

ASSOCIATION  
LES ATELIERS DE LA FONTAINE  
LOCAUX DE LA CYBER-BASE

# PROGRAMME

MARS - AVRIL - MAI 2026

[www.lesateliersdelafontaine.fr](http://www.lesateliersdelafontaine.fr)  @lesateliersdelafontaine



22 BIS  
RUE DU SERGENT BORIES  
12200 VDR



05.65.45.50.30



# M A R S

**Ateliers Collectifs - 2 € Adhérent, 4 € Non Adhérent**

Venez réserver votre créneau sur place ou appelez le 05 65 45 50 30

\*Les ateliers sont susceptible d'être annulé par manque de personnes inscrites

## Configurer une boîte mail

**Mercredi 4 Mars de 13h00 à 14h30**

Dans cette 1ère partie, venez découvrir comment configurer votre boîte mail.  
réservé à ceux qui non pas d'adresse mail

## Les fonctions de la boîte mail

**Mercredi 11 Mars de 13h00 à 14h30**

Vous venez de configurer votre boîte mail, maintenant vous allez apprendre toutes ces fonctions pour être totalement autonome.

## Recevoir et envoyer des mails

**Mercredi 18 Mars de 13h00 à 14h30**

Maintenant que vous avez toutes les connaissances de votre boîte mail, il est temps de communiquer !

## Envoyer des pièces jointes

**Mercredi 25 Mars de 13h00 à 14h30**

Vous êtes maintenant en capacité d'envoyer et de répondre à des mails, mais il vous manque encore une petite chose : envoyer des fichiers et des photos.

## Les boîtes Mail

Durant tout le mois de mars, nous accompagnerons un groupe de 5 personnes sur l'apprentissage des boîtes mails.

Pour vous inscrire, rien de plus simple : venez nous voir à la Cyber Base, ou appelez nous.

# AVRIL

Ateliers Collectifs - 2 € Adhérent, 4 € Non Adhérent

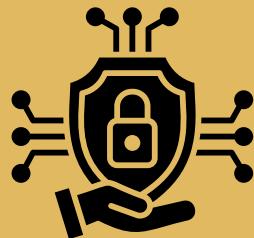
Venez réserver votre créneau sur place ou appelez le 05 65 45 50 30

\*Les ateliers sont susceptible d'être annulé par manque de personnes inscrites

## Cyber Sécurité

Mercredi 1 Avril de 13h00 à 14h30

Venez vous former à reconnaître les pièges, créer des mots de passe sûrs, utiliser un coffre-fort numérique, activer la double authentification,...



## Naviguer sur internet en utilisant les fonctions avancées

Mercredi 15 Avril de 13h00 à 14h30

Venez apprendre des petites astuces qui simplifient vos recherches !



## Windows 11

Mercredi 22 Avril de 13h00 à 14h30

C'est nouveau mais pas compliqué !

Venez découvrir comment organiser l'écran comme vous aimez.



## Carte.gouv.fr

Mercredi 29 Avril de 13h00 à 14h30

Venez découvrir ce site de l'état qui vous permet de voir différentes cartes gratuitement.



# MAI

**Ateliers Collectifs - 2 € Adhérent, 4 € Non Adhérent**

Venez réserver votre créneau sur place ou appelez le 05 65 45 50 30

\*Les ateliers sont susceptible d'être annulé par manque de personnes inscrites

## Smartphone et Tablette

**Mercredi 6 Mai de 13h00 à 14h30**

Venez apprendre toute les fonctionnalité de ce petit ordinateur de poche sans prise de tête .



## Facebook

**Mercredi 13 Mai de 13h00 à 14h30**

Vous souhaitez discuter ou vous tenir au courant des actualités que un réseau social simple, venez découvrir Facebook et son fonctionnement.



## Youtube

**Mercredi 20 Mai de 13h00 à 14h30**

Vous souhaitez écouter de la musique, rechercher des vidéos tutos, certaines rediffusions d'émissions,...

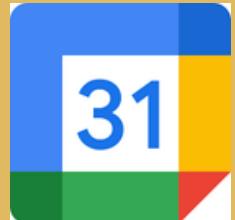
Youtube et votre meilleur ami !



## Calendrier Google

**Mercredi 27 Mai de 13h00 à 14h30**

Venez apprendre à utiliser le calendrier Google pour ne plus jamais oublier un anniversaire, un repas ou une sortie entre amis.



