

Contact :

Julien Artuso, Conseiller numérique France Service
05.65.53.22.18 / 06.66.62.62.05
julien.artuso@conseiller-numerique.fr
julien.artuso@laposte.fr

Mon conseiller numérique France Services m'accompagne vers l'autonomie numérique

Accompagnements individuels sur rendez-vous :

Les lundis : Bureau de Poste de Cahors Valentré

De 9h à 12h30

De 13h30 à 17h

Les mardis : Bureau de Poste de Montcuq

De 9h à 12h30

De 12h30 à 17h

Les mercredis : Bureau de Poste de

De 9h à 12h30 Castelnau-Montrâtier

De 12h30 à 17h

Les jeudis :

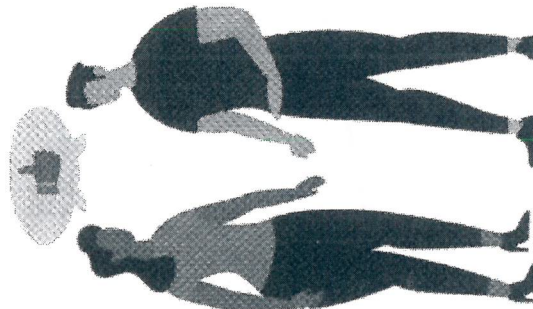
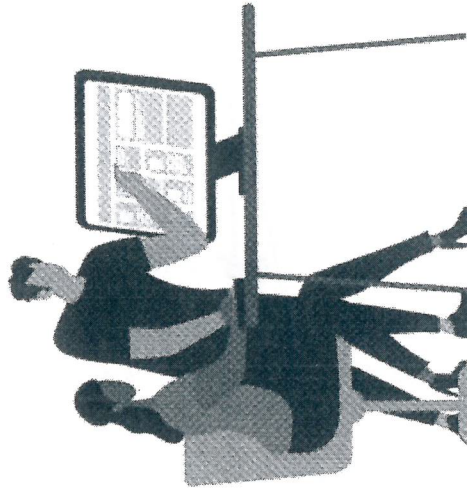
De 9h à 12h30 Bureau de Poste de

De 12h30 à 17h Castelnau-Montrâtier

Les vendredis : Bureau de Poste de

De 9h à 12h30 Cahors Valentré

De 12h30 à 17h



En me formant auprès d'un conseiller numérique j'apprends à devenir autonome pour :

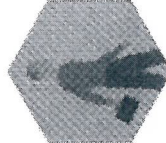


Échanger avec mes proches :

- Utiliser une messagerie électronique
- Utiliser un réseau social
- Participer à une visioconférence
- Créer et partager des contenus numériques

Trouver un emploi ou une formation :

- Utiliser une plateforme de recherche d'emploi
- Utiliser un réseau social pour ma recherche d'emploi
- Réaliser un CV et le diffuser
- Déposer une candidature
- Faire mes déclarations sur le site de Pôle emploi



Accompagner mon enfant :

- Suivre la scolarité de mon enfant (logiciel de vie scolaire)
- Accéder aux services en ligne de ma commune pour mon enfant
- Découvrir et connaître les usages numériques des enfants/adolescents
- Me sensibiliser aux mécanismes excessifs ou addictifs liés au numérique



Utiliser les opportunités du numérique :

- Déposer une annonce sur un site de petites annonces
- Payer en ligne
- Créer et utiliser mon espace personnel sur les sites des grands services publics (France Connect)
- Découvrir les outils pour optimiser ma consommation énergétique

Prendre en main l'outil numérique :

- Utiliser les outils bureautiques (traitement de texte, tableurs, etc.)
- Sécuriser mes connexions, me protéger des arnaques
- Vérifier une information
- Gérer, protéger mes données personnelles
- Acheter un équipement et un abonnement adaptés à mes usages
- Me sensibiliser aux pratiques numériques éco-responsables
- Réserver un billet en ligne



Découvrir les opportunités de mon territoire :

- Trouver un logement sur internet
- Accéder à l'offre locale de soins
- Découvrir les transports en commun et autres solutions de mobilité
- Faire mes démarches auprès des services locaux
- M'informer sur les activités culturelles et sociales près de chez moi

