

Juin 2026 - N°27

## ATELIERS NUMÉRIQUES EN JUIN

L'opérateur Orange propose régulièrement des ateliers numériques gratuits dans les locaux de la Maison France Services à Lapalisse.

Les prochains auront lieu le **vendredi 26 juin** :

- à 10h - **Prendre en main son smartphone,**
- à 11h - **Découvrir les réseaux sociaux**

Le nombre de places est limité et les inscriptions sont obligatoires auprès de l'accueil France Services : 04 70 99 76 17.

## PERMANENCE INFORMATIQUE LES MARDIS

Vous rencontrez un problème informatique ou numérique, vous avez besoin d'un conseil, Clément Dayan, agent France Services à la Communauté de Communes Pays de Lapalisse, tient une permanence chaque mardi de 13h30 à 15h30 (sans rendez-vous), et de 15h30 à 17h30 sur rendez-vous.

Information au 04 70 99 76 17

## LE CIDFF DE L'ALLIER ET SES ACTIONS

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) informe, oriente, accompagne en priorité les femmes et les familles dans les domaines suivants: -accès au droit; -lutte contre les violences; -emploi, formation et création d'entreprise; -éducation et citoyenneté; -vie familiale et parentalité; -santé et sexualité.

Mireille Bernard, Juriste au CIDFF de l'Allier et Référente Départementale Violences conjugales, intervient chaque 4ème jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h à la Maison France Services de Lapalisse. Contact : 04 70 35 10 69

Un accueil de jour, lieu de répit, d'échanges et de convivialité où les femmes peuvent venir chercher de l'écoute et du soutien, est par ailleurs, ouvert à Vichy, les lundis de 10h à 16h au 8 bis rue Voltaire.



**ATELIERS COLLECTIFS**  
POUR TOUTE FEMME VICTIME DE VIOLENCES

Vendredi 03 07 2026 Atelier Sophrologie : apprendre à se détendre et à lâcher prise

Un temps d'échange et de pratique autour de la sophrologie pour favoriser l'apaisement et le mieux être.

Des outils simples à réutiliser au quotidien.

**De 10h à 12h**  
8bis rue Voltaire, Vichy

**CIDFF**  
04 70 35 10 69  
07 88 04 00 04

Ponctuellement des ateliers conçus pour répondre aux besoins et aux envies des participantes, sont organisés par le CIDFF.

Prochain : Vendredi 3 juillet de 10h à 12h - Atelier sophrologie, apprendre à se détendre et à lâcher prise.

## Ateliers Numériques

Proposés par Orange



Des ateliers gratuits pour utiliser le numérique en toute confiance, se protéger et s'adapter aux évolutions technologiques.

### Vendredi 26 juin

10h – 11h

**Prendre en main son smartphone**



11h – 12h

**Découvrir les réseaux sociaux**



Places limitées, inscription obligatoire auprès de l'accueil France Service

**04 70 99 76 17**

**Maison France Services**  
2, Bd de l'Hôtel de ville  
03120 Lapalisse



## ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES TRÈS ISOLÉES AVEC L'ASSOCIATION PETITS FRÈRES DES PAUVRES

L'équipe Petits Frères des Pauvres du Pays de Lapalisse se mobilise sur le territoire pour améliorer le quotidien des personnes âgées isolées en organisant des visites à domicile, des rencontres et des sorties.

Les bénévoles de Lapalisse ont à cœur d'accompagner des personnes très isolées et peu ou non autonomes, à domicile ou en institution, avec la volonté de personnaliser les actions selon leurs souhaits.

Contact : 07 56 30 57 67