

## Ecrantomètre

L'utilisation des écrans au sein de votre famille vous préoccupe (temps d'écran, réseaux sociaux, protection des données, jeux vidéo, contenus choquants) ?

*Évaluez votre rapport aux écrans et prenez conscience de leurs usages avec l'écrantomètre*

## Un site dédié : FamiNum

Vous cherchez des idées concrètes pour apaiser et sécuriser la vie numérique à la maison ? FamiNum, c'est un site entièrement gratuit qui vous permet d'accompagner les usages du numérique à la maison en créant votre propre charte !



- Des actions vous seront proposées dans le cadre de la Semaine nationale sans écran, du 18 au 29 mai -

**CCAS**

Bravo la relation aux écrans est saine  
Ne change rien

Attention la relation aux écrans devient problématique  
Ralentis et parles-en à quelqu'un

Alerte la relation aux écrans devient toxique  
Parles-en à quelqu'un pour te faire aider

- J'éteins tous mes écrans une heure avant de me coucher
- Je peux me passer des écrans plusieurs fois par jour
- Je passe moins de deux heures par jour sur tous mes écrans
- Je fais plein d'activités sans écran : sport, musique, sorties
- J'ai une bonne image de moi et je ne me compare pas aux autres sur les réseaux
- Je ne me sépare presque jamais de mon téléphone (toilettes, douche, repas)
- Mon téléphone m'indique que je l'utilise plus de 4 heures par jour
- Je ne peux pas m'empêcher de comparer ma vie à celle des autres sur les réseaux
- Je donne beaucoup d'importance à mon image sur les réseaux
- J'ai du mal à me concentrer en classe ou sur mes devoirs à la maison
- J'ai trop la flemme de sortir ou de faire du sport, je préfère rester sur mes écrans
- Je poste tous les jours sur les réseaux des selfies ou des petites vidéos de moi
- Je n'ai pas le moral, je suis souvent angoissé.e ou stressé.e
- Je pense beaucoup à ce que je vois ou fais sur mes écrans
- Je m'énerve vite si on m'empêche de regarder ou de jouer avec mes écrans
- Je continue à être sur mes écrans alors que c'est une source de conflits avec ma famille
- Je m'endors tous les soirs avec mon téléphone et je le regarde la nuit
- J'ai déjà partagé ou reçu des insultes ou des photos humiliantes sur les réseaux
- Je peux devenir violent (taper ou insulter) si on m'enlève mon téléphone ou mes jeux vidéo
- Je regarde souvent des vidéos à caractère sexuel
- Je regarde des vidéos de gens qui se font du mal et j'ai envie de faire comme eux
- Je me sens obligé.e d'envoyer des photos à caractère sexuel (nudes)
- Je sèche les cours de plus en plus souvent, je préfère rester sur mes écrans

# la Gazette



Voyage à Marseille - 2025

## À noter dans vos agendas pour les 70 ans et +

### Repas rencontre pour les 70 ans et +



Repas le 11 octobre à 12h. Inscription auprès du CCAS du lundi 7 au vendredi 25 septembre. La participation financière est de 50% du prix du repas traiteur et gratuit pour les revenus modestes (minimum vieillesse ASPA).

**> DANS CE DERNIER CAS, MERCI DE VENIR AVEC VOTRE DERNIER AVIS D'IMPOSITION.**

### Colis des Aînés



La distribution du colis de Noël pour les personnes de plus de 70 ans aura lieu le samedi 12 décembre au centre A. Poncet. Les ayants droits indisponibles ce jour sont invités à anticiper et à prévenir le CCAS avant le 12 décembre et à faire retirer leur colis par un proche muni d'une carte d'identité. Il n'y aura plus aucune distribution après Noël.

**> LES NOUVEAUX HABITANTS DE 70 ANS ET + SONT INVITÉS À SE PRÉSENTER AU CCAS POUR SE FAIRE INSCRIRE.**

Service communication - Ville de Domérat - Fév. 2026

## Edito

Chères domératoises, chers domératois, votre bien-être est au cœur de nos préoccupations. C'est pourquoi le CCAS agit chaque jour pour vous soutenir, des plus jeunes aux séniors. A travers l'écoute, l'accompagnement et la solidarité, nous restons aux côtés de chacun et nous adaptons nos actions en fonction de vos besoins.

La proximité et l'humain sont au cœur de notre engagement. Ensemble, continuons à faire vivre une solidarité active et bienveillante.

*Karine Bergeron*

Vice-présidente du CCAS

Adjointe en charge des Affaires Sociales et de la Petite Enfance

## Donnez votre avis

À la suite de plusieurs demandes, nous avons besoin de connaître votre avis. Si le CCAS organisait un séjour d'une semaine en Europe, seriez-vous :  Intéressé  Non intéressé

> Si intéressé : Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

• **Coupon à retourner au CCAS, à déposer dans la boîte aux lettres ou par mail à [contact-ccas@domerat.fr](mailto:contact-ccas@domerat.fr)**

# Animations & ateliers

**SUR INSCRIPTION**

## Thé dansant

AU PROFIT DE "MARS BLEU"

Animé par l'orchestre de Sébastien Perrin. Venez danser, passer un moment musical et convivial et soutenir la Ligue contre le cancer.

