

CALENDRIER DES ATELIERS PRÉPARATOIRES À L'AUTONOMIE RÉSIDENTIELLE

Session d'hiver 2025



LIEU : Centre communautaire Ahuntsic
10780, rue Laverdure Montréal, salle Poly 1 (sous-sol)



DATE ET HEURE : Les mercredis
de 18h30 à 20h30

Ateliers	Thèmes abordés	Date
Atelier 1	Réflexion avec les parents Soutenir l'apprentissage de votre enfant	19 février 2025*
Atelier 2	<i>Questions à se poser AVANT d'aller vivre en appartement</i>	26 février 2025
Atelier 3	S'organiser pour vivre seul en appartement	5 mars 2025
Atelier 4	S'organiser pour vivre en appartement : suite	12 mars 2025
Atelier 5	L'exécution des tâches ménagères	19 mars 2025
Atelier 6	L'exécution des tâches ménagères : suite	26 mars 2025
Atelier 7	Bilan de mi-parcours avec les parents et comment préparer mon enfant à la gestion de l'argent	2 avril 2025*
Atelier 8	L'importance de faire un budget. Comment faire son budget et payer ses comptes ?	9 avril 2025
Atelier 9	Budget (suite). Et quoi faire en cas de perte ou de vol de ses cartes, l'assurance habitation, les impôts, etc.	16 avril 2025
Atelier 10	Alimentation : connaître les notions de base et les règles de sécurité alimentaire.	23 avril 2025
Atelier 11	Alimentation : planification d'un menu hebdomadaire et de son épicerie, etc.	30 avril 2025
Atelier 12	Hygiène de vie et santé : soins de santé, suivi médical et rendez-vous, carte RAMQ, médication.	7 mai 2025
Atelier 13	Comment traiter certains problèmes de santé, malaises et blessures. Les premiers soins.	14 mai 2025
Atelier 14	Informations liées au projet de devenir locataire.	21 mai 2025
Atelier 15	Les dangers d'Internet. Révision, bilan de la session, remise des diplômes et repas potluck avec les participants et parents.	28 mai 2025**



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

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