



Centre du Rhône d'Information et d'Action  
Sociale pour les retraités, personnes âgées  
et/ou handicapées.

## **ATELIER INFORMATIQUE**

1 cours Albert Thomas  
69416 Lyon Cedex 03

T. : 04.78.62.98.24 - fax : 04.78.60.14.21

Site Web : <http://www.criasmv.asso.fr>  
Email : [contact@criasmieuxvivre.fr](mailto:contact@criasmieuxvivre.fr)

Horaires d'ouverture :  
Du lundi au Vendredi  
8 H30 / 12 H – 13 H / 16 H 30

Accès : Métro : ligne D arrêt Sans Souci  
Desserte TCL : 9, 23, 36, 53 et 69  
Arrêt Manufacture des Tabacs

**RHÔNE**

LE DÉPARTEMENT

### **STAGE « PRISE EN MAIN DE L'ORDINATEUR »**

Stage de 4 séances de 3 heures

### **STAGE WORD OU EXCEL**

Initiation :  
Stage de 4 séances de 3 heures

Perfectionnement :  
Stage de 4 séances de 3 heures

**Pour tout complément  
d'information ou inscriptions,  
contacter le Secrétariat de l'Atelier  
Informatique au 04.78.62.98.24**

### **STAGE INTERNET INTERNET :**

Stage de 2 séances de 3 heures

### **MESSAGERIE :**

Stage de 2 séances de 3 heures

**On peut suivre au choix  
l'une ou l'autre des sessions  
ou bien les deux sessions.**

### **STAGE PHOTO NUMERIQUE**

Initiation à la Retouche  
avec PICASA :  
Stage de 2 séances de 2 heures

Perfectionnement à la retouche  
avec GIMP :  
Stage de 4 séances de 3 heures

**ATELIER INFORMATIQUE - Octobre 2009**

# CRIAS MIEUX VIVRE : LES STAGES INFORMATIQUE

Nos stages se déroulent dans une salle informatique équipée de 6 ordinateurs qui fonctionnent sous XP.

La formation est compatible Vista. Chaque session se compose d'un maximum de 6 stagiaires.

## STAGE PRISE EN MAIN

Le stage **PRISE EN MAIN** se déroule en 4 séances de 3 heures.

*Il est adapté aux personnes qui ont un ordinateur, mais qui n'ont aucune connaissance de l'informatique.*

Le programme comprend:

- la description de l'ordinateur, et les périphériques. Les mémoires.
- le démarrage de l'ordinateur
- l'utilisation de la souris et les paramètres d'utilisation
- l'utilisation du clavier
- La gestion des fichiers
- La création ou la suppression de dossiers
- L'enregistrement et la recherche de fichiers et dossiers
- La création d'un document, la mise en page, le choix de la police de caractères.
- Les fonctions de copier et coller
- L'impression, et les paramètres d'impression

Après ce stage vous possédez tous les éléments pour utiliser votre ordinateur.

**Des stages complémentaires WORD ou EXCEL peuvent vous permettre de vous perfectionner.**

*Les personnes n'ayant pas d'ordinateur peuvent avoir gratuitement une démonstration sur les possibilités offertes par l'informatique: Internet, mails, courriers, photos, etc...*

*Pour toutes informations, nous téléphoner.*

## STAGE INTERNET

Le stage **INTERNET** se déroule en 2 sessions: **INTERNET** et **MESSAGERIE**.

*Il est adapté aux personnes qui ont déjà une bonne connaissance de l'ordinateur ou aux personnes qui ont suivi le stage prise en main, et ont quelques mois de pratique.*

### **INTERNET: 2 séances de 3h**

- les adresses Internet, et les extensions
- comment rechercher un site: avec une adresse ou un moteur de recherches
- L'organisation: les favoris, l'historique de recherches
- Naviguer dans les sites, les liens

### **LA MESSAGERIE: 2 séances de 3h.**

- Gérer sa messagerie, contacts, groupes
- Créer une adresse mail
- Écrire et envoyer un mail
- Recevoir et ouvrir un mail
- Envoyer, recevoir, enregistrer des pièces jointes, des photos.

On peut suivre l'une ou l'autre des sessions ou choisir de suivre les 2.

**Ce stage nécessite une connexion Internet**, car il est indispensable de mettre en pratique chaque jour les notions apprises au cours du stage.

## STAGE PHOTO NUMERIQUE

Deux stages **RETOUCHES PHOTOS NUMERIQUES** sont proposés:

**INITIATION A LA RETOUCHE** avec le logiciel gratuit **PICASA**. Il est dispensé sur 2 séances de 2h.

Il a pour but de vous aider à gérer vos images et à apporter des améliorations simples:

- Corriger la luminosité, recadrer, corriger les yeux rouges, mettre en noir et blanc.
- Ajouter du texte, faire des effets de couleurs, faire un montage...
- Créer un album sur Internet.
- Compresser vos photos pour le Web.

**PERFECTIONNEMENT A LA RETOUCHE** avec le logiciel gratuit **GIMP** \*. Il est dispensé sur 4 séances de 3 heures.

Un logiciel très performant, plus élaboré, nécessitant la gestion des calques.

*Il s'adresse à des stagiaires ayant une bonne expérience de l'ordinateur et du clavier.*

Il permet des retouches créatives:

- Faire un pêle mêle personnalisé, changer un ciel, enlever un élément gênant, ajouter un élément décoratif.
- Faire des cartes de vœux, invitations, faire parler avec des bulles de BD...
- Transformer une photo en dessin.
- Gérer, enregistrer, compresser.

\* Un CD est fourni avec le programme GIMP