

## Nos ateliers pour tous

Le CCAS de Toulon propose, comme tous les ans, des ateliers gratuits d'information, de sensibilisation et d'échange à visée éducative.



### PROGRAMME 2020

Ces ateliers participent à l'amélioration des conditions de vie, à la promotion de la santé et au renforcement du lien social des personnes vulnérables ou fragilisées par la précarité, les difficultés économiques et sociales. Ils sont également l'occasion de partager des temps intergénérationnels en fédérant les publics de tous âges autour d'informations pour prendre soin de leur santé physique (atelier sur la nutrition), pour maîtriser leurs dépenses (ateliers sur le budget et les économies d'énergie) pour leur bien être (ateliers sur l'image et l'estime de soi), mais également autour d'activités telle que la couture.

### MANGER SAIN À PRIX MALIN

Les participants devront suivre les deux modules de cet atelier animés par les infirmières du Service Communal d'Hygiène et Santé et par une Conseillère en économique sociale et familiale de l'Unité Territoriale Sociale de Toulon (Conseil Départemental).

- Un premier module de sensibilisation et d'information sur **les bases de l'alimentation**, les familles et les groupes d'aliments, le rythme des repas et l'activité physique.
- Le deuxième sur **les solutions pour bien se nourrir tout en contrôlant son budget**.

### FACTURE ÉNERGIE, LES BONS GESTES

Cet atelier permet au public de développer ses connaissances pour adopter les bons réflexes et les gestes quotidiens favorables à son confort, à sa sécurité, à la maîtrise de ses dépenses et à l'environnement et découvrir conseils et astuces pour économiser sur les factures.

La Fondation Agir contre l'Exclusion du Var (FACE VAR) anime toutes les séances.

### LES FICELLES DU BUDGET

Aider les personnes à faire les meilleurs choix, trouver des pistes pour améliorer leur situation vers un mieux vivre, savoir ajuster pour réagir rapidement, tels sont les objectifs de cet atelier qui permet aussi de sensibiliser le public à la relation bancaire, de prévenir les risques de surendettement et d'apprendre à se comporter en consommateur avisé.

Les participants apprendront ainsi à mieux connaître la banque et à acquérir des repères pour construire leur budget.

L'animation de l'atelier est assurée par une Conseillère en économie sociale et familiale de l'Unité Territoriale Sociale de Toulon.

### ATOUT COUDRE

À la fois, ludique et créatif, cet atelier favorise les savoir-faire, propose des produits textiles à moindre coût, fait émerger des vocations, informe sur les parcours d'insertion professionnelle et sensibilise au développement durable et au recyclage.

Les participants apprendront à coudre, à développer leur créativité et à confectionner ou customiser leurs textiles à partir d'idées originales.

## IMAGE DE SOI, LES CLÉS

---

Les participants devront suivre les 3 modules de l'atelier :

- Module 1 : découverte
- Module 3 : complément
- Module 3 : accompagnement shopping avec la collaboration des boutiques Var Azur Linge.

La finalité de cet atelier, animé par une conseillère en image, est d'amener les participants à être acteurs de leur développement en faisant émerger leurs atouts. L'atelier leur offre un moment de bien-être où ils peuvent, pour un temps, mettre de côté leurs problèmes. Il est aussi l'occasion de favoriser l'accès à l'emploi en les accompagnant dans un processus de reconstruction. Ils pourront apprendre à se connaître, s'estimer, se faire confiance, comment se mettre en valeur et comment se sentir bien dans sa peau.

## En savoir plus

---

### Renseignements et inscription obligatoire

#### Service Action Sociale

---

CCAS de Toulon  
100 rue des remparts - CS 20813  
83051 Toulon Cedex  
**04 94 24 65 21**

---

▶ [programme 2020 ateliers pour tous \(p 536.86 Ko \)](#) [1]

---

### Contacts -

▶ [TOUT L'ANNUAIRE](#) [2]

**Mairie de Toulon**  
Avenue de la République  
CS 71407 - 83056 Toulon Cedex  
Tél. : 04 94 36 30 00

### Liens:

[1] [https://www.toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/programme\\_a5\\_ateliers\\_pour\\_tous\\_2019\\_.pdf](https://www.toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/programme_a5_ateliers_pour_tous_2019_.pdf)

[2] <https://www.toulon.fr/annuaires>