

## **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 et d'affirmation 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 modique. L'équipe enseignante du centre Louis-Jolliet se déplace dans ces milieux pour y dispenser la formation.

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Les adultes intéressés doivent s'inscrire auprès des personnes (animateurs et animatrices, récréologues) désignées par les milieux où ils habitent. Les inscriptions se font en continu, tout au long de l'année et conditionnelles aux places disponibles.

Les résidences, organismes et milieux de vie intéressés à développer un partenariat avec le centre Louis-Jolliet sont invités à contacter la responsable pédagogique en intégration sociale. Ils pourront alors discuter des modalités d'implantation de la formation *Soyons alertes* dans leur milieu.

## 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 mémoire et 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.