



**L'heure  
CIVIQUE**  
Toulonjacoise

# Et si je donnais une heure par mois pour aider ma commune ou un voisin ?

**Chacun d'entre nous peut le faire !**

**Inscrivez-vous sur  
[toulonjac.lheurecivique.fr](http://toulonjac.lheurecivique.fr)**



# Une heure par mois ? Chacun d'entre nous peut le faire !

- 1 Vous vous **inscrivez** sur le site [toulonjac.lheurecivique.fr](http://toulonjac.lheurecivique.fr)
- 2 Nous vous invitons à une **visio de présentation du dispositif**.
- 3 Nous vous proposons un **court entretien** téléphonique.  
Deux façons d'agir, soit de **manière collective** pour une **association, le CCAS...** Soit de manière individuelle vis-à-vis d'une personne âgée de votre commune.
- 4 Une ou deux fois par an, nous pourrons **nous retrouver de manière conviviale** pour nous connaître et partager nos expériences.

## Vous avez besoin d'une aide ponctuelle ? gratuite et confidentielle

Courses, démarches administratives,  
préparation d'une manifestation, petit  
bricolage, lecture de compagnie...

Contactez-nous par mail ou par téléphone :

[lheurecivique@toulonjac.fr](mailto:lheurecivique@toulonjac.fr)

06 33 70 25 43

*Je compte sur vous  
Merci de tout cœur !*

**Pascal MASSAÏ**  
Maire de Toulonjac



Une initiative de



**VOISINS  
SOLIDAIRES**  
Les bons côtés d'être à côté