

## PERMANENCES NUMÉRIQUES Maisons du Cotentin



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE



GRATUIT

- **Saint-Pierre-Église**  
Tous les mardis  
de 9h à 10h30  
9 rue de la Boularderie  
50330 SAINT-PIERRE-ÉGLISE  
Tel : 02.33.23.19.55

- **Quettehou**  
Tous les jeudis  
de 14h à 14h30  
15 rue du Stade  
50630 QUETTEHOU  
Tel : 02.33.23.12.80

- **Martinvast**  
Tous les jeudis  
de 10h30 à 12h00  
ZA Le Pont  
50690 MARTINVEST  
Tel : 02 33 52 33 08

- **Valognes**  
Tous les mercredis  
de 9h à 10h30  
22 rue de Poterie  
50700 VALOGNES  
Tel : 02.33.40.08.60

- **Montebourg**  
Tous les vendredis  
de 14h à 15h30  
16 rue du Général  
Leclerc  
50310 MONTEBOURG  
Tel : 02.33.95.41.50

## LES ATELIERS DU CONSEILLER NUMÉRIQUE DE 15H30 À 17H00

### À MONTEBOURG

16 rue du Général Leclerc  
50310 MONTEBOURG  
**Tel : 02.33.95.41.50**

## **9 janvier – Permanence**

### **16 janvier - Ordinateur "Je débute" - Partie 1 (Niv 1)**

(7 personnes par atelier)

Une initiation idéale pour ceux qui n'ont jamais ou peu utilisé un ordinateur.

Découvrez le bureau et ses composants (icônes, dossiers, fichiers), le menu démarrer.

### **23 janvier - Traitement de texte - Partie 1 (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Reconnaître les différents logiciels de traitement de texte sur l'ordinateur ou en ligne

Explorez les fonctionnalités ( boutons, menus, icônes, typographies ...)

### **30 janvier - Traitement de texte - Partie 2 (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Découvrez la mise en forme de nos documents par des astuces faciles et abordables.

### **6 février - Traitement de texte - Partie 3 (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Découvrez la mise en page pour un document administratif ou une lettre.

### **13 février - Traitement de texte - Partie 4 (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Apprendre à utiliser les modèles de lettres, découvrir la mise en forme pour

un document (affiche, flyers, prospectus .. )

### **20 février - Concevoir avec l'IA : Le guide pratique (nouveau)**

(7 personnes par atelier)

Apprendre à utiliser efficacement les intelligences artificielles de votre ordinateur à votre smartphone. Identifier les utilisations suivant les intelligences artificielles.

Accédez à l'intégralité des outils tout en préservant votre concentration.

### **27 février - Générer des images avec l'IA (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

L'IA permet aujourd'hui de créer, de transformer, de restaurer des images uniques en un instant à partir de simples idées.

### **6 mars - Messagerie "Je débute" – Partie 1 (Niv 1)**

(10 personnes par atelier)

Organisez l'usage de votre boîte mail pour plus de clarté et de réactivité au quotidien. Trouvez, envoyez, organisez vos messages avec des outils faciles et pratiques.

### **13 mars - Messagerie "Je débute" – Partie 2 (Niv 1)**

(10 personnes par atelier)

Communiquez et recevez des messages en toute simplicité, et restez aisément en contact avec vos proches, vos amis ou vos collègues. Gagnez du temps au quotidien en apprenant à trier, classer et retrouver vos e-mails facilement.

### **20 mars - Messagerie et IA : mon usage au quotidien (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Transformez vos idées en messages clairs et réponses immédiates grâce à l'IA.

### **27 mars - Internet, je débute - Partie 1 et 2 (Niv 1)**

(10 personnes par atelier)

Découvrez comment effectuer des recherches, visiter des sites intéressants et regarder des vidéos pour apprendre de nouvelles choses.

### **3 avril - Cotentin, fête l'Irlande, création numérique - Partie 1 (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Transformez vos idées en créations numériques : cartes de vœux, une image composée ou un message souvenir. Un moment créatif pour apprendre à créer

### **10 avril - Cotentin, fête l'Irlande, création numérique - Partie 2 (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

On continue nos transformations de nos idées en créations numériques .

Un moment créatif pour apprendre à partager autrement, avec style et authenticité.

### **17 avril - Rechercher efficacement sur Internet avec l'IA (nouveau)**

(10 personnes par atelier)

Rechercher efficacement sur Internet avec l'IA est enfin possible grâce à la précision de Perplexity et du Deep Research.

### **24 avril - Smartphone "Je débute" - Partie 1 et 2 (Niv 1)**

(10 personnes par atelier)

Découvrez les bases de l'utilisation d'un smartphone : configuration initiale, gestion des icônes, et installation d'applications.

### **22 mai - Café IA, infos, intox et Imaginaires (nouveau)**

(12 personnes par atelier)

Démystifions l'intelligence artificielle ensemble pour la rendre compréhensible par chacun, le temps d'un café.