

## MODALITÉS DES ATELIERS 2021-2022

Les Espaces Publics Numériques du Maine Saosnois ont le plaisir de vous accueillir pour une nouvelle année d'ateliers dans le respect des conditions sanitaires.

Nous vous proposons **deux catalogues d'ateliers complémentaires** : un premier pour apprendre ou réviser les bases, et un deuxième thématique pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin.

La plupart de ces ateliers sont disponibles à votre convenance sur les antennes de Mamers ou Marolles-Les-Braults.

Pour y participer vous devez adhérer aux Espaces Publics Numériques du Maine Saosnois (adhésion gratuite à renouveler annuellement) et sélectionner les ateliers ou cycles qui vous intéressent dans nos catalogues.

La programmation des ateliers les plus demandés sera établie et vous sera communiquée (par mail ou téléphone) au fur et à mesure. Attention : selon le nombre d'inscrits, une liste d'attente peut être envisagée.

Des séances pourront être annulées en fonction d'événements exceptionnels.

Toute personne utilisant son matériel (ordinateur, tablette ou smartphone) personnel s'engage à ce que celui-ci fonctionne correctement pour ne pas retarder l'atelier.

### TARIFS :

❖ Les ateliers sont généralement **collectifs** au prix d'**1€** par personne et par séance.



❖ Pour les nouveaux usagers débutants ou à l'appréciation des animateurs,  
il sera possible de suivre certains ateliers en **individuel** au prix de **2€** la séance.

❖ Les animateurs peuvent également vous accompagner sur un sujet qui n'est pas présent aux catalogues, dans la limite de leurs compétences, et au tarif de 2€ par quart d'heure (1<sup>er</sup> quart d'heure gratuit).

❖ L'accompagnement pour toutes démarches administratives est entièrement gratuit.

### MESURES SANITAIRES :

Nous mettons tout en œuvre pour votre sécurité :

- Port du masque obligatoire à l'intérieur des EPN
- Nettoyage des mains obligatoire à l'entrée (du gel hydroalcoolique est mis à votre disposition)
- Postes et matériels désinfectés après chaque usager

#### Flore HUET

Animatrice Espace Public Numérique  
Antenne de Mamers

Communauté de Communes Maine Saosnois  
22 Bd Victor Hugo - 72600 Mamers  
02 53 63 93 21  
cyber.mamers@mainesaosnois.fr

#### Emmanuel COLLET

Animateur Espace Public Numérique  
Antenne de Marolles

Communauté de Communes Maine Saosnois  
7 Place Henri Coutard, 72260 Marolles-les-Braults  
02 43 33 50 23  
cyber.marolles@mainesaosnois.fr



Vous avez acquis les bases et aimeriez aller plus loin avec votre ordinateur, téléphone ou tablette ?

Ce catalogue vous offre un large choix de thèmes à découvrir ou approfondir afin d'exploiter ces outils numériques au maximum.

Que ce soit pour vos loisirs, pour le travail ou simplement pour vos connaissances personnelles, vous y trouverez des clés d'organisation, de communication et de gestion utiles au quotidien.

Apprenez à gérer vos photos, garder le contact avec vos proches, créer des documents de toutes sortes, acheter ou vendre en ligne, utiliser les sites administratifs, et découvrez les médias sociaux, tout en prenant de bonnes habitudes pour un numérique plus simple, plus sécurisé, plus éthique et plus écologique...

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Matériel : \_\_\_\_\_

Disponibilités : \_\_\_\_\_


Autres demandes, suggestions :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## NOS COUPS DE CŒUR



### À MAMERS

- Photos – transférer, ranger et renommer des photos. <sup>(17)</sup>
- PDF – Présentation du format (Générer, utiliser et remplir...) <sup>(B36)</sup>
- Messagerie et appel vidéo : Skype <sup>(6)</sup>
- Vendre & acheter sur internet : Leboncoin <sup>(56)</sup>
- Changer de smartphone - copier ses données de l'ancien vers le nouveau <sup>(72)</sup> 
- Maintenance informatique (protéger et nettoyer son ordinateur) <sup>(46)</sup>
- Facebook : utiliser les fonctions de base <sup>(37)</sup>
- Outil pratique : la capture d'écran <sup>(78)</sup>
- Paramétrer sa box internet : changer le mot de passe, contrôle parental... <sup>(81)</sup>

