

# JOURNÉE NUMÉRIQUE *Seniors*

*Plongez dans  
l'univers  
du numérique  
et des technologies !*

Niveau débutant et confirmé



**2 juin 2026**

de 9h à 17h30 à la  
Maison des associations  
Jean Rostand

 330 rue E. Clairefond à Saumur

**Ateliers et conférence  
gratuits sur inscription**

Inscription à partir du 14 avril  
nombre de places limité

 **02 41 83 31 66**

 **[pole.seniors@saumur.fr](mailto:pole.seniors@saumur.fr)**

Infos sur [www.ville-saumur.fr](http://www.ville-saumur.fr)



## Ateliers numériques collectifs :

9h - 9h30

- **Petit déjeuner connecté , discussions autour de l'intelligence artificielle**

9h30 - 11h

- **Découvrir l'ordinateur et son fonctionnement basique**

Faites vos premiers pas avec l'ordinateur : différenciez un fixe d'un portable, apprenez à l'allumer et l'éteindre correctement, puis initiez-vous à la souris et au clavier. Vous repartirez avec **les bases pour utiliser l'ordinateur en toute confiance**.

9h30 - 11h

- **Maîtriser les applications pour se déplacer en train, à pied et en voiture ! (snCF, waze...)**

Découvrez comment utiliser **les principales applications de mobilité pour planifier vos trajets en train, en voiture ou à pied**. Vous apprendrez à exploiter les options avancées comme les alertes trafic, les notifications en temps réel et les alternatives de transport, et à **optimiser vos déplacements en combinant plusieurs applications et modes de transport**.

9h30 - 11h

- **Découvrir le smartphone et son fonctionnement basique**

Initiez-vous aux différents types de téléphones et smartphones, et **comprenez le concept d'écran tactile et ses usages modernes**. Apprenez à **identifier les boutons physiques**, à allumer, éteindre ou verrouiller votre appareil, et à **réaliser les gestes tactiles de base** pour naviguer facilement sur l'écran et dans les paramètres.

11h - 12h30

- **Découvrir et maîtriser ma boîte mail sur mon ordinateur**

Apprenez ce qu'est une boîte mail et **comment accéder à votre compte**. Vous saurez **envoyer et recevoir des messages, ajouter des pièces jointes** et une signature, **rechercher et organiser vos emails**, et **repérer ou gérer les spams**.

11h - 12h30

- **Gérer mes photos et documents sur mon smartphone**

Découvrez comment **organiser et gérer efficacement vos fichiers et photos sur votre smartphone**. Vous apprendrez à **créer, déplacer et supprimer des fichiers et dossiers, gérer la galerie photos, créer des albums**, rechercher et sauvegarder vos photos en toute sécurité, et appliquer des astuces pour **économiser de l'espace de stockage**.

**11h - 12h30**

- **Comment choisir les bons appareils en fonction de mes besoins**

Apprenez à **identifier les critères essentiels pour bien choisir votre matériel numérique** : autonomie, performances, capacité de stockage, taille d'écran... L'atelier vous aide à **définir vos besoins selon vos usages** (bureautique, multimédia, graphisme, gaming) et à **comparer les différents types d'appareils, afin de faire un choix adapté et éclairé.**

**14h30 - 16h**

- **Naviguer sur internet en toute sécurité et se prémunir face aux arnaques et autres dangers**

Découvrez les bons réflexes pour **naviguer en toute sécurité sur internet**. À la fin de cet atelier, **vous saurez repérer les arnaques et réagir face aux dangers du web !**

**14h30 - 16h**

- **Ameli, Doctolib et Mon Espace santé : les outils fondamentaux du numérique en santé**

Découvrez les principaux **services numériques de santé** et apprenez à créer et utiliser votre compte Ameli, à **gérer vos rendez-vous médicaux via Doctolib**, ainsi qu'à **utiliser Mon Espace Santé** pour centraliser et partager vos documents médicaux. Vous apprendrez également à **sécuriser vos données personnelles** et à naviguer de manière autonome sur ces plateformes.

**16h - 17h30**

- **Nettoyer et optimiser mes appareils**

Apprenez à **maintenir vos appareils performants** en **supprimant fichiers et applications inutiles**, en **optimisant les programmes au démarrage** et en nettoyant votre navigateur. Découvrez les outils de nettoyage disponibles, sécurisez vos données et **assurez la mise à jour régulière de vos appareils pour un fonctionnement optimal.**

**16h - 17h30**

- **Développer sa culture numérique et sa compréhension de la tech (IA, Algorithmes...)**

Initiez-vous aux fondamentaux de **l'Intelligence Artificielle** et découvrez ses **applications concrètes au quotidien**. Vous apprendrez à utiliser ChatGPT pour créer du contenu, répondre à des e-mails et expérimenter ses fonctionnalités, et développerez **une culture numérique proactive en intégrant ces connaissances de manière éthique et bénéfique.**



## Conférence :

13h30-14h30

- Naviguer sur internet en toute sécurité et se prémunir face aux arnaques et autres dangers

Découvrez les **bons réflexes** pour **naviguer en toute sécurité sur internet**. À la fin de cette conférence, vous saurez **repérer les arnaques** et **réagir face aux dangers du web** !



## Stands :

9h30 - 12h30

13h30 - 17h30

- Stands SOStech

### Sensibilisation et informations Fake News

Il n'est pas toujours facile de distinguer les **informations fiables sur internet** ! Ce stand vous aidera à **identifier les fausses informations** et à **utiliser des outils de recherche** pour accéder à **des informations vérifiées**.

### Découverte des casques de réalité virtuelle

Envie de **voyager sans bouger** ? Ce stand vous invite à **découvrir les casques de réalité virtuelle**, à tester des **expériences immersives** et à comprendre leurs usages.

- Stands acteurs locaux

### MJC de Saumur

**Stand Fabrique Numérique** : *Le numérique, c'est aussi une panoplie d'outils de création, de fabrication, de réparation. La Fabrique Numérique du Thouet vous accueille sur ce stand pour vous faire découvrir l'impression 3D et vous faire découvrir les activités qu'elle propose à la MJC.*

### Le numérique à la MJC

*La MJC Centre Social présentera ses activités numériques : ateliers d'initiation, dessin sur ordinateur, accompagnement pour le passage à Linux et aux logiciels libres.*

### OGALO / Saumur Agglobus

*Présentera les services numériques sur l'agglomération Saumur Val-de-Loire.*

### L'imagin'R - Réseau des bibliothèques

*Présentera les services numériques (animations & ateliers, liseuses, médiathèques numériques (films, ebook...)) du réseau des bibliothèques, ainsi que leur site en ligne avec le catalogue, le compte-lecteur et tous les services d'une bibliothèque.*

### Pôle Seniors

*Présentera les actions du Pôle Seniors de la Ville de Saumur.*