

Juillet
Août
Septembre

CYBER +

Le programme de vos Cyber-espaces

ville de
Lomme



CYBER
ESPACES

Les Cyber-espaces mettent à votre disposition des postes informatiques ou une connexion wifi pour consulter internet. Les médiateurs numériques sont aussi disponibles pour vous accompagner dans vos démarches.

e-senior / e-club

Vous débutez ou vous souhaitez parfaire vos connaissances en informatique, vous pouvez vous rapprocher d'un Cyber espace. Un accompagnement en groupe ou en individuel peut vous être proposé.

Cyber-espace Marais

mardi, mercredi ou vendredi de 10h30 à 11h30

Cyber-espace Odysée

mardi ou vendredi de 10h30 à 11h30

e-admin

Vous avez besoin d'un accompagnement dans vos démarches administratives en ligne ?

Vous pouvez contacter un Cyber-espace qui proposera des créneaux tous les jours de la semaine et sur rendez-vous.

JUILLET - AOÛT

Cyber-espace Marais

Espace Les Tisserands 60 rue V. Hugo

Tél. 03 20 00 61 52

cyberespacemarais@gmail.com

Du lundi au jeudi 14h - 18h

Cyber-espace Odyssée

794 Avenue de la Dunkerque

Tél. 03 20 17 27 46

cyberespaceodysee@gmail.com

Du mardi au samedi 14h - 18h

(à compter du mardi 10 juillet)

Cyber-espace Mont à camp

Maison du Citoyen

343 Avenue de Dunkerque

Tél. 03 20 22 17 04

cyberespacemontacamp@gmail.com

Fermé du 1^{er} au 31 août

Mardi 13h30 - 18h

Mercredi 14h - 19h

Jeudi 15h30 - 18h

Vendredi 13h30 - 18h

Samedi 11h - 13h



SEPTEMBRE

Cyber-espace Marais

Mardi et mercredi 13h-18h

Cyber-espace Odyssée

Mardi 14h-18h

Mercredi 10h-18h

Jeudi 16h-20h

Vendredi 14h-18h

Samedi 10h-18h

Dimanche 10h-13h

Cyber-espace Mont-à-Camp

Mercredi 14h-19h

Jeudi et vendredi 16h-18h

Samedi 11h-13h

CE MOIS-CI, CÉDRIC VOUS PROPOSE

2 APPLICATIONS POUR GARDER LA FORME

Yuka (iOS et Android)

Yuka est une application mobile qui vérifie l'impact des aliments sur votre santé.

Elle indique si un aliment est trop salé, sucré, trop calorique ou si celui-ci contient des additifs nocifs. Rien de plus simple il suffit de scanner le code-barres d'un produit.



Nike Run Club (iOS et

Android)

Nike Run Club est une application de course à pied, elle vous permet d'adapter vos entraînements en choisissant de courir sur une distance présélectionnée, une durée ou même en fractionné.

Vous avez également la possibilité d'utiliser l'option « mon coach » dans lequel vous trouverez différents programmes adaptés à vos objectifs de course.

Vous pouvez même y associer vos plays-lists de musique, enregistrer vos différentes sessions d'entraînement.

