



Calendrier  
des actions et  
accompagnements  
numériques soutenus  
par la MSA Provence Azur  
et par la CAF du Var

## Vous habitez Brignoles ou ses alentours

### Mis Brignoles

 Rue des Déportés - 83170 Brignoles


 04 94 69 42 24


- **Cours informatiques senior :**  
Session de 3 mois > Tous les lundis après-midi
- **Cours informatiques Alpha :**  
2 lundis par mois de février à juin de 16h30 à 18h  
2 lundis par mois de septembre à décembre de 16h30 à 18h  
Un vendredi par mois sur Smartphone de 16h30 à 18h
- **Cours informatiques tout public :**  
Tous les vendredis hors vacances scolaires de 8h45 à 10h45
- **Cours de smartphone :**  
Tous les vendredis matin

#### Ateliers numériques divers :

(Projet : cours informatique pour les personnes qui ont des troubles psychologiques)

### Provence Verte Solidarité UDV

 148 avenue Frédéric Mistral- 83170 Brignoles

 04 83 07 00 41

#### Chez partenaires ou à domicile

#### PVS Scribe.net

Renseignez-vous ! En 2023, ils arrivent au CCAS du Val et au tiers-lieu la Tresse à COTIGNAC

#### Utilisation générale (ordinateur, application, clé, scanner, sécurité...)

Prendre en main un équipement informatique  
Faire des démarches en ligne pour la rédaction d'écrits personnels ou  
d'insertion à l'aide d'ordinateurs

#### Bureautique, réseaux sociaux, sécurité en ligne gestion classement

Ateliers en groupe ou individuel  
Chez les partenaires, à distance ou à domicile


#### Usage clés USB, scanner, logiciel images :


formation à l'installation d'une connexion Internet  
A domicile ou par téléphone mobile ou en lien avec le fournisseur  
Les lundis matin à domicile, lundi après- midi, mardi toute la journée et jeudi matin dans nos locaux



## Vous habitez Cuers ou ses alentours

**Vallée du Gapeau en transition**

 Salle communale – Espace associatif de La Capelle  
83390 Cuers

 06 10 53 13 90

[numerique@gapeautransition.org](mailto:numerique@gapeautransition.org)

**Vallée du Gapeau et extension hors Vallée du Gapeau Renseignez-vous !**  
**En version nomade : 1 jour 1 commune !**


- **Ateliers informatiques :**  
Session de 3 mois > Tous les lundis après-midi
- **Cours informatiques Alpha :**  
Le matin > 2 séances collectives de formation  
L'après-midi > accueil individuel et médiation  
Fin de journée > conférence sur thématique axée parents


Les mardis et jeudis après-midi et samedi matin  
Les lundis, mercredis et vendredis en période scolaires  
Sur les foires et marchés locaux



## Vous habitez Fréjus ou ses alentours

### Loft Les ateliers de l'éducation

 58 résidence Hermès – av. de Lattre de Tassigny  
83600 Fréjus

 04 94 83 27 83

#### ATELIERS NUMERIQUES

**Ateliers fixes → Le samedi matin de 10h à 12h**

**+ ATELIERS COMPLEMENTAIRES POSSIBLES SUR DEMANDE**

**ET BESOIN DES USAGERS :** Atelier de 2h sur les niveaux 0 et 1


ou concernant un site partenaire spécifiquement


Le mercredi → Possibilité de mettre en appui des usagers en participatif (utilisation générique - niveau 8) au fil des ateliers

**APPUI INDIVIDUALISÉ AUX DÉMARCHES SUR INTERNET →**

**Du mercredi au samedi**

### Loisirs et fêtes

 Les esterels du Lac – Mairies annexe –  
83440 Montauroux


 06 65 33 42 01      [www.lesesterelsdulac.fr](http://www.lesesterelsdulac.fr)


#### ATELIERS NUMERIQUES :

- Aide à l'emploi
- Soutien informatique (**un samedi sur deux**)
- Accompagnement aux démarches administratives (**mercredi après-midi et samedi matin**)

## Vous habitez Draguignan ou ses alentours

### Mode 83 – Tiers lieu CNUM

 55 avenue du 4 septembre – 83300 Draguignan

 04 94 50 98 90

[contact@mode83.net](mailto:contact@mode83.net)

*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h*

### Esplanade France Services de Draguignan

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et e 14h à 17h, avec ou sans rdv.