### À MAROLLES

- Gérer ses mots de passe <sup>(50)</sup>
- Les alternatives à Google, Microsoft, et autres géants de service numérique <sup>(4, 11, 49 et 75)</sup>
- Gestion collaborative associations <sup>(4)</sup>
- Loisirs créatifs (machine de découpe) voir dernière page
- Les « jeudis du libre » voir dernière page
- Gestion, synchronisation et sauvegarde des contacts et de l'agenda par des logiciels et services éthiques (hors GAFAM) <sup>(15 et 70)</sup>
- Paramétrer sa box internet : changer le mot de passe, contrôle parental... <sup>(81)</sup>

## LES NOUVEAUTÉS



Acheter/Vendre des vêtements d'occasion : Vinted <sup>(57)</sup>  
 S'inscrire sur Mamers  
 S'inscrire sur Marolles

Rendre son Windows 10 plus ergonomique (accessibilité, confort visuel, raccourcis...) <sup>(79)</sup>  
 S'inscrire sur Marolles

Découvrir des outils de communication (messagerie, audio, vidéo, partage de documents et photos) à plusieurs pour les amis/la famille <sup>(4, 6-11, 21)</sup>  
 S'inscrire sur Mamers  
 S'inscrire sur Marolles

La recherche généalogique par internet voir dernière page  
 S'inscrire sur Mamers

Loisirs créatifs (machine de découpe) voir dernière page  
 S'inscrire sur Mamers

### SANTÉ & NUMÉRIQUE

Dossier Médical Partagé <sup>(63)</sup>  
 S'inscrire sur Marolles

Prendre un RDV chez un professionnel de santé sur internet et faire une téléconsultation <sup>(62)</sup>  
 S'inscrire sur Marolles

### NUMÉRIQUE ÉCOLOGIQUE & ÉCONOMIQUE

Économiser la batterie de son smartphone <sup>(74)</sup>  
 S'inscrire sur Mamers

La Net-étiquette : les bonnes habitudes pour réduire son empreinte carbone <sup>(76)</sup>  
 S'inscrire sur Mamers  
 S'inscrire sur Marolles

Gérer sa consommation en ligne (compteur Linky) <sup>(58)</sup>  
 S'inscrire sur Marolles

Mesurer la consommation électrique de vos appareils et le coût engendré <sup>(77)</sup>  
 S'inscrire sur Marolles

Légende :



s'inscrire sur Mamers






s'inscrire sur Marolles






atelier sur smartphone








## BUREAUTIQUE ET TRAVAIL COLLABORATIF

- Traitement de texte (Word/libre office) – Les bases à connaître (Cycle sur plusieurs séances)   
  Traitement de texte révision au choix : \_\_\_\_\_
- Tableur (Excel/libre office) – Tableaux et calculs, les bases à connaître (Cycle sur plusieurs séances)  
  Révision tableur au choix : \_\_\_\_\_
- Projets individualisés (création d’affiche, flyers, étiquettes, cartes de visite, calendrier, diaporama...)
- Gestion collaborative : cloud, agenda, partage de documents, sondage, tableau etc.  
- Outils de traduction

## COMMUNICATION : RESTER EN CONTACT AVEC SES PROCHES ET ALLER PLUS LOIN AVEC SA MESSAGERIE

- Messages et appel vidéo – Skype
- Messages et appel vidéo – Zoom, Google Meet
- Messages et appel vidéo – Messenger 
- Messages et appel vidéo – WhatsApp 
- Messages et appel vidéo – Snapchat
- Messages et appel vidéo – Alternatives plus respectueuses de votre vie privée
- E-mail – Utilisation d’un logiciel de messagerie : Thunderbird. 
- E-mail – Envoi et réception de fichiers lourds
- E-mail – Gestion des contacts (listes, libellés ou catégories, exporter ses contacts...)
- E-mail – Optimiser sa messagerie pour se simplifier la vie (astuces, outils pratiques...)
- E-mail – Préparer et envoyer un message élaboré avec une image personnalisée pour une occasion spéciale (carte de vœux, anniversaire, fêtes...)