**LE VENDREDI 27 MARS À 14H30**

📍 Centre A. Poncet



## Activité physique

PRÉVENIR LA PERTE D'ÉQUILIBRE

Sessions proposées en partenariat avec l'association Siel Bleu. Le calendrier des cours sera remis à l'inscription.

**LE JEUDI DE 9H À 11H, DÈS LE 26 FÉVRIER**

📍 Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)



## Activité Qi gong

RENFORCER SON BIEN ÊTRE

Sessions proposées en partenariat avec l'association Bien-être au Centre. Le Qi gong est une gymnastique chinoise qui repose sur la maîtrise du souffle et sur des mouvements très lents. Les bienfaits sont multiples : lutte contre le stress, sollicitation de la souplesse corporelle, préservation de l'équilibre.

Le calendrier des cours sera remis à l'inscription.

**LE VENDREDI DE 9H À 11H, DÈS LE 3 AVRIL**

📍 Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)



## Se promener en sécurité

6 SÉANCES EN PARTENARIAT AVEC L'ARSEPT.

• Séance 1 : se repérer

**LE MERCREDI 4 MARS 9H À 11H**

📍 Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)

• Séance 2 : s'orienter avec une carte IGN

**LE MERCREDI 11 MARS 9H À 11H**

📍 Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)

• Séance 3 : utiliser la boussole

**LE MERCREDI 18 MARS 9H À 11H**

📍 Lieu communiqué à la séance 1

• Séance 4 : posséder les connaissances liées à la marche

**LE MERCREDI 25 MARS 9H À 11H**

📍 Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)

• Séance 5 : savoir suivre un parcours avec son smartphone

**LE MERCREDI 1<sup>ER</sup> AVRIL 9H À 11H**

📍 Lieu communiqué à la séance 1

• Séance 6 : formation aux premiers secours

**DATE COMMUNIQUÉE À LA SÉANCE 5**

📍 Espace J. Baker (1, av. de Bressolles)

## Prévention routière sénior

SENSIBILISATION AUX RISQUES ROUTIERS

S. Bertin, chargée de sécurité routière au Département de l'Allier, vous fait réviser le code de la route dans la bonne humeur. Rappel des nouveaux panneaux, gestion du stress ou encore mise en condition sont au programme.

**LE JEUDI 9 AVRIL DE 14H À 16H**

📍 Centre A. Poncet

# Voyages & loisirs

## Séniors en vacances en Provence

Le CCAS, en partenariat avec l'ANCV, propose aux personnes de 60 ans et + un séjour d'une semaine pour découvrir la beauté et la douceur provençale. Participation financière de l'ANCV en fonction des revenus.

**DU 30 MAI AU 6 JUIN**

**RÉUNION D'INFORMATION LE JEUDI 26 FÉVRIER À 14H30 AU CENTRE A. PONCET**



## Sortie des ados au Pal

Journée réservée aux adolescents âgés de 12 à 16 ans.

Détendez-vous pendant une journée dans ce parc mêlant zoo et attractions, classé dans le top 6 des parcs les plus visités de France.

Grille tarifaire déterminée par tranche tenant compte des revenus et de la composition familiale.

**LE MERCREDI 8 JUILLET**

**INSCRIPTIONS DU 1<sup>ER</sup> AU 12 JUIN AU CCAS**



## Sortie des enfants au Vélo Rail de la Sioule et à Paléopolis

Journée réservée aux enfants âgés de 6 à 11 ans.

Au programme : balade en Vélo Rail pour s'amuser en pleine nature, puis visite passionnante de Paléopolis à la découverte du plus fascinant des récits: celui de l'évolution de la vie. Une expérience inoubliable à ne pas manquer ! Grille tarifaire déterminée par tranche tenant compte des revenus et de la composition familiale.

**LE MARDI 25 AOÛT**

**INSCRIPTIONS DU 15 AU 26 JUIN AU CCAS**



## Partir en autonomie

L'ANCV propose différents dispositifs à des tarifs solidaires pour l'accès aux vacances pour tous.

### • Programme «départ 18-25»

S'adresse aux 18-25 ans : un large choix de séjours est proposé pour des destinations qui leurs ressemblent. Le CCAS accompagne dans les démarches et les formalités administratives déterminant l'éligibilité.

> **SCANNER LE QR CODE POUR EN SAVOIR PLUS.**



### • Bourse solidarité vacances pour toutes les familles

Vous souhaitez partir en vacances à moindre frais ? L'ANCV vous propose des offres de séjour de -50 à -70% du prix public pour des destinations variées et de qualité : mer, montagne, campagne ou en ville.

> **CONTACTER LE CCAS POUR ÉTUDIER VOTRE PROJET DE VACANCES.**

Ci-contre un aperçu des plafonds d'éligibilité.

### • Séniors en vacances

Ce programme permet le départ en vacances de personnes retraités de plus de 60 ans en situation de fragilité économique ou sociale en leur proposant des séjours tout compris (hors transport) à un tarif préférentiel et avec une aide financière sous conditions.

> **POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE DE L'ANCV RUBRIQUE «SENIORS EN VACANCES» OU ADRESSEZ-VOUS AU CCAS DE DOMÉRAT.**

Plafonds du RFR selon le nombre de parts fiscales	
Nombre de parts fiscales	Plafonds du RFR en €
1	21 600
1,5	27 000
2	32 400
2,5	37 800
3	43 200
3,5	48 600
4	54 000
4,5	59 400
½ part supplémentaire	5 400