**Du lundi au mercredi et le vendredi :**

53, bvd des Martyrs de la Résistance à Draguignan.

**Tous les jeudis, rdv au Centre Social et Culturel :**

296, bvd Marcel Pagnol à Draguignan.

04 94 67 15 87

[draguignan@france-services.gouv.fr](mailto:draguignan@france-services.gouv.fr)

### Double CLIC France Services Salernes

 Hôtel de Ville – entrée du CCAS  
Place Georges Clemenceau à Salernes

 04 94 60 34 40

[salerne@france-services.gouv.fr](mailto:salerne@france-services.gouv.fr)

*Ouvert les lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.*

*Les mardi et jeudi de 9h à 12h.*

*Avec ou sans rdv*

### Numérica France Services Le Muy

 2 rue Joachim Ollivier  
83490 Le Muy

 04 94 43 50 00

[lemuy@france-services.gouv.fr](mailto:lemuy@france-services.gouv.fr)

Renseignez-vous pour des ateliers numériques !



## **Vous habitez Garéoult ou ses alentours**

**Fédération Familles Rurales**

 310 Route de Brignoles  
83136 Garéoult

 04 94 04 86 65

Asso.gareoult@famillesrurales.org

INITIATION AUX OUTILS DES SITES INSTITUTIONNELS

**Atelier collectif :**

- ☒ Ateliers informatiques
- ☒ Espace numérique en accès libre
- ☒ Accompagnement personnalisé numérique


**Le soir 3 fois par semaine**


**Villes concernées : Garéoult Méounes Bargemon Cotignac**



## Vous habitez Hyères ou ses alentours

**Face Var**

 Point accès aux droits – 16 place de la République  
83400 Hyères

 04 94 04 84 04

**ATELIERS INFORMATIQUES**

3 séances :

- **séance n°1 :**  
« Je découvre » : utiliser le clavier, la souris, maîtriser le bureau, utiliser et naviguer sur internet.
- **séance n°2 :**  
« Je débute » : Créer et utiliser une boîte mail, ouvrir et utiliser ses différents comptes liés aux services publics (France service), à l’emploi, à la santé et à ses fournisseurs (énergie, eau).
- **séance n°3 :**  
« Je progresse » : renforcement des points précédents, panorama des réseaux sociaux, créer son profil sur les réseaux sociaux, savoir régler les paramètres de ses comptes.

