Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Mon autonomie**
Descriptif	Dans ce cours, le/la participant.e va apprendre à s'organiser, faire des choix et participer plus facilement à la vie de tous les jours. Le cours va aider à vivre une vie plus inclusive dans la société, en développant des compétences concrètes pour être plus indépendant, tout en sachant quand et comment demander un soutien. - faire des choix pour soi (dire oui, non, je préfère) et expliquer sa décision - s'organiser dans son quotidien (temps, rendez-vous, priorités, routines) - gérer son argent et éviter les difficultés (budget simple, achats, risques d'arnaques) - gérer ses papiers et démarches (courrier, factures, classement, demandes) - prendre soin de sa santé et de son logement (hygiène, sécurité, ménage) - connaître ses droits, ses devoirs et participer à la citoyenneté (vote, démarches) - repérer les situations de vulnérabilité et se protéger (limites, personnes de confiance) - apprendre des méthodes pour mieux apprendre et progresser dans la durée
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ Gérer l'argent gérer un budget simple (prévoir, prioriser, suivre) faire des achats et vérifier la monnaie rendue / le ticket repérer les risques (dettes, abonnements, arnaques) et adopter des stratégies de protection ➢ Gérer l'administratif reconnaître, trier et classer les documents importants (courrier, factures, attestations) comprendre ce qu'il faut faire et à quel moment (payer, répondre, conserver, demander de l'aide) utiliser des outils d'organisation (pochettes, check-lists, rappels, agenda)

	➢ Gérer la maison (santé / ménage) mettre en place des routines pour protéger sa santé au quotidien (hygiène, sommeil, prévention) organiser et ranger ses affaires pour être plus autonome entretenir son logement en sécurité (produits, cuisine, déchets, risques domestiques) ➢ Découvrir ses droits, ses devoirs et voter connaître ses droits et ses devoirs et savoir où trouver de l'information exprimer une opinion et faire des choix pour participer à la vie citoyenne comprendre le vote (votation / élection) et savoir voter concrètement avec le soutien nécessaire ➢ Se protéger repérer des situations à risque (pressions, manipulation, abus, arnaques) poser ses limites et dire non (s'affirmer, demander un temps de réflexion, quitter une situation) identifier des personnes et services de confiance pour demander de l'aide en sécurité protéger ses informations personnelles (téléphone, messages, réseaux) ➢ Apprendre à apprendre identifier ce qui vous aide à apprendre (images, répétition, pas-à-pas, démonstration) utiliser des stratégies (check-lists, pictogrammes, entraînement, auto-évaluation) demander un soutien adapté (répéter, reformuler, montrer, faire avec puis seul) ➢ Gérer ses trajets et son temps préparer un trajet (destination, horaire, correspondances, titre de transport) utiliser des repères et demander de l'aide en cas d'imprévu gérer le temps avec des outils simples (agenda, minuteur, rappels) ➢ Communiquer et demander de l'aide (selon besoins du groupe) en communication et relations (demander, expliquer, gérer un conflit) en accès aux services (médecin, banque, poste, administrations) en compétences numériques du quotidien (QR-code, démarches simples, sécurité)
Moyens et méthodes	En partant des connaissances du participant, nous avancerons ensemble sur le chemin de son apprentissage. Des exercices spécifiques pour chaque apprenant seront proposés en fonction de ses besoins en termes d'apprentissage. Chaque apprenant ira à son rythme ! Pour effectuer ces apprentissages, nous utiliserons • Support de cours • Exercices pratiques et mises en situation • Jeux de rôle • Discussions et partage d'expériences • Outils visuels (photos, pictogrammes, planning) • Matériel concret (documents, exemples du quotidien)

Encadrement	Doriane Gangloff
Lieu du cours	Association Actifs, Rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	36 sessions de 1h30
Horaires	Lundis de 16h30 à 18h00 du 31 août 2026 au 28 juin 2027
Capacité d'accueil	8 places
Tarif	Prix personnes AI : 380.- CHF
L'association	Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : du conseil du coaching de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch