

ATELIERS GRATUITS



Ateliers pour tous

Programme **2022**

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	8 mars	15 mars	22 mars
Groupe 2	10 mai	17 mai	24 mai
Groupe 3	20 septembre	27 septembre	4 octobre
Groupe 4	15 novembre	22 novembre	29 novembre

Les bons gestes pour économiser



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

Les jeudis de 9h30 à 12h00

Groupe 1 : 10 mars

Groupe 2 : 7 avril

Groupe 3 : 5 mai

Groupe 4 : 8 septembre

Groupe 5 : 10 novembre

Groupe 6 : 8 décembre

Les ficelles du budget



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

Les lundis de 14h00 à 16h00

Groupe 1 : 21 février

Groupe 2 : 4 avril

Groupe 3 : 13 juin

Groupe 4 : 12 septembre

Groupe 5 : 3 octobre

Groupe 6 : 7 novembre



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	25 février	11 mars	17 mars
Groupe 2	4 mars	11 mars	17 mars
Groupe 3	29 avril	13 mai	19 mai
Groupe 4	6 mai	13 mai	19 mai
Groupe 5	3 juin	17 juin	23 juin
Groupe 6	10 juin	17 juin	23 juin
Groupe 7	23 septembre	7 octobre	13 octobre
Groupe 8	30 septembre	7 octobre	13 octobre
Groupe 9	18 novembre	2 décembre	8 décembre
Groupe 10	25 novembre	2 décembre	8 décembre

Atout Coudre



Un atelier sur 4 dates pour confectionner **des ouvrages originaux.**

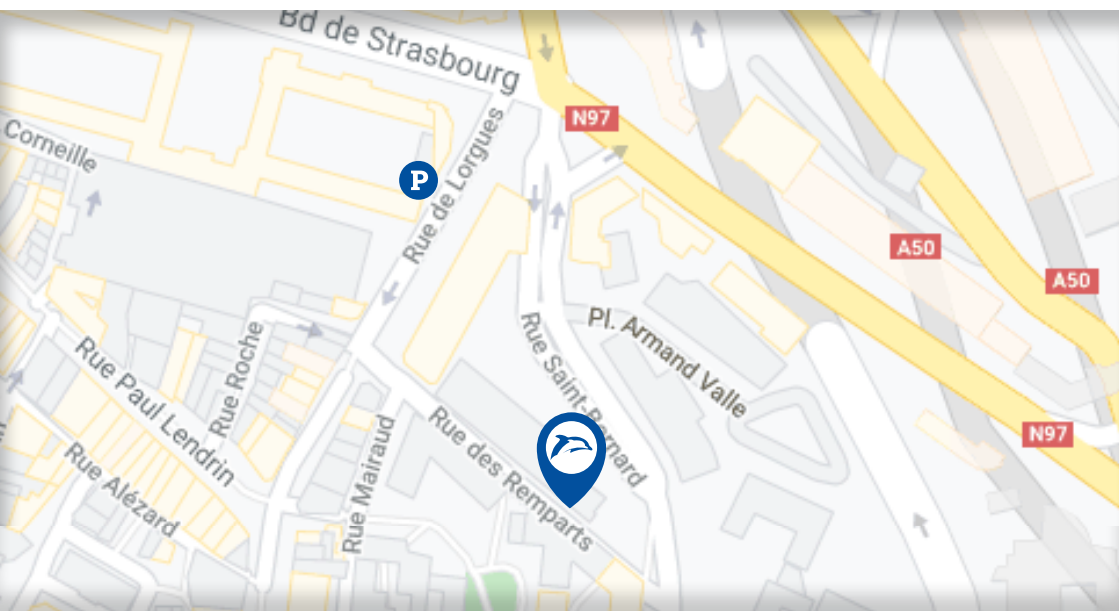
	Les jeudis de 14h00 à 16h30			
Groupe 1	24 février	3 mars	10 mars	17 mars
Groupe 2	24 mars	31 mars	7 avril	28 avril
Groupe 3	5 mai	12 mai	19 mai	2 juin
Groupe 4	9 juin	16 juin	23 juin	30 juin
Groupe 5	8 septembre	15 septembre	22 septembre	29 septembre
Groupe 6	10 novembre	17 novembre	24 novembre	1 décembre



Renseignements et inscription **obligatoire**

Service Action Sociale

Tél : **04 94 24 65 21**



CCAS de Toulon
100, rue des Remparts