*Les vendredis matin*

**ARTETSI**

 10 avenue Franklin Roosevelt  
83980 Le Lavandou

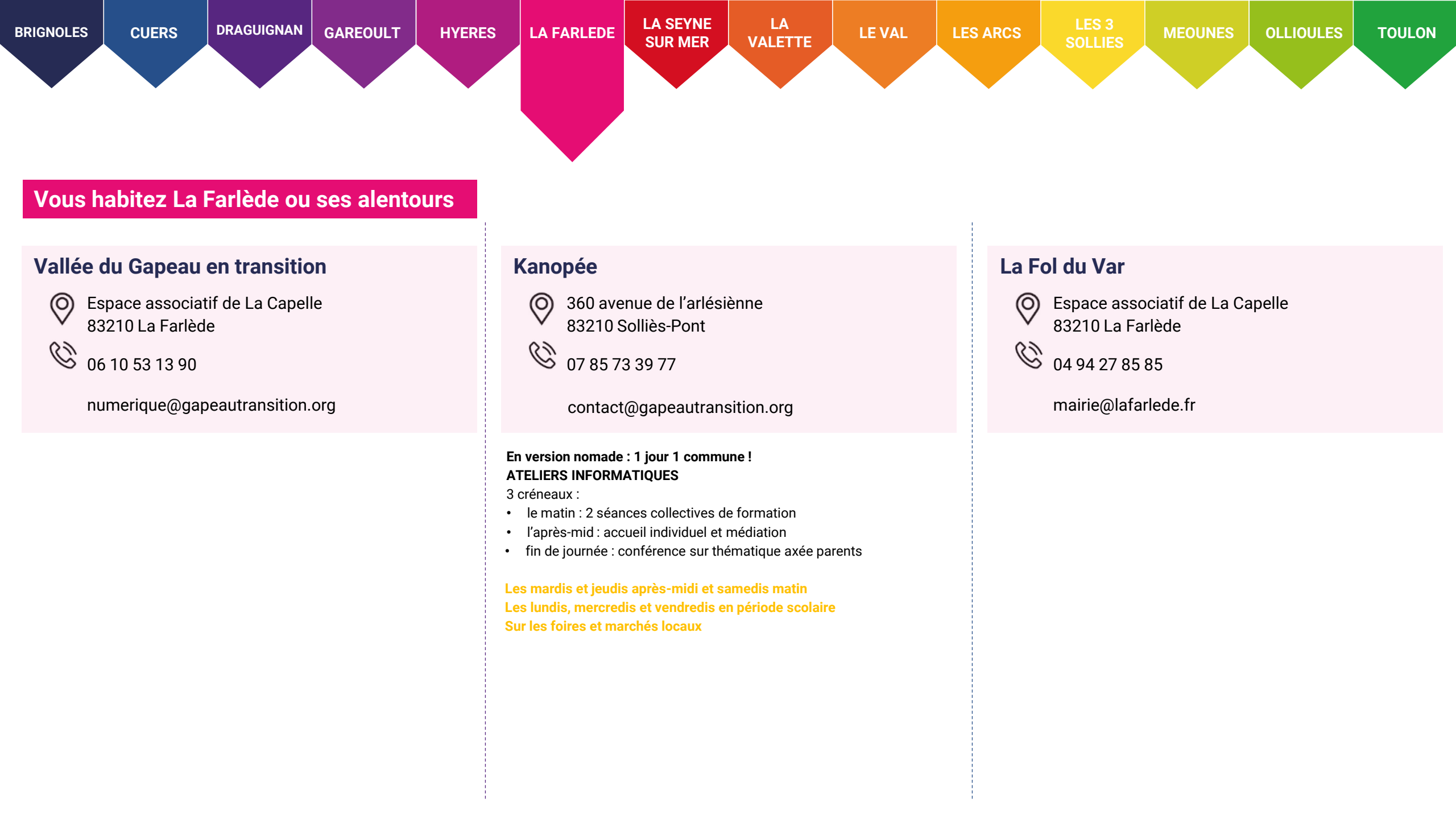
 04 94 15 03 43

espacefamille@aretsi.com

« **Le Cyber Artetsi** »

**ATELIERS NUMERIQUES tout public (inscription obligatoire) :**

- appréhender les outils informatiques dans le cadre de la recherche d’emploi
- se familiariser avec les applications
- découverte des plateformes éducatives et interactives



## **Vous habitez La Farlède ou ses alentours**

**Vallée du Gapeau en transition**

 Espace associatif de La Capelle  
83210 La Farlède

 06 10 53 13 90

numerique@gapeautransition.org

**Kanopée**

 360 avenue de l'arlésienne  
83210 Solliès-Pont

 07 85 73 39 77

contact@gapeautransition.org

**La Fol du Var**

 Espace associatif de La Capelle  
83210 La Farlède

 04 94 27 85 85


mairie@lafarlede.fr


**En version nomade : 1 jour 1 commune !**  
**ATELIERS INFORMATIQUES**  
 3 créneaux :  
 • le matin : 2 séances collectives de formation  
 • l'après-mid : accueil individuel et médiation  
 • fin de journée : conférence sur thématique axée parents

**Les mardis et jeudis après-midi et samedis matin**  
**Les lundis, mercredis et vendredis en période scolaire**  
**Sur les foires et marchés locaux**

**Vous habitez La Seyne ou ses alentours**

**AFL Transition**

 Maison Françoise Giroud – 2 av du Docteur Mazen  
83500 La Seyne sur Mer

 04 94 30 62 39

**sur rendez-vous**  
**ATELIERS CAFES NUMERIQUES FEMMES :**  
 - ateliers personnalisés démarches administratives  
 - ateliers prévention des risques

**MAEFE**


 Maison Digitale – Les lilas 2 498 av Jean Bartolini  
83500 La Seyne sur Mer


 04 89 79 18 69

maefe.numerique@gmail.com

- ATELIERS INFORMATIQUES**
- agenda des mots de passe
  - Créer et gérer sa boîte mail
  - communiquer avec ses proches»
  - Parcoursup
  - sécurité (dispositif Perceval abordé, fraude, carte bancaire
  - Crous
  - Cv et lettre de motivation
  - Pôle emploi
  - sécurité, créer son identité numérique
  - impôt et déclaration en ligne
  - formation et Cpf
  - formation Adobe
  - Caf, ses missions, les démarches et la navigation sur le site Vacaf
  - plateforme emploi
  - cloud votre espace numérique

**La Fol du Var**

 AMIQ Espace Jean Baptiste Coste 64 chemin Aimé  
Genoud - 83500 La Seyne Sur Mer

 04 94 62 80 15 - amiqcsc.accueil@outlook.fr

**ATELIERS COLLECTIFS**


**Ariane Méditerranée**


 Maison France Services– 98 av Louis Pergaud  
83500 La Seyne sur Mer

 04 94 10 83 50 - 04 94 08 39 10

- ATELIERS INFORMATIQUES**  
 Ateliers : Tout public
- Créer une boîte mail (envoyer, recevoir, gérer mes courriels...) et échanger avec ses proches
  - Prendre en main un équipement informatique (souris/ clavier)
  - Prendre en main un équipement informatique (Compte France connect)
  - Prendre en main un équipement informatique (traitement texte)
  - Le site Pôle Emploi : S'actualiser, CV, Trouver des annonces, postuler
  - Installer et utiliser une application
  - la santé en ligne, Ameli, Doctolib...
  - Le numérique et les enfants : scolarité, réseaux sociaux, sensibilisation à l'addiction
  - Naviguer sur Internet (Fakenews , CNIL, cookies )

**Face Var**

 Médiathèque André Chedid– 38 av Louis Pergaud  
83500 La Seyne sur Mer

 04 94 06 93 65


- ATELIERS INFORMATIQUES**  
**3 séances :**
- **séance n°1 :**  
 « Je découvre » : utiliser le clavier, la souris, maîtriser le bureau, utiliser et naviguer sur internet.
  - **séance n°2 :**  
 « Je débute » : Créer et utiliser une boîte mail, ouvrir et utiliser ses différents comptes liés aux services publics (France service), à l'emploi, à la santé et à ses fournisseurs (énergie, eau).
  - **séance n°3 :**  
 « Je progresse » : renforcement des points précédents, panorama des réseaux sociaux, créer son profil sur les réseaux sociaux, savoir régler les paramètres de ses comptes






