

Calendrier des ateliers d'autonomie – Hiver 2020

Numéro	Titre	Date-mercredi
Atelier 1	Réflexion avec les parents	19 février 2020 * Local : centre de jour
Atelier 2	Questions à se poser AVANT d'aller vivre en appartement seul	26 février 2020 Local : centre de jour
Atelier 3	S'organiser pour vivre seul en appartement	4 mars 2020 Local : centre de jour
Atelier 4	Utilisation de l'argent et comment faire son budget ?	11 mars 2020 Local : centre de jour
Atelier 5	Hygiène de vie et santé	18 mars 2020 Local : centre de jour
Atelier 6	Alimentation	25 mars 2020 Local : centre de jour
Atelier 7	Bilan de mi-parcours avec les parents	1 avril 2020 * Local : centre de jour
Atelier 8	Identité et estime de soi : qui on est, comment on se sent avec soi-même et les autres	8 avril 2020 Local : centre de jour
Atelier 9	Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété	15 avril 2020 Local : centre de jour
Atelier 10	Habilités de communication et relations interpersonnelles	22 avril 2020 Local : centre de jour
Atelier 11	Communication et relations intimes	29 avril 2020 Local : centre de jour
Atelier 12	Communication et relations intimes	6 mai 2020 Local : centre de jour
Atelier 13	Informations liées au projet de devenir locataire	13 mai 2020 Local : centre de jour
Atelier 14	Révision, évaluation et planification du repas	20 mai 2020 Local : centre de jour
Atelier 15	Bilan, remise des diplômes et repas	27 mai 2020 ** Local : centre de jour

(*): Les ateliers 1 et 7 s'adressent uniquement aux parents

(**): L'atelier 15 s'adresse aux parents et aux participants

Les rencontres se dérouleront au nouveau centre de jour de l'Archipel de l'avenir, 10794 rue Lajeunesse, entre Henri-Bourassa et Gouin, à deux pas du métro Henri-Bourassa.