## PHOTOS ET MULTIMÉDIA

- Gestion photos – transférer, ranger et renommer des photos 
- Gestion photos – les fonctions de base de la Galerie Photos Windows
- Gestion photos – les fonctions avancées de la Galerie Photos Windows (Identifier des personnes à partir de vos photos, rangement, classification par thème...)
- Gestion photos – Trouver et effacer les doublons
- Partager vos photos avec vos proches 
- Apprendre à faire des photos/vidéos avec son téléphone 
- Gestion photos/vidéos (téléphone) – supprimer, ranger, envoyer, corriger, galerie... 
- Création – Montage photos (pixiz, pizap...)
- Création – Photofiltre ou équivalent (notions de retouche et de montage photos)
- Création – Réaliser un album (livre photo imprimé et relié par un prestataire à votre charge)
- Création – Montage photos/vidéos avec Movie Maker 
- Audio – Extraire de la musique d’un CD. 
- Vidéo – Visionner des programmes passés à la TV (Replay et Captvty) 
- Vidéo – Recherche et lecture de vidéos, présentation de YouTube et alternatives

Légende :

s’inscrire sur Mamers

s’inscrire sur Marolles

 atelier sur smartphone

## SE DEPLACER GRACE AU NUMERIQUE, PLANIFIER UNE SORTIE / UN SEJOUR

- 31.   GPS – présentation d'applications pour trouver un itinéraire, être guidé lors de ses déplacements à pieds ou en voiture (avec ou sans forfait internet)
- 32.   GPS – applications de cartographie pour explorer les environs (restaurants, lieux touristiques, chemins de randonnée, toilettes publiques...)
- 33.   Préparer un parcours de balade à pied pour connaître la distance.
- 34.   Trouver des idées de sortie et manifestations autour de soi
- 35.   Préparer ses vacances – découverte de sites pratiques (itinéraire, transport, logement, repérages...)



## MEDIAS SOCIAUX

- 36.   Facebook : création d'un compte, mise en route, sécurité, paramètres...
- 37.   Facebook : utiliser les fonctions de base
- 38.   Facebook : groupes, évènements, visibilité des publications, personnaliser son fil d'actualité...
- 39.   Facebook : échanges sur les pratiques.
- 40.   Twitter
- 41.   Instagram



## SÉCURITÉ, SAUVEGARDE & MAINTENANCE : LES BONNES PRATIQUES

- 42.   Windows - Création d'un compte admin et d'un ou plusieurs comptes utilisateur sur votre PC
- 43.   Internet - Naviguer en toute sécurité et protéger ses données sur internet avec Firefox
- 44.   Vérifier les sources d'informations, vérifier l'absence de virus dans un fichier ou un programme...
- 45.   Reprenez le contrôle de vos e-mails et réseaux sociaux, détecter les espions présents sur vos applis
- 46.   Maintenance informatique – antivirus, antimalware, nettoyage, mises à jour, installer/désinstaller...
- 47.   La sauvegarde – Faire une copie de vos données importantes sur un disque
- 48.   La sauvegarde – Données de navigation et de messagerie, profil Windows
- 49.   La sauvegarde – Présentation du cloud et de ses usages pratiques
- 50.   Gestion de mots de passe (*module 1*) - Conseils, création d'un tableau comprenant identifiants et mots de passe (tableur protégé)
- 51.   Gestion de mots de passe (*module 2*) - Créer un coffre-fort pour conserver et protéger tous vos identifiants et mots de passe (smartphone et/ou PC)
- 52.   Gestion de mots de passe (*module 3*) - Synchroniser dans un coffre-fort ses mots de passe (ordinateur, tablette, smartphone)



## VENDRE & ACHETER SUR INTERNET

- 53.   Acheter en ligne : présentation de sites marchands, procédure d'achat, bonnes pratiques
- 54.   Solutions de paiement en ligne sécurisées (sans utiliser la carte bancaire)
- 55.   Acheter via Facebook : le Marketplace, les groupes de vente
- 56.   Leboncoin : site de petites annonces
- 57.   Vinted : les vêtements d'occasion



Légende :



s'inscrire sur Mamers



s'inscrire sur Marolles



atelier sur smartphone

## E-ADMINISTRATION & MÉDICAL :

- 58.   Gestion des factures en ligne et relation clients (communiquer un changement d'adresse, etc.)  
Eau, électricité, téléphone, internet, les assurances...
- 59.   Les sites d'e-administration : les impôts, la Caf.
- 60.   L'ANTS : consulter son solde de points, carte grise et permis de conduire, carte d'identité...
- 61.   E-administration spéciale retraités ou futurs retraités (visualiser le relevé fiscal de vos versements,)
  
