

**FICHES DESCRIPTIVE de COURS**

Titre	<b>MA SANTÉ ET MON MÉNAGE</b>
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans ce cours, vous allez découvrir dans une première partie comment prendre soin de votre santé de manière simple et dans une seconde partie comment gérer votre ménage tout en respectant l'environnement.</li> </ul>
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Être au bénéfice d'une rente AI</li> <li>➤ Motivé à se former</li> <li>➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprendre à           <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ protéger ma santé au quotidien</li> <li>➤ réaliser des gestes simples et faciles pour rester en forme</li> <li>➤ consommer mieux pour ma santé et pour l'environnement</li> <li>➤ ranger et organiser mes objets personnels</li> <li>➤ utiliser les bons produits et techniques pour nettoyer ma maison</li> </ul> </li> </ul>
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Support de cours</li> <li>➤ Exercices</li> <li>➤ Discussions</li> <li>➤ Vidéo</li> </ul>
Encadrement	Doriane Gangloff
Lieu d'exécution du cours	Insieme, Rue de la Gabelle 7, 1227 Carouge
Durée	20 sessions de 1,5 heure
Horaires	Lundi de 13h30 à 15h00, du 25 août 2025 au 15 juin 2026. Tous les 15 jours.
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 180.- CHF
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger.

	<p>Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p> <p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ du conseil</li><li>➤ du coaching</li><li>➤ de la formation</li></ul>
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch</p>