**Vous habitez La Valette ou ses alentours**

**Ariane Méditerranée**

 9 traverse Jacques Monod  
83160 La Valette

 04 94 03 39 10



## **Vous habitez Le Val ou ses alentours**

**La Fol du Var**

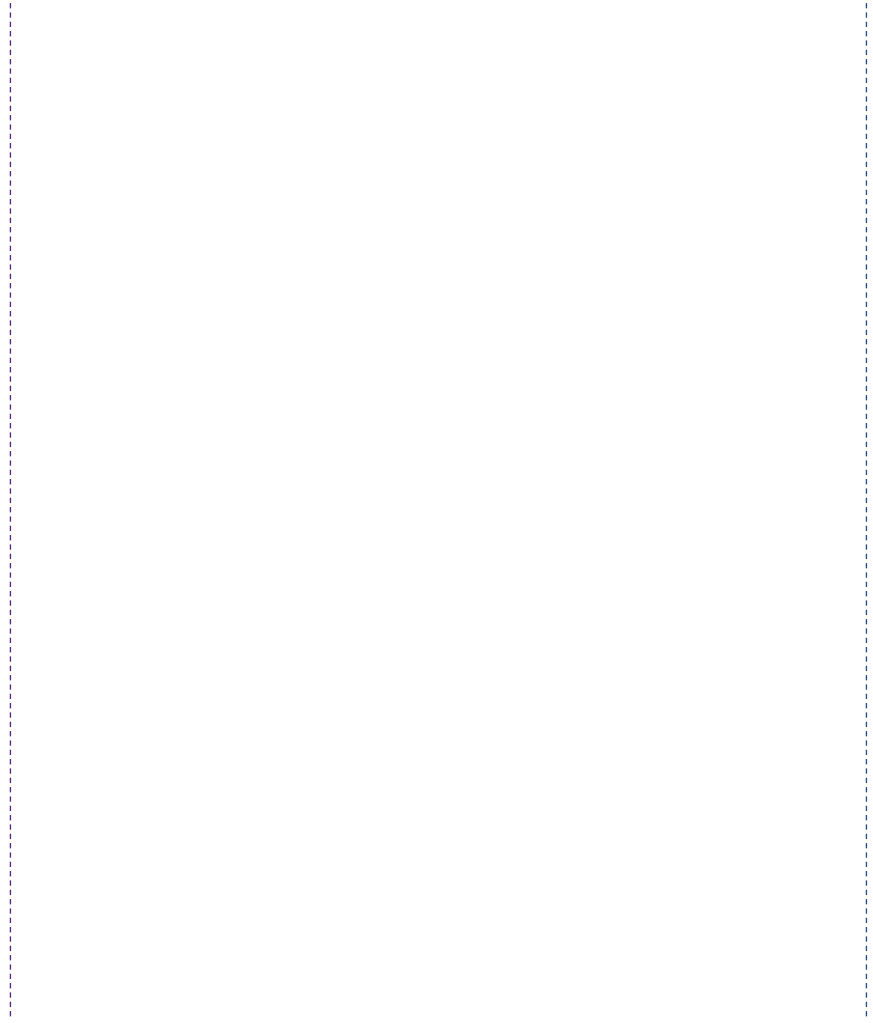
 BILBOQ – 22 place Gambette  
83143 Le Val

 07 83 25 35 20

[contact@bilbok83.fr](mailto:contact@bilbok83.fr)

