

UN CHEZ SOI À MOI

Vivre en appartement, ça s'apprend!

Formation de préparation à la vie en logement

Services d'enseignement en intégration sociale

Centre Louis-Jolliet du Centre de services scolaire de la Capitale

1201, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec (Québec) G1L 4M1

Description de la formation

La formation “UN CHEZ SOI À MOI” permet à des personnes adultes de développer les habiletés nécessaires à la réalisation de leur projet de vivre dans un logement de façon autonome. Elle vise également le développement de leur capacité à s'autodéterminer et à faire des choix qui tiennent compte de leurs intérêts, leurs besoins et leur personnalité. La formation se déroule sur une période d'un an et demi, à raison de 6 heures de cours par semaine, de jour.

Thèmes abordés et cours

Les formules et les contextes d'apprentissage sont diversifiés (mises en situation, invités, sorties, laboratoire de cuisine, rencontres avec la personne enseignante, auto-évaluations, etc.)

Les conditions de vie :

- Hygiène et prévention (malaises, médication, premiers soins)
- Alimentation saine et au quotidien (principes de nutrition, pratiques culinaires)

Le milieu de vie:

- Vie locative et en cohabitation (services d'aide, aspects légaux, qualité des relations)
- Sécurité et salubrité (ordre et rangement, nettoyage, règles de sécurité et prévention)
- Entretien domestique (gestion du temps, tâches, comportements sécuritaires)
- Utilisation des objets technologiques courants (cartes, écrans, appareils ménagers)

La communauté:

- Vie dans une collectivité (droits et responsabilités, adaptation, civisme)
- Achat, budget et consommation (publicité et sollicitation, achats courants)

Profil des adultes auxquels s'adresse la formation

Cette formation est offerte en priorité aux personnes référées par l'Association pour l'intégration sociale du Québec (AISQ). Les personnes intéressées doivent démontrer un intérêt et un potentiel d'apprentissages liés à la vie autonome en appartement.

Pour obtenir des informations ou s'inscrire sur la liste d'attente:

Contactez Marie-Pier Desmeules au 418-622-4290 poste 106 ou à mpdesmeules@aisq.org



•