



## Calendrier des ateliers d'autonomie résidentielle **SESSION Automne 2023**

**Lieu : Centre communautaire Ahuntsic**  
10780, rue Laverdure, Salle Poly 1 (sous-sol)

	<b>THÈMES ABORDÉS</b>	<b>MERCREDI 18h30 à 20h30</b>
Atelier 1	<b><i>Réflexion avec les parents</i></b> Soutenir l'apprentissage de votre enfant	6 septembre 2023 *
Atelier 2	Questions à se poser AVANT d'aller vivre en appartement	13 septembre 2023
Atelier 3	S'organiser pour vivre seul en appartement	20 septembre 2023
Atelier 4	S'organiser pour vivre en appartement : suite	27 septembre 2023
Atelier 5	L'exécution des tâches ménagères	04 octobre 2023
Atelier 6	L'exécution des tâches ménagères : suite	11 octobre 2023
Atelier 7	<b><i>Bilan de mi-parcours avec les parents</i></b> et comment préparer mon enfant à la gestion de l'argent	18 octobre 2023*
Atelier 8	L'importance de faire un budget. Comment faire son budget et payer ses comptes ?	25 octobre 2023
Atelier 9	Budget (suite). Et quoi faire en cas de perte ou de vol de ses cartes, l'assurance habitation, les impôts, etc.	01 novembre 2023
Atelier 10	Alimentation : connaître les notions de base et les règles de sécurité alimentaire.	08 novembre 2023
Atelier 11	Alimentation : planification d'un menu hebdomadaire et de son épicerie, etc.	15 novembre 2023
Atelier 12	Hygiène de vie et santé : soins de santé, suivi médical et rendez-vous, carte RAMQ, médication.	22 novembre 2023
Atelier 13	Comment traiter certains problèmes de santé, malaises et blessures. Les premiers soins.	29 novembre 2023
Atelier 14	Informations liées au projet de devenir locataire.	6 décembre 2023
Atelier 15	Les dangers d'Internet. Révision, bilan de la session, remise des diplômes et repas potluck avec les participants et parents.	13 décembre 2023**

\* Les ateliers 1 et 7 s'adressent uniquement aux parents.

\*\* L'atelier 15 s'adresse aux parents et aux participants.