

Les ateliers de prévention

Des ateliers gratuits dédiés aux seniors du Grand Montauban de plus de 60 ans.

Le Pôle Seniors propose aux habitants du Grand Montauban, âgés d'au moins 60 ans et vivant à leur domicile, de s'initier à des ateliers de prévention dans le cadre de la lutte contre la perte d'autonomie.

Ces actions gratuites sont menées avec le soutien de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) au titre de la Conférence des Financeurs et de la Prévention de la Perte d'Autonomie.



S'initier au numérique



La formation d'initiation au numérique comprend 4 sessions. Elle se déroule de mai à décembre 2022 dans la salle informatique de la Maison des Associations, 10 rue Jean Carmet à Montauban. Chaque participant a ainsi accès à un ordinateur et une tablette. Gratuit, sur inscription auprès du Pôle Seniors.

Contenu de la formation

- **Séance 1** : découverte de l'ordinateur et de l'environnement « Windows », procédure de démarrage et d'extinction de l'ordinateur.
- **Séance 2** : suites bureautiques, découverte des emails et comment se protéger des arnaques par emails.
- **Séance 3** : découverte d'internet, gestion des mots de passe et découverte des démarches en ligne.
- **Séance 4** : entretenir ses équipements, sauvegarde des données et découverte des tablettes numériques.

S'initier au smartphone



La formation d'initiation au smartphone comprend 2 sessions. Elle se déroule de mai à décembre 2022 à la salle commune de la résidence Olympe de Gouges, 546 boulevard Hubert Gouze à Montauban.

Gratuit, sur inscription auprès du Pôle Seniors.

Contenu de la formation

- > **Séance 1** : découverte et configuration de téléphone
- > **Séance 2** : découverte et utilisation des applications

Seniors au volant



Vous habitez le Grand Montauban, avez plus de 60 ans et êtes usager de la route (piéton, cycliste, automobiliste), alors ces ateliers sont faits pour vous ! Le Pôle Seniors vous invite à remettre à jour **gratuitement** vos connaissances du Code de la Route.

Sessions de code le jeudi matin de 9h à 11h30 au foyer des Chênes (25b rue André Le Nôtre). **De novembre 2022 à avril 2023.**

Demander des informations pour s'inscrire