

Modules d'entraînement à l'autonomie

AUTONOMIE QUOTIDIENNE

Initiation à la cuisine et à la diététique

Acquérir des techniques
culinaires accessibles
visant une alimentation équilibrée
Gérer l'organisation
des achats et le budget

Entretien de son environnement

Acquérir les gestes quotidiens
concernant l'entretien de son studio
Se sensibiliser à l'écologie

Activités en extérieur

Apprendre à occuper son temps libre
Prévenir la sédentarité
Se divertir et se cultiver
lors des sorties proposées

AUTONOMIE PERSONNELLE

Réflexion et partage

Aborder et débattre de différentes
problématiques, sociales ou sociétales,
d'actualité ou relevant
de son propre parcours.
Confronter sans s'opposer.

Sport et méditation

Apprendre à équilibrer l'alimentation
avec les besoins journaliers
Acquérir des méthodes pour
prendre soin de soi

Expression par l'art

S'exprimer par divers mediums artistiques
en complément d'un temps de réflexion
et de partage en groupe

AUTONOMIE SOCIALE

Image et affirmation de soi

Savoir s'observer,
s'adapter au contexte abordé
(entretien, dîner), et se présenter

Gestion administrative

Gérer son administratif et ses finances
Comprendre les autorités compétentes
S'émanciper d'une curatelle

Techniques de recherche de logement

Développer et optimiser ses ressources
et compétences pour la recherche
de logement adapté, dans une
démarche interactive

Planning des modules d'entraînement à l'autonomie

Vers. 22.05.2024

AUTONOMIE QUOTIDIENNE

**Initiation
à la cuisine et à la diététique**

**Entretien
de son environnement**

**Activités
en extérieur**

HORAIRES	Mai 2024	Juin 2024	Juillet 2024
Jeudi 17h-20h (CLE & FNE)	16/05 – CLE & FNE 30/05 – CLE & FNE	06/06 – CLE & FNE 20/06 – CLE & FNE	04/07 – FNE 25/07 – CLE & FNE
Mercredi 18h-19h (CCO & SPO)	08/05 – CCO & SPO 22/05 – CCO & SPO	05/06 – SPO 19/06 – CCO	03/07 – CCO 17/07 – SPO & CCO
Vendredi 15h-17h (CCO)	17/05 – CCO 31/05 – CCO	14/06 – CCO 28/06 – CCO	12/07 – CCO 26/07 – CCO

AUTONOMIE PERSONNELLE

**Réflexion
et partage**

**Sport
et méditation**

**Expression
par l'art**

Mercredi 18h-19h (RVG & MSE)	15/05 – RVG & MSE 29/05 – RVG	12/06 – MSE 26/06 – RVG	10/07 – MSE 24/07 – MSE & RVG
Mardi 18h-19h (MFA & CLE)	14/05 – MFA & CLE 21/05 – CLE	04/06 – CLE 18/06 – MFA	02/07 – MFA 16/07 – MFA & CLE
Lundi 17h-19h (MSE & VSA)	13/05 – MSE & VSA 27/05 – VSA	10/06 – MSE 24/06 – VSA	08/07 – MSE 22/07 – MSE & VSA

AUTONOMIE SOCIALE

**Image
et affirmation de soi**

**Gestion
administrative**

**Techniques de
recherche de logement**

Jeudi 18h-19h (VSA & MFA)	16/05 – VSA & MFA 30/05 – VSA	13/06 – MFA 27/06 – VSA	11/07 – MFA 18/07 – VSA & MFA
Lundi ou mardi 18h-19h (RVG & GMO)	Mardi 07/05 – RVG & GMO Mardi 21/05 – RVG Lundi 27/05 – GMO	Lundi 17/06 – RVG	Lundi 01/07 – GMO Lundi 29/07 – RVG & GMO
Mardi ou Mercredi 18h-19h (RVG & GMO)	Mardi 28/05 – RVG	Mardi 11/06 – RVG & GMO Mardi 25/06 – RVG	Mercredi 31/07 – RVG & GMO