

Centre Communal d'Action Sociale
de Montpellier

LES ATELIERS DU CEIS



**PROGRAMME
JANVIER - MARS 2023**

**CENTRE D'EXPÉRIMENTATIONS
ET D'INNOVATION SOCIALE**
Espace numérique et social pour tous





ESPACE NUMÉRIQUE

Démarches accompagnées

Rendez-vous individuels

Vous avez besoin d'aide pour réaliser une démarche administrative sur Internet ?

Les médiateurs sociaux et numériques du CCAS vous accueillent sur rendez-vous.

Lieu

CEIS - 15, place Salengro 34 000 Montpellier

Horaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

En accès libre

Vous êtes autonome dans vos démarches en ligne mais vous ne possédez pas d'ordinateur ?

Lieu

CEIS - 15, place Salengro 34 000 Montpellier

Horaires

Le lundi de 9h à 12h

Du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h

Le vendredi de 14h à 16h



ESPACE NUMÉRIQUE

Accompagnement des futurs retraités et retraités à l'autonomie digitale

Dans un contexte de digitalisation des administrations publiques, et notamment des services de la CARSAT, il s'agit de proposer aux futurs retraités et retraités des ateliers pour faciliter leur autonomie dans l'utilisation du numérique.

Lieu

CEIS - 15, place Salengro 34 000 Montpellier

Horaires

Sur rendez-vous

Le mardi de 9h à 12h et de 14h à 16h





INITIATION AU NUMÉRIQUE

Initiation à l'environnement informatique (2h30)

Découvrez les fonctions de base dans l'utilisation de l'ordinateur : manipulez la souris et le clavier, repérez les icônes et leurs fonctions sur le bureau, naviguez sur Internet.

Ces ateliers vous sont proposés par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

JANVIER

- Lundi 23 de 9h30 à 12h

FÉVRIER

- Lundi 13 de 9h30 à 12h

MARS

- Lundi 13 de 9h30 à 12h



INITIATION AU NUMÉRIQUE

Initiation à l'utilisation du smartphone (2h30)

Découvrez les fonctions de base de votre smartphone: gérez vos contacts, envoyez des SMS ou des MMS, naviguez sur Internet ou manipulez facilement votre appareil photo, etc.

Ces ateliers vous sont proposés par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

JANVIER

- Lundi 16 de 9h30 à 12h
- Lundi 30 de 9h30 à 12h

FÉVRIER

- Lundi 6 de 9h30 à 12h
- Lundi 20 de 9h30 à 12h

MARS

- Lundi 6 de 9h30 à 12h



INITIATION AU NUMÉRIQUE

Initiation à l'utilisation de la tablette (2h30)

Découvrez les fonctions de base de la tablette : comment se connecter à Internet, repérer les différentes icônes, télécharger et supprimer une application, faire les réglages de base (luminosité, son, etc.), manipuler les différentes fenêtres.

Ces ateliers vous sont proposés par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

FÉVRIER

- Lundi 27 de 9h30 à 12h

MARS

- Lundi 20 de 9h30 à 12h



INITIATION AU NUMÉRIQUE

Initiation à l'utilisation de la tablette en extérieur (2h30)

Apprenez à utiliser la tablette en extérieur, dans un endroit convivial et arboré : identifiez la flore avec des applications, et prenez des photos souvenirs.

Ces ateliers vous sont proposés par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu de rencontre

Merci de contacter le CEIS pour connaître le lieu de l'atelier.

MARS

- Mardi 14 de 9h30 à 12h
- Mardi 28 de 9h30 à 12h





INITIATION AU NUMERIQUE

Redécouvrir Montpellier avec un GPS en extérieur (2h30)

Savoir se repérer avec l'application GPS de son smartphone pour des balades, des rendez-vous professionnels ou personnels, le repérage de lieux.

Prérequis : avoir une connexion 4G sur son smartphone. Cet atelier vous est proposé par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu de rencontre

Merci de contacter le CEIS pour connaître le lieu de l'atelier.

MARS

- Mardi 7 de 9h30 à 12h
- Mardi 21 de 9h30 à 12h





INITIATION AU NUMERIQUE

Savoir se connecter à Internet sur des appareils numériques (2h30)

Connaître sa consommation et son forfait Internet, savoir comment se connecter ou partager une connexion.

Cet atelier vous est proposé par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu de rencontre

Club de l'Âge d'Or Lemasson

8, rue de Ripoll 34 070 Montpellier

JANVIER

- Mardi 10 de 9h30 à 12h

FÉVRIER

- Mardi 7 de 9h30 à 12h



ATELIERS NUMÉRIQUES LUDIQUES

Atelier photo (2h)

Découvrez le monde de la photo, cadrez vos points de vue et gérez la luminosité. Modifiez et optimisez la qualité d'une image numérique. Archivez et stockez vos photos. Cet atelier vous est proposé par les animateurs de l'association Les Petits Débrouillards.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

FÉVRIER

- Lundi 20 de 14h à 16h

MARS

- Lundi 20 de 14h à 16h





ATELIERS NUMÉRIQUES LUDIQUES

Faire des achats en ligne (2h)

Apprenez à sécuriser vos moyens de paiement. Découvrez la plateforme de paiement online. Vérifiez la sécurité du site d'achat. Identifiez et apprenez à reconnaître les sites malveillants et les arnaques. Familiarisez-vous avec le service après-vente sur Internet.

Cet atelier vous est proposé par les animateurs de l'association Les Petits Débrouillards.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

JANVIER

- Lundi 30 de 14h à 16h

Les réseaux sociaux (2h)

Découvrez les différents réseaux sociaux, leurs spécificités, les avantages et les risques à les utiliser. Apprenez à gérer votre identité sur le web.

Cet atelier vous est proposé par les conseillers numériques du CCAS et les animateurs de l'association Les Petits Débrouillards.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

JANVIER

- Lundi 23 de 14h à 16h

FÉVRIER

- Lundi 6 de 14h à 16h

MARS

- Mardi 21 de 14h à 16h



ATELIERS NUMÉRIQUES LUDIQUES

Café numérique : libre expression sur le numérique (2h)

Le numérique est partout et présent à différentes échelles et domaines de nos vies (dans le cadre professionnel, pour les démarches d'accès aux droits, à la santé, etc.). Venez prendre un café ou un thé et échangeons de manière conviviale et bienveillante sur la thématique. C'est vous qui créez l'atelier !

Ce dernier vous est proposé par les animateurs de l'association Les Petits Débrouillards.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

MARS

- Lundi 27 de 14h à 16h



ASTUCES DU NET

Comment protéger ses données (2h)

Apprenez à sécuriser votre matériel numérique. Comment sont créées les données? Qui y a accès? Apprenez à détecter des sites malveillants et des arnaques. Apprenez à vous approprier des méthodes pour naviguer en toute sécurité.

Cet atelier vous est proposé par les animateurs de l'association Les Petits Débrouillards.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

JANVIER

- Lundi 16 de 14h à 16h

FÉVRIER

- Lundi 13 de 14h à 16h

MARS

- Lundi 13 de 14h à 16h



ASTUCES DU NET

Les fake news (2h)

Apprenez à repérer les fake news et fausses images sur internet et les réseaux sociaux. Analysez leur origine et leurs effets. Développez votre esprit critique sur l'information donnée.

Cet atelier vous est proposé par les animateurs de l'association Les Petits Débrouillards.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

FÉVRIER

- Lundi 27 de 14h à 16h



ASTUCES DU NET

NOUVEAUTÉ

Ce que cache votre ordinateur (2h30)

Vous êtes curieux ? Venez découvrir les composants qui se trouvent dans votre ordinateur.

Cet atelier vous est proposé par les animateurs numériques du CCAS.

Lieu

Club de l'Âge d'Or Lemasson

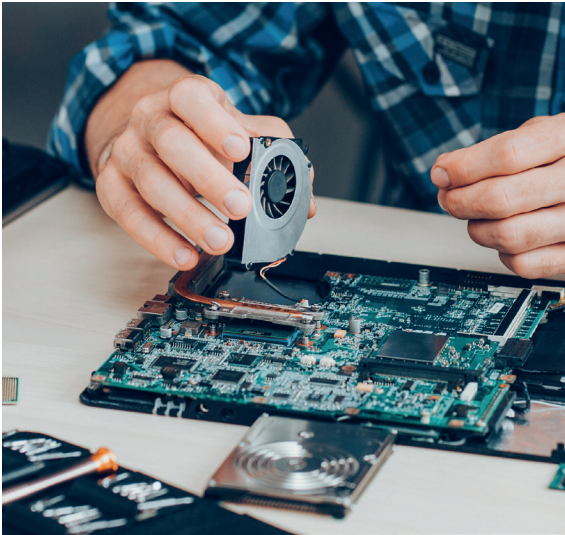
8, rue de Ripoll 34 070 Montpellier

FÉVRIER

- Mardi 14 de 9h30 à 12h

MARS

- Mardi 14 de 9h30 à 12h





ASTUCES DU NET

NOUVEAUTÉ

Pannes informatiques : et si vous trouviez la solution vous-même ? (2h30)

Découvrez comment comprendre et résoudre facilement les pannes les plus fréquentes liées à l'ordinateur.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

MARS

- Lundi 6 de 14h à 16h30
- Lundi 27 de 9h30 à 12h



ESPACE SANTÉ

Programme «Ma santé, parlons-en !» (2h)

Chaque mois, vous pouvez participer à des ateliers axés sur l'activité physique, la cuisine et la découverte de la ville. Ils sont animés par les conseillers santé du CCAS.

JANVIER

Lieu

CEIS - 15, place Salengro 34 000 Montpellier

- Jeudi 19 de 14h à 16h

«Sur les pas de St Roch» : découvrir et s'appropriier l'espace urbain tout en cultivant sa forme.

FÉVRIER

Lieu

Merci de contacter le CEIS pour connaître le lieu de l'atelier.

- Jeudi 2 de 10h30 à 13h30

«Le plaisir de manger sain et bon» : atelier cuisine avec la préparation de la recette du mois, et partage du repas dans une ambiance conviviale.

MARS

Lieu

Club de l'Âge d'Or La Cavalerie

28, rue de la Cavalerie 34 000 Montpellier

- Jeudi 9 de 14h à 16h

Activité physique ludique avec un casque de réalité virtuelle.



ESPACE BUDGET

Jeu DILEMME (2h)

Venez jouer au jeu DILEMME : jeu d'initiation à la gestion d'un budget familial.

Tout public à partir de 16 ans.

Cet atelier vous est proposé par les conseillères budget du CCAS.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

JANVIER

- Mardi 10 de 14h à 16h

Les applications Pilote Budget et Pilote Dépenses (2h)

Pilotez votre compte bancaire : découvrez les usages et les nouvelles pratiques numériques.

Tout public (être à l'aise avec l'outil numérique et posséder un smartphone).

Cet atelier vous est proposé par les conseillères budget du CCAS.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

FÉVRIER

- Mardi 14 de 14h à 16h



ESPACE BUDGET

S'amuser autour du budget (2h)

Passez un moment convivial autour d'un petit quizz budgétaire pour parfaire vos connaissances ou les mettre à l'épreuve !

Tout public à partir de 16 ans.

Cet atelier vous est proposé par les conseillères budget du CCAS.

Lieu

Espace collectif du CEIS

15, rue Jacques Draparnaud 34 000 Montpellier

MARS

- Mardi 7 de 14h à 16h





L'AGENDA EN UN COUP D'OEIL

JANVIER

Mardi 10

Jeu DILEMME

Savoir se connecter à Internet sur des appareils numériques

Lundi 16

Comment protéger ses données

Initiation à l'utilisation du smartphone

Jeudi 19

Ma santé parlons-en !

Lundi 23

Les réseaux sociaux

Initiation à l'environnement informatique

Lundi 30

Faire des achats en ligne

Initiation à l'utilisation du smartphone



L'AGENDA EN UN COUP D'OEIL

FÉVRIER

Jeudi 2

Ma santé parlons-en !

Lundi 6

Initiation à l'utilisation du smartphone

Les réseaux sociaux

Mardi 7

Savoir se connecter à Internet sur des appareils numériques

Lundi 13

Comment protéger ses données

Initiation à l'environnement informatique

Mardi 14

Les applications Pilote Budget et Pilote Dépenses

Ce que cache votre ordinateur

Lundi 20

Atelier photo

Initiation à l'utilisation du smartphone

Lundi 27

Les fake news

Initiation à l'utilisation de la tablette



L'AGENDA EN UN COUP D'OEIL

MARS

Lundi 6

Initiation à l'utilisation du smartphone
Pannes informatiques

Mardi 7

S'amuser autour du budget
Redécouvrir Montpellier avec un GPS en extérieur

Jeudi 9

Ma santé parlons-en !

Lundi 13

Comment protéger ses données
Initiation à l'environnement informatique

Mardi 14

Initiation à l'utilisation de la tablette en extérieur
Ce que cache votre ordinateur

Lundi 20

Atelier photo
Initiation à l'utilisation de la tablette

Mardi 21

Redécouvrir Montpellier avec un GPS en extérieur
Les réseaux sociaux

Lundi 27

Café numérique
Pannes informatiques

Mardi 28

Initiation à l'utilisation de la tablette en extérieur

CONTACTS & INFORMATIONS

Le Centre d'Expérimentations et d'Innovation Sociale (CEIS) a déménagé !

Nouvelle adresse :

15, place Salengro

34000 Montpellier

Les différents ateliers sont susceptibles de changer de lieu selon l'actualité.



Ouverture au public

du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h30

de 13h30 à 17h



04 99 52 85 31

**ATELIERS GRATUITS
POUR TOUS LES MONTELLIÉRAINS
SUR INSCRIPTION AUX HORAIRES D'OUVERTURE**

**Il est indispensable d'arriver à l'heure.
Les personnes en retard ne sont pas acceptées.
Protocole sanitaire en vigueur.**

Comment venir ?



Tram L3 arrêt Plan Cabanes

Bus 11 Les Bouisses arrêt Craponne