- 62.   Prendre RDV en ligne chez un médecin et téléconsultation
- 63.   Le dossier médical partagé (DMP)
- 64.   CPAM (Améli) ou MSA, mutuelles et remboursements
- 65.   Votre smartphone et le milieu médical



## EXPLOITER AU MIEUX LES FONCTIONNALITÉS DE SON SMARTPHONE

- 66.   Maitriser son forfait téléphonique - gérer ses options, bloquer ou activer les achats via sa facture
- 67.   Personnaliser son téléphone (fond d'écran, raccourcis vers un site ou un doc, son et vibration...)
- 68.   Maintenance du téléphone - nettoyage, stockage, ...
- 69.   Aller plus loin dans le paramétrage de son téléphone
- 70.   Sauvegarde et synchronisation des contacts
- 71.   Le compte Google – avantages / inconvénients, localiser un téléphone perdu ou une personne
- 72.   Changer de téléphone et copier les données de l'ancien vers le nouveau (contacts, photos, vidéos...)
- 73.   Échange de pratique et suggestions d'applications utiles pour la vie quotidienne



## VERS UN NUMÉRIQUE PLUS ÉTHIQUE, ÉCOLOGIQUE & ÉCONOMIQUE

- 74.   Économiser la batterie de son smartphone
- 75.   Recherche internet – alternatives écologiques/éthiques à Google
- 76.   La Net-étiquette : des gestes simples pour limiter son empreinte carbone
- 77.   Mesurer la consommation électrique de vos appareils et le coût engendré



## LES ASTUCES :

- 78.   La capture d'écran (pour vos problèmes techniques, garder une trace d'un paiement/réservation...)
  
- 79.   Modifier les paramètres ergonomiques de Windows pour une meilleure visibilité.
  
- 80.   Gagner du temps avec les flux RSS pour suivre l'actualité
  
- 81.   Paramétrer sa box internet: changer le mot de passe, configurer le contrôle parental...
  
- 82.   Internet – fonctions de recherche avancée
- 83.   Internet – Visualiser et enregistrer ses mots de passe
- 84.   Internet – nettoyage, gérer ses téléchargements, ajouter ses favoris d'un navigateur à un autre, réinitialiser les navigateurs internet ...



Légende :



s'inscrire sur Mamers



s'inscrire sur Marolles



atelier sur smartphone

# LES ATELIERS OCCASIONNELS

## LES « JEUDIS DU LIBRE »

*une fois par mois sur notre réseau*

**Découverte et installation de Linux** sur d'anciennes machines, mise à jour, quelques paramétrages et bases de l'OS et logiciels à connaître.

- Toutes les étapes pour installer un système autre que Windows sur un PC, même ancien (moins de 10 ans de préférence)
- Les premiers pas
- Comment maintenir à jour une machine, installer des logiciels de la « boutique », installer hors « boutique officielle »
- Gratuit ou pas gratuit ?
- Installer des logiciels ou jeux conçus pour Windows
- Gestion des photos - Les fichiers et dossiers, la sauvegarde de base
- Dégooglisons Internet, découverte de l'association Framasoft et les chatons

**Discussions et échanges de pratiques**, mais aussi l'actualité du numérique

Ce créneau est réservé aux logiciels dit "libre" ou "open-source", qui offrent une forme de gratuité. Tout un concept et une organisation mutualisée à découvrir et comprendre.

- Les différentes versions de Linux, quelles versions installer sur quel matériel
- Les bons plugins à avoir pour Firefox et Thunderbird
- Comprendre le réseau internet local et mondial
- L'histoire des logiciels libres qui font qu'internet est devenu ce qu'il est
- Réaliser un Media center
- Les lignes de commandes
- Des logiciels pour gérer une association
- Crypter ses données en local

*Et bien d'autres sujets en fonction des actualités numériques du moment...*

## RECHERCHE GÉNÉALOGIQUE

*avec un intervenant extérieur*

Découvrir des outils de recherche généalogique par internet

## LOISIRS CREATIFS

*avec machine de découpe*

Réaliser des créations diverses : stickers autocollants, cartes de vœux, carton d'invitation, décorations...


**Où souhaiteriez-vous participer à ces animations ?**

Marolles-les-Braults / Mamers / Bonnéttable

Légende :

s'inscrire sur Mamers

s'inscrire sur Marolles

 atelier sur smartphone