



### VOUS SOUHAITEZ:

- Continuer à apprendre
- Relever les défis du quotidien
- Vous adapter à un changement
- Adopter de saines habitudes
- Participer à la vie sociale de votre milieu
- Améliorer votre mémoire, votre concentration et votre attention
- Vous affirmer davantage et prendre votre place dans un groupe
- Échanger avec d'autres
- Sortir de l'isolement

### POUR VOUS INSCRIRE:

Contactez le ou la responsable des loisirs dans votre milieu.

### DOCUMENTS OBLIGATOIRES:

- Original du certificat de naissance grand format émis par le Directeur de l'état civil
- Preuve de résidence (carte d'assurance maladie)



Pour offrir la formation Soyons alertes dans votre milieu:

#### Centre Louis-Joliet

☎ 418 686-4040 poste 8247

@ clj@cscapitale.qc.ca

🌐 [centrelouisjoliet.qc.ca](http://centrelouisjoliet.qc.ca)



# SOYONS ALERTES



***La petite école des adultes  
pour une participation  
sociale active***





« J'ai toujours aimé apprendre. Depuis ma maladie, j'ai moins de mémoire et d'attention. Le cours Soyons alertes me donne des outils »

-Madame D.

« Pour moi, ça a été déterminant. J'ai acquis assez de confiance en moi pour me risquer à faire de nouvelles choses ».

-Monsieur F.

« Ça n'a jamais été facile avec mon fils. Il n'a jamais parlé beaucoup et moi, j'aurais aimé qu'on soit plus proche. Maintenant quand il vient me rendre visite, il me demande "as-tu des exercices de Soyons alertes?" » et on les fait ensemble ».

-Madame C.

« Je suis une personne très timide et j'ai peu à peu réussi à créer des liens. Je souhaite continuer.

-Monsieur T.

## LES FORMATIONS DU CENTRE LOUIS-JOLLIET, POUR UNE PARTICIPATION SOCIALE ACTIVE

### HABILETÉS VISÉES:

Résolution de problèmes  
Communication orale et écrite  
Habilités personnelles et sociales  
Santé, soins personnels  
et alimentation

### FORMULE D'ENSEIGNEMENT

- Formation offerte par un personnel enseignant qualifié
- En groupe de 18 à 20 élèves
- Plan de formation personnalisé
- Calendrier d'activités et de contextes d'apprentissages diversifiés (projets de groupe, échanges et discussion, exercices individuels, partage d'informations, lecture, écriture, etc.)

### CRITÈRES D'INSCRIPTION

- Être disponible et s'engager à suivre la formation
- Être en mesure de participer aux activités et échanges dans un groupe
- Respecter l'horaire de formation
- Fournir les documents exigés

### HORAIRE ET DURÉE

- 2 heures par semaine
- De la fin-août à la mi-juin
- Rencontres de suivi individuel avec la personne enseignante .
- Formation s'échelonnant sur une période de 5 à 7 ans.

