

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

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

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



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

**1** Vous vous **inscrivez** sur le site [sallessurmer.lheurecivique.fr](http://sallessurmer.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 organisée en fonction des **besoins des associations**, soit de manière individuelle vis-à-vis de votre **voisinage**.

**4** Une ou deux fois par an, nous pourrons **nous retrouver de manière conviviale** pour nous connaître et partager nos expériences.

*Je compte sur vous.  
Merci de tout cœur !*

**Chantal SUBRA**  
Maire de Salles-sur-Mer

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

**Courses, démarches administratives,  
courts déplacements, petit bricolage,  
lecture de compagnie...**

**Contactez-nous par mail ou par téléphone :  
[salles-sur-mer@salles-sur-mer.fr](mailto:salles-sur-mer@salles-sur-mer.fr)  
05 46 56 03 79**



Une initiative de

**la Charente  
Maritime**  
LE DÉPARTEMENT



**SALLES-sur-MER**  
Patrimoine entre bleu et vert

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