

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

