d'ouverture)

› en remplissant
le **formulaire en ligne**
accessible via
ce **QR code**



PAYS **LANDERNEAU**
DAOULAS



**COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
DU PAYS DE LANDERNEAU-DAOULAS**
 59 rue de Brest - BP 849
 29208 Landerneau Cedex
 Tél. 02 98 21 37 67
 Courriel : accueil@capld.bzh
www.pays-landerneau-daoulas.bzh



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
**France
services**