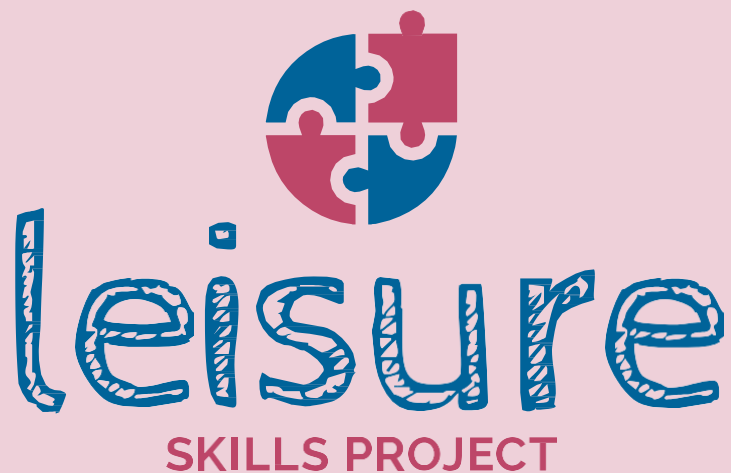




Handout for Service Users



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

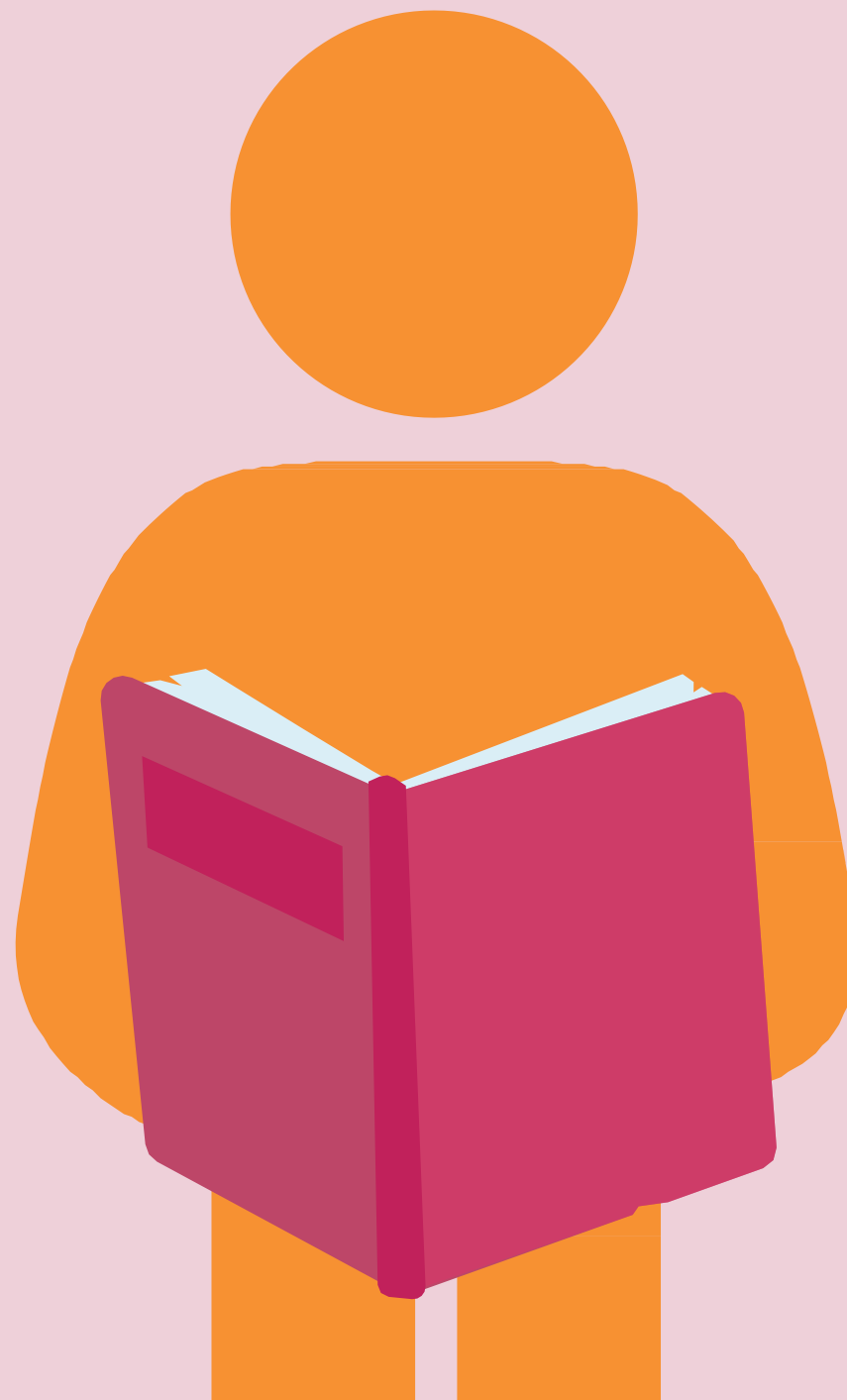


Table des matières

HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La cuisine. De base	3
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La cuisine. Avancé	5
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Arts créatifs/médias. De base	6
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Arts créatifs/médias. Avancé	7
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Le cyclisme. De base	8
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Cyclisme. Avancé.....	9
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La danse. De base	10
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La danse. Avancé.....	11
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Aller dans un parc. De base.....	12
DOSSIER POUR LE PARTICIPANT : Aller dans un parc. Avancé.....	13
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Aller au cinéma. De base.....	14
DOSSIER POUR LE PARTICIPANT : Aller au cinéma. Avancé	15
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Écouter de la musique. De base.....	17
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Écouter de la musique. Avancé.....	18
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Rencontre avec la famille/les amis. Principes de base.....	19
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Visiter la famille et les amis. Avancé	20
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Lecture d'un magazine. De base	21
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Lecture d'un livre. Avancé	22
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Prendre soin de soi pour les loisirs. Faire ses courses. Les principes de base	23
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Prendre soin de soi pour les loisirs. Shopping. Avancé	24
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Natation. De base.....	25
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Natation. Avancé.....	26
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Visite d'un musée. De base	27
HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Visite d'un musée. Avancé	28

HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Cuisiner. Notions de base

1. Décision sur le repas à préparer selon les préférences de l'individu



2. Trouver la recette dans un manuel de cuisine ou en ligne/vidéo



3. Évaluer les produits nécessaires à la préparation du repas spécifique (liste)



4. Choisissez le supermarché le plus proche où acheter les produits de la liste.



5. Se rendre au magasin seul ou avec quelqu'un d'autre



6. Se familiariser avec la variété des produits dans un supermarché



7. Communiquer avec le vendeur du supermarché, si nécessaire, pour trouver un produit.



8. Payer les courses et rentrer à la maison



9. Ranger les provisions dans le réfrigérateur ou les placards



10. Commencer à préparer le repas en suivant les instructions de la recette



11. Évaluer le résultat



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La cuisine. Avancée

1. Décision de suivre un séminaire spécifique grâce à l'utilisation de l'internet (recherche)



2. Visitez l'espace séminaire et payez pour la leçon à laquelle vous souhaitez assister.



3. Se rendre au séminaire le jour du cours



4. Se familiariser avec la variété de produits et d'instruments proposés dans le cadre du séminaire



5. Communiquer avec l'instructeur ou les autres chefs de cuisine en cas d'incompréhension des instructions/processus de cuisson.



6. Commencer à préparer le repas en suivant chaque étape du processus grâce aux conseils de l'instructeur.

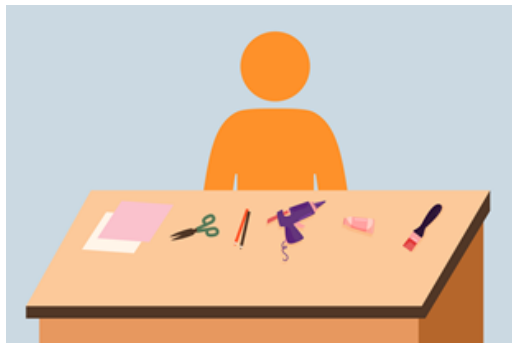


7. Nettoyez votre lieu de travail



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Arts créatifs/médias. De base

1. Décider des matériaux à utiliser pour créer un collage



2. Décidez de la taille du papier sur lequel le collage sera réalisé.



3. Imprimer et/ou découper le matériau en différentes tailles ou formes



4. Collez le matériel du collage sur la surface de papier choisie.



5. Évaluer l'œuvre d'art (collage) créée



6. Examiner s'il est nécessaire d'en faire plus pour l'achèvement de l'œuvre d'art



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Arts créatifs/médias. Avancé

1. Décidez si vous assisterez à un séminaire ou si vous utiliserez des vidéos d'enseignement en ligne pour apprendre le processus de restauration/découpage.



2. Décidez du meuble ou de l'objet que vous souhaitez restaurer



3. Identifier les matériaux à utiliser de préférence pour commencer le processus de découpage.



4. Suivre les instructions du processus de découpage



5. Évaluer l'œuvre d'art que vous avez créée



6. Examiner s'il est nécessaire d'en faire plus pour l'achèvement de l'œuvre d'art



7. Vernissez votre surface selon aux instructions

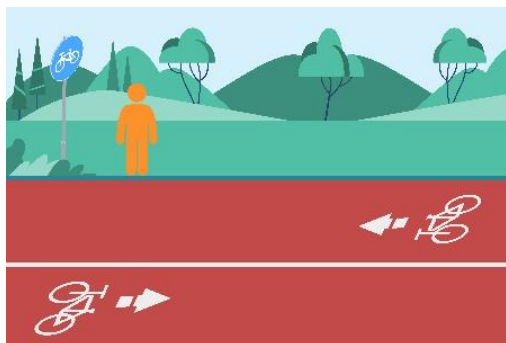


HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Le cyclisme. Les principes de base

1. Demander l'aide d'un tiers pour réaliser l'activité.



2. Choisissez un endroit (familier et sûr) pour faire du vélo.



3. Assurer les conditions nécessaires à la pratique du vélo.



4. Planifier la réalisation de l'activité - cyclisme



5. Rouler à bicyclette



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Cyclisme. Avancé