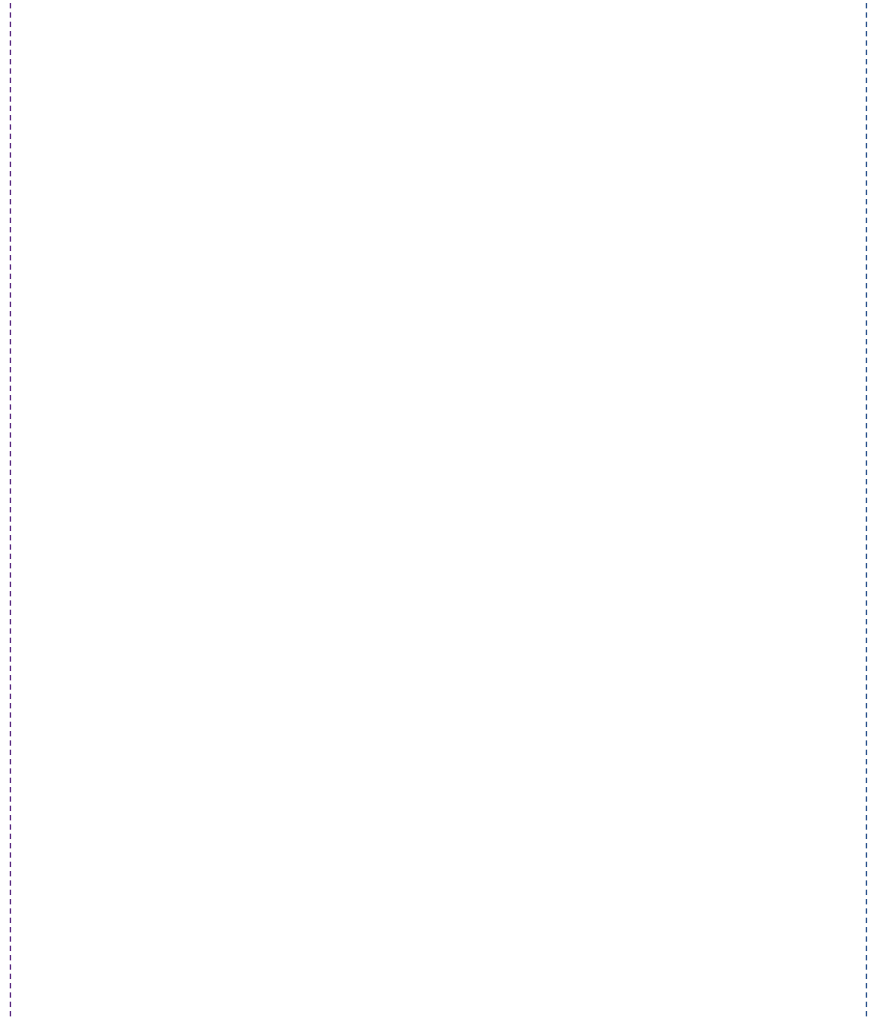


**Vous habitez Brignoles ou ses alentours**





**Vous habitez Brignoles ou ses alentours**





## **Vous habitez Méounes ou ses alentours**

**Fédération Familles Rurales**

 310 Route de Brignoles  
83136 Garéoult

 04 94 04 86 65

Asso.gareoult@famillesrurales.org

INITIATION AUX OUTILS DES SITES INSTITUTIONNELS

**Atelier collectif :**

- ☒ Ateliers informatiques
- ☒ Espace numérique en accès libre
- ☒ Accompagnement personnalisé numérique


**Le soir 3 fois par semaine**


**Villes concernées : Garéoult Méounes Bargemon Cotignac**



## **Vous habitez Ollioules ou ses alentours**

**Ifape**

 CCAS BME IFAPE – 6 rue Pasteur  
83190 Ollioules

 04 94 63 56 86

### **PASSAGE DU PASSEPORT MULTIMEDIA PIM**

- 3 étapes :
1. évaluer les personnes par un diagnostic numérique
  2. accompagner les apprentissages
  3. un parcours vers l'autonomie

- 7 ateliers :
- le bon usage du matériel
  - la pratique de l'hygiène numérique
  - l'école à la maison
  - le travail à la maison
  - l'illectronisme et e-réputation
  - se former à distance
  - échanger et communiquer en visio

**Tous les matins de 8h à 12hs mercredis et les jeudis**

**CORIDYS**

 Espace Athéna– Parc Athéna Bat D  
83190 Ollioules

 04 83 57 49 42


[coridysvar@coridys.fr](mailto:coridysvar@coridys.fr)      [www.coridys.fr](http://www.coridys.fr)

ATELIERS INCLUS'WEB CORIDYS



## **Vous habitez Toulon ou ses alentours**

**La Fol du Var**

 Tiers lieu numérique l'ALternativ  
 mediationnumerique@laligue83.org  
 clas.numerique@laligue83.org


**AXIS**


 9 rue Corneille  
 83100 Toulon

 06 11 11 51 21 / 06 34 78 14 35


associationaxis@orange.fr

**Face Var**


 25 rue Victor Clappier  
 83000 Toulon


 04 94 36 00 85

**Ariane Méditerranée**

 04 94 08 39 10

**Face Var**

 11 rue Agarar – Le Jonquet et Pontcarral  
 83200 Toulon

 04 94 24 45 90 (9h à 12h et de 14h à 17h)  
 04 36 00 85

**Restos du cœur rayonnement départemental**

Dans les 20 sites de distribution:

BARJOLS BRIGNOLES DRAGUIGNAN FREJUS HYERES LA CRAU LA GARDE LA LONDE LA SEYNE LA VALETTE LE CANNET LE LAVANDOU LE MUY SALERNES SIX FOURS SOLLIES-PONT TOULON FLORANE TOULON VILLE

 ZI LA Garde  
 277 avenue Joseph Louis Lambot  
 BP 80558  
 83042 Toulon cedex 9

 04 94 08 07 09 le matin  
 Renseignez-vous sur les ateliers numériques proposés !