## Papier Standard:

Noir & Blanc A4 : 10 cts

Couleur A4 : 40 cts

Noir & Blanc A3 : 20 cts

Couleur A3 : 80 cts

D'autres types  
d'impression sont possible  
(Papier épais, photo,  
étiquette, coloré... )

## Connexion internet et utilisation des ordinateurs

2€ de l'heure.

Au prorata du temps  
d'utilisation.

Gratuit pour les adhérents.



Le pôle numérique et formation propose des formations à distance **gratuites** en partenariat avec la région. Les demandeurs d'emploi peuvent accéder aux offres Occitanie e-formation, **100 % en ligne**, tout en bénéficiant d'un accompagnement en cas de difficultés.

## Adhésion (20€ par an)

### Pourquoi être adhérent(e) de la Cyberbase ?

Adhérer à l'association, c'est soutenir l'action de la Cyberbase.

Grâce à votre adhésion, nous pouvons maintenir les ateliers collectifs, l'accompagnement numérique, le service de petit reprographie et l'accès aux outils de la Cyberbase pour toutes et tous.

C'est aussi l'opportunité de participer activement à la vie de l'association.  
Ensemble, faisons vivre ce lieu d'entraide et de partage.



MAISON DE MA RÉGION - 41, 43 rue Béteille - Rodez - 05 61 39 69 12 [maisonregionrodez](http://maisonregionrodez)



# PERMANENCES DE LA RÉGION OCCITANIE

) Aides, Accompagnement & Orientation

⌚ De 9h30 à 12h30

) À la Cyberbase :  
22 rue du Sergent Bories

⌚

) À la Maison des Jeunes Citoyens :  
place de la Liberté

Mercredi 7 janvier

Mercredi 11 février

Mercredi 11 mars

Mercredi 08 avril

Mercredi 20 mai

Mercredi 17 juin

Mercredi 15 juillet

Dans une volonté de **proximité**, toujours au plus près des attentes des usagers, la Région Occitanie a mis en place des permanences mensuelles à Villefranche-de-Rouergue, en partenariat avec la mairie.

**Des questions sur une formation, un métier, un lycée, un trajet de transport liO, un soutien pour créer ou développer votre entreprise, lancer un projet innovant, monter un dossier de subvention ou développer un partenariat, un appui pour organiser un événement culturel ou professionnel... autant d'exemples de ce que vous pouvez obtenir aux permanences de la Région à Villefranche-de-Rouergue.**

- J'envisage une reconversion professionnelle : la Région peut-elle financer ma formation ?
- Il paraît que dans le cadre du Pacte pour l'embauche, la Région peut m'aider à faire garder mon enfant ?
- Mon enfant va au collège dans la ville voisine, les cars liO y passent-ils et quel est l'abonnement le plus adapté ?
- L'an prochain je rentre en seconde, il paraît que je peux avoir un ordi et une carte jeune avec plein d'avantages ?

Toutes les réponses (et bien d'autres !) lors des permanences à Villefranche-de-Rouergue.

### **Vous vous posez tout un tas de questions :**

- Comment construire mon projet d'orientation ou ma reconversion ?
- Quels métiers sont faits pour moi ?
- Quelles formations puis-je envisager ?

Des conseillers de la maison de l'orientation de Toulouse sont là pour y répondre

Que vous soyez collégien, lycéen, étudiant, dans la vie active, parent d'élève, salarié en reconversion ou en recherche d'emploi...

Ces permanences organisées par la Maison de l'Orientation de Toulouse et les Maisons de Ma Région de l'Aveyron vous sont ouvertes pour rencontrer un professionnel qui pourra vous aider à mettre en œuvre votre projet.

#### **MAISON DE MA RÉGION**

05 61 39 69 12  
[maisonregion.rodez@laregion.fr](mailto:maisonregion.rodez@laregion.fr)  
[laregion.fr/maison-rodez](http://laregion.fr/maison-rodez)  
[@maisonregionrodez](https://www.facebook.com/maisonregionrodez)

#### **OUVERT**

du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h30  
et de 14h à 17h  
(16h30 le vendredi)

# Horaires

## Accueil Cyber- Base

Mardi, Jeudi, Vendredi  
9h00 - 12h00 et 13h00 - 17h00

Mercredi  
9h00 - 12h00

## Assistance informatique le mercredi de

15h00 - 16h00

Uniquement sur réservation

15€



22 bis, rue du sergent Bories  
12200 Villefranche de Rouergue



05 65 45 50 30  
[cyberbasevillef@gmail.com](mailto:cyberbasevillef@gmail.com)



<https://www.lesateliersdelafontaine.fr/pole-numerique-et-formation/>