

# Bien vieillir chez vous



## Atelier Numérik'Santé

à partir de  
60 ans

- Découvrir le smartphone via une première utilisation simple, accessible et rassurante
- Sensibiliser aux bons usages du numérique (se protéger des arnaques, rechercher des informations fiables, accéder aux plateformes d'aides sociales...)
- Intégrer internet pour un usage quotidien (consulter la météo, le programme télé, des recettes de cuisine, écouter de la musique ou des rediffusions d'émissions radio...)
- Apprendre à communiquer via les réseaux sociaux pour entretenir les liens familiaux ou amicaux
- Participer à un cours interactif de sophrologie en ligne
- Pratiquer une activité physique adaptée à son rythme et à ses besoins par l'usage du numérique

Les jeudis du 6 janvier  
au 24 février

Salle de conférence de la CCPJ  
3 Place du collège  
39120 CHAUSSIN

*\*Port du masque et pass sanitaire  
obligatoire pour participer à cette action*

Gratuit

### Inscriptions :

Maison France Services de Chaussin

03 84 81 83 11

[fs.chaussin@agate-paysages.fr](mailto:fs.chaussin@agate-paysages.fr)

