



Esprit Retraite Mutuelle vous invite à participer à une série de quatre ateliers sur le numérique qui auront lieu en présentiel à Lille et démarreront mardi 5 mai 2026 pour une durée de 2 heures, de 10h00 à 12h00.

Cycle 1 Lille 10h-12h : 05/05 – 12/05 – 21/05 – 28/05

1<sup>er</sup> atelier : mardi 5 mai 2026

2<sup>e</sup> atelier : mardi 12 mai 2026

3<sup>e</sup> atelier : jeudi 21 mai 2026

4<sup>e</sup> atelier : jeudi 28 mai 2026

Ville : Lille

Adresse : Baya Axess Lille, 67 Place Rihour, 59800 Lille

# INVITATION

A un cycle de 4 ateliers numériques  
d'une durée de deux heures

Lille en mai 2026, 10h-12h : 05/05 - 12/05  
- 21/05 - 28/05



“ Chère Adhérente, cher adhérent

Le numérique fait partie de notre quotidien : démarches administratives, communication, services en ligne... et il n'est pas toujours simple de s'y retrouver.

Pour vous aider à y voir plus clair, Esprit Retraite s'associe à CLIC&MOI, un programme d'éducation qui aide chacun à mieux comprendre et maîtriser les usages en ligne, et vous invite à participer gratuitement à une série de 4 ateliers près de chez vous pour apprendre à utiliser les fondamentaux du numérique. ”

“ Des ateliers concrets, interactifs et accessibles à tous

Pourquoi participer à ce cycle ? L'idée est simple : progresser ensemble, pas à pas, dans une ambiance détendue et bienveillante. Nos formateurs seront là pour répondre à toutes vos questions et vous donner les clés pour gagner en autonomie.

Réservez votre place dès maintenant !

Bien à vous Esprit Retraite ”

## Au programme du cycle de 4 ateliers numériques :

Atelier n°1 - Les fondamentaux du numérique :

Les notions à connaître pour mieux maîtriser son ordinateur, gérer ses comptes sur internet...

Atelier n°2 - Les meilleures fonctionnalités du smartphone :

QR code, gérer ses applications, appels vidéos avec ses proches...

Atelier n°3 - La santé en ligne :

Prendre rendez-vous en ligne, faire une téléconsultation...

Atelier n°4 - Sécurité en ligne et mails frauduleux :

Éviter les arnaques, sécuriser ses données personnelles, sécuriser ses achats...



Inscription obligatoire en cliquant sur le bouton :

[Inscrivez-vous](#)

En vous inscrivant vous vous engagez à participer aux 4 ateliers et à prévenir notre partenaire Clic&moi rapidement par téléphone 01 87 66 91 31 en cas d'indisponibilité

Merci pour votre compréhension.

En cas de difficulté ou de besoin spécifique, contactez :  
[prevention@espritretraite.fr](mailto:prevention@espritretraite.fr)

Sauf avis contraire de votre part, en vous inscrivant avec votre adresse mail, vous acceptez de recevoir sur cette adresse une communication compte-rendu de l'action à laquelle vous allez participer.

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre III du Code de la mutualité dont le siège social est basé au 62-68 rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris, immatriculée sous le numéro de Siren 911 745 784.

Vos données à caractère personnel sont traitées par Esprit Retraite afin de vous adresser notre lettre d'information. Vous disposez de différents droits dont celui de demander l'accès aux données vous concernant, leur rectification, leur effacement et leur portabilité ou de vous opposer à la mise en œuvre d'un traitement pour motif légitime. Vous avez également la possibilité de définir des directives générales et particulières précisant la manière dont vous entendez que soient exercés ces droits, après votre décès.

Ces droits peuvent être exercés en adressant un courrier accompagné d'un justificatif d'identité à Esprit Retraite, 62-68 rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris ou par mail à [dpo@espritretraite.fr](mailto:dpo@espritretraite.fr).