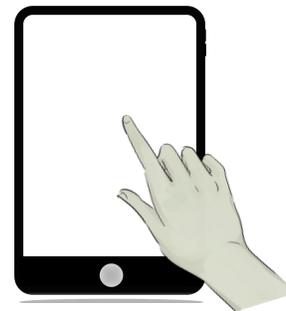


# SAGESSE NUMÉRIQUE, TISSONS DES LIENS

## HORAIRE 2025

### FORMATION SUR TABLETTE

iPad : 13h30    Android : 14h45



Les formations sont d'une durée d'une heure

Date	Thème de la formation
16 septembre	inscription, officielle et découverte de la tablette / 1
23 septembre	Découvrir la tablette / Partie 1
7 octobre	Découvrir la tablette / Partie 2
14 octobre	Prendre des photos avec sa tablette
28 octobre	Le magasin d'applications
4 novembre	Révision, générale et période de questions
18 novembre	Utiliser le courriel
25 novembre	Découvrir internet / Partie 1
2 décembre	Découvrir Internet / Partie 2

## ACTIVITÉS → à 14h

Date	Activités
30 septembre	<b>CLIC SANTÉ</b> : Présentation du site et de ses fonctionnalités (trucs, astuces, navigation sur tablette)
21 octobre	<b>VENDRE SA PROPRIÉTÉ</b> : Rencontre avec un notaire – Discussion sur les étapes et considérations liées à la vente d'une propriété
11 novembre	<b>YOGA SUR CHAISE</b> : Séance douce inspirée du yoga traditionnel – Renforcement musculaire, équilibre, respiration et pleine conscience. Accessible à tous.
9 décembre	<b>LA MALTRAITANCE</b> : Présentation animée par la Sergente Lemay et un représentant de la FADOQ. Discussions et vidéos sur les notions clés liées à la maltraitance envers les aînés.
16 décembre	<b>REPAS DE NOËL</b> : Moment convivial entre les participants pour échanger sur les apprentissages de la session.

Note : L'horaire et les sujets sont sujets à changement sans préavis.

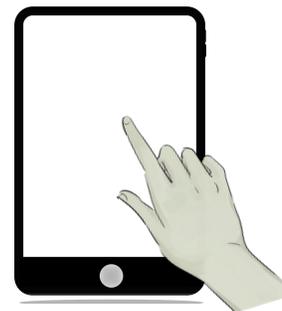
# DIGITAL WISDOM, WEAVING CONNECTIONS

## 2025 SCHEDULE

### TABLET TRAINING

iPad : 1:30 PM      Android : 2:45 PM

Each session lasts one hour



Date	Training topic
September 16	Official registration and tablet discovery / Part 1
September 23	Discovering the tablet / Part 1
October 7	Discovering the tablet / Part 2
October 14	Taking photos with your tablet
October 28	The App Store
November 4	General review and Q&A session
November 18	Using email
November 25	Exploring the internet / Part 1
December 2	Exploring the internet / Part 2

### ACTIVITIES → at 2 PM

Date	ACTIVITIES
September 30	<b>CLIC SANTÉ</b> : Presentation of the website and its features (tips, tricks, and navigation on tablet)
October 21	<b>SELLING YOUR PROPERTY</b> : Meeting with a notary – Discussion on the steps and considerations involved in selling a property
November 11	<b>CHAIR YOGA</b> : Gentle session inspired by traditional yoga – Muscle strengthening, balance, breathing and mindfulness. Accessible to all.
December 9	<b>ELDER ABUSE</b> : Presentation led by sergeant Lemay and a representative from FADOQ. Discussions and videos on key concepts related to elder abuse.
December 16	<b>CHRISTMAS MEAL</b> : A friendly gathering for participants to share what they've learned over the session.

Note: Schedule and topics are subject to change without notice.