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

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Prendre soin de mon image**
Descriptif	➢ Dans ce cours, les participants vont apprendre à prendre soin d'eux et de leur peau. Nous prendrons aussi du temps pour nous détendre et nous sentir bien. ➢ Nous parlerons de plusieurs thèmes : - Être autonome dans l'hygiène du corps - Me sentir confiant dans mon corps - Prendre soin de ma peau, de façon simple et adaptée - Créer des cosmétiques et les utiliser - Identifier mon style personnel (couleurs, morphologie, style) - Exprimer mon style personnel (vêtements, cheveux, barbe) - Organiser sa garde-robe (tri et rangement) Lors de la séance shopping, nous allons faire des achats de vêtements ciblés en fonction de leurs besoins et avec des conseils précis. Toutes les présentations et les outils sont adaptés pour des personnes à besoins spécifiques et l'approche est très concrète pour chaque sujet abordé.
Public-cible	Personnes qui souhaitent renforcer leur confiance en elles, se sentir bien dans leur peau au quotidien et se mettre en valeur grâce à des outils simples et efficaces.
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ S'estimer et avoir confiance en soi de manière positive ➢ Me sentir bien dans mon corps ➢ Comprendre les besoins de ma peau ➢ Devenir autonome dans les actes d'hygiène corporelle ➢ Identifier les couleurs qui valorisent le teint, les yeux et les cheveux ➢ Valoriser et harmoniser mon image personnelle ➢ Créer une garde-robe cohérente et fonctionnelle ➢ Optimiser mes achats de vêtements
Moyens et méthodes	➢ Ateliers pratiques et sensoriels (Adaptés à chacun) ➢ Outils pédagogiques inclusifs ➢ Outils participatifs

	➢ Application des principes de la colorimétrie ➢ Séance d'achats de vêtements en magasin ➢ Discussions
Encadrement	Sophie Lionetto, travailleuse sociale et socio-esthéticienne
Lieu du cours	Actifs, Rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	21 sessions de 1h30
Horaires	Lundis de 16h30 à 18h00 du 31 août 2026 au 21 juin 2027
Capacité d'accueil	12 places
Tarif	Prix personnes AI : 220 CHF prévoir aussi un budget pour la séance shopping
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. 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