

# Modules d'entraînement à l'autonomie

## AUTONOMIE QUOTIDIENNE

### Initiation à la cuisine et à la diététique

Acquérir des techniques  
culinaires accessibles  
visant une alimentation équilibrée  
Gérer l'organisation  
des achats et le budget

### Se sentir bien chez soi

Acquérir les gestes quotidiens  
concernant l'entretien de son studio  
Se sensibiliser à l'écologie

### Activités en extérieur

Apprendre à occuper son temps libre  
Prévenir la sédentarité  
Se divertir et se cultiver  
lors des sorties proposées

## AUTONOMIE PERSONNELLE

### Réflexion et partage

Élaborer son parcours autour  
de discussions liées à des thématiques  
psycho, sociales ou sociétales

### Sport et méditation

Apprendre à équilibrer l'alimentation  
avec les besoins journaliers  
Acquérir des méthodes pour  
prendre soin de soi

### Expression par l'art

S'exprimer par divers mediums artistiques  
en complément d'un temps de réflexion  
et de partage en groupe

## AUTONOMIE SOCIALE

### Image et affirmation de soi

Savoir s'observer,  
s'adapter au contexte abordé  
(entretien, dîner), et se présenter

### Gestion administrative

Gérer son administratif et ses finances  
Comprendre les autorités compétentes  
S'émanciper d'une curatelle

### Recherche logement

Développer et optimiser ses ressources  
et compétences pour la recherche  
de logement adapté,  
dans une démarche interactive