

ATELIERS GRATUITS



Ateliers pour tous

PROGRAMME 2024

Renseignements et inscription au :

04 22 80 15 51



Manger sain à prix malin



Un atelier sur 3 dates pour mieux connaître les aliments bons pour notre santé, des astuces et des recettes parce que bien manger, c'est bon aussi pour notre budget. **Au cours du dernier atelier nous cuisinerons ensemble et partagerons un repas.**

| | La santé en mangeant Les mardis de 14h à 16h | Repas sains à prix malin Les mardis de 14h à 16h | Cuisine Les mardis de 9h30 à 12h30 |
|-----------------|--|--|--|
| Groupe 1 | 30 janvier | 6 février | 13 février |
| Groupe 2 | 2 avril | 9 avril | 16 avril |
| Groupe 3 | 21 mai | 28 mai | 4 juin |
| Groupe 4 | 1 octobre | 8 octobre | 15 octobre |

Les bons gestes pour économiser



Une matinée pour **découvrir des astuces** et recevoir en cadeaux des petits équipements **pour économiser sur vos factures.**

Les mardis de 9h30 à 12h00

Groupe 1 : 12 mars **Groupe 5 :** 1er octobre
Groupe 2 : 9 avril **Groupe 6 :** 5 novembre
Groupe 3 : 4 juin **Groupe 7 :** 12 novembre
Groupe 4 : 10 septembre

Les ficelles du budget



Un après-midi pour mieux gérer notre budget familial. **En cadeau un cahier de gestion.**

Les mardis de 09h30 à 11h30

Groupe 1 : 20 février **Groupe 4 :** 17 septembre
Groupe 2 : 26 mars **Groupe 5 :** 15 octobre
Groupe 3 : 18 juin **Groupe 6 :** 19 décembre



Image de soi : les clés



Un atelier sur 3 dates. Au programme : **la confiance en soi, les techniques de mise en valeur et un accompagnement shopping.**

| | Découverte Les vendredis de 9h à 12h et de 13h45 à 16h45 | Complément Les vendredis de 9h à 12h et de 13h45 à 16h45 | Shopping Les jeudis de 14h30 à 17h30 |
|------------------|--|--|--|
| Groupe 1 | 15 mars | 29 mars | 4 avril |
| Groupe 2 | 22 mars | 29 mars | 4 avril |
| Groupe 3 | 17 mai | 31 mai | 6 juin |
| Groupe 4 | 24 mai | 31 mai | 6 juin |
| Groupe 5 | 7 juin | 21 juin | 27 juin |
| Groupe 6 | 14 juin | 21 juin | 27 juin |
| Groupe 7 | 6 septembre | 20 septembre | 26 septembre |
| Groupe 8 | 13 septembre | 20 septembre | 26 septembre |
| Groupe 9 | 27 septembre | 11 octobre | 17 octobre |
| Groupe 10 | 4 octobre | 11 octobre | 17 octobre |

Atout Coudre



Un atelier sur 5 dates pour confectionner **des ouvrages originaux.**

| | Les jeudis de 14h00 à 16h30 | | | | |
|-----------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Groupe 1 | 11 janvier | 18 janvier | 25 janvier | 1 février | 8 février |
| Groupe 2 | 15 février | 22 février | 14 mars | 21 mars | 28 mars |
| Groupe 3 | 4 avril | 11 avril | 18 avril | 16 mai | 23 mai |
| Groupe 4 | 30 mai | 6 juin | 13 juin | 20 juin | 27 juin |
| Groupe 5 | 5 septembre | 12 septembre | 19 septembre | 26 septembre | 3 octobre |
| Groupe 6 | 10 octobre | 17 octobre | 7 novembre | 14 novembre | 21 novembre |

Mon logement, ma santé



19 mars et 24 septembre

Un après-midi pour rendre mon habitat favorable à ma santé.

Les 2 ateliers auront lieu les mardis de 14h00 à 16h00.



Ateliers numériques



Les ateliers numériques auront lieu de 9h00 à 12h00

| | Session 1 | Session 2 | Session 3 | Session 4 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Atelier 1 - Découverte de l'ordinateur + Clavier et souris» | 5 avril | 31 mai | 27 sept. | 22 nov. |
| Atelier 2 - Se repérer sur le bureau de «Windows» | 12 avril | 7 juin | 4 oct. | 29 nov. |
| Atelier 3 - Gérer ses fichiers et dossiers» | 19 avril | 14 juin | 11 oct. | 5 déc. |
| Atelier 4 - Comment naviguer sur internet 1 | 26 avril | 21 juin | 18 oct. | 6 déc. |
| Atelier 5 - Comment naviguer sur internet 2 | 3 mai | 28 juin | 25 oct. | 12 déc. |
| Atelier 6 - Maîtriser ses démarches en ligne liées à la santé | 10 mai | 6 sept. | 31 oct. | 13 déc. |
| Atelier 7 - Découvrir «France Connect» et maîtriser ses démarches administratives en ligne | 17 mai | 13 sept. | 8 nov. | 19 déc. |
| Atelier 8 - Outils pour sa vie professionnelle en ligne | 24 mai | 20 sept. | 15 nov. | 20 déc. |



Renseignements et inscription **obligatoire**
Service Inclusion - Tél : **04 22 80 15 51**

CCAS de Toulon - 100, rue des Remparts

