

FORMATION SOYONS ALERTES

« Participation sociale active »

Cette formation permet à l'adulte d'acquérir les compétences nécessaires à la réalisation de son projet de participation sociale et à l'exercice de ses différents rôles sociaux. Une grande diversité d'activités éducatives est proposée : ateliers de résolution de problèmes (mémoire, concentration, motivation), discussions sur des sujets variés et d'actualité, ateliers de connaissance de soi, etc.). Des rencontres avec le personnel enseignant permettent le suivi de la progression des apprentissages réalisés en cours d'année.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

La formation *Soyons alertes* a été conçue pour répondre aux besoins des personnes adultes :

- âgées de 55 ans et plus
- possédant la capacité d'énoncer, verbalement ou par un autre moyen, le projet de participation sociale pour lequel elles doivent développer des compétences;
- démontrant une motivation à participer activement et volontairement aux activités éducatives proposées.

PARTICULARITÉS DU PROGRAMME

La formation *Soyons alertes* est offerte dans les milieux de vie des élèves. Il peut s'agir de résidences privées, d'associations pour les personnes âgées ou encore d'habitations à prix modiques. L'équipe enseignante du centre Louis-Jolliet se déplace dans ces milieux pour y dispenser la formation. Les adultes intéressés doivent s'inscrire auprès des personnes désignées par les milieux.

HORAIRE

- 2 heures en classe par semaine, de la fin-août à la fin-juin
- Rencontres individuelles de suivi et d'évaluation avec l'enseignante ou l'enseignant.
- Les plages horaires varient d'un lieu de formation à un autre.

HABILETÉS VISÉES

- **RÉSOLUTION DE PROBLÈME**
 - Identifier les sources d'un problème vécu, développer sa motivation à le résoudre, identifier les solutions possibles, améliorer sa concentration.
- **HABILETÉS PERSONNELLES ET SOCIALES**
 - Se connaître, développer son réseau, s'adapter aux changements.
- **COMMUNICATION ET COMPRÉHENSION ORALE, ÉCRITE ET INFORMATIQUE**
 - S'informer, s'exprimer, écouter.
- **SOINS PERSONNELS ET ALIMENTATION**
 - Adopter de saines habitudes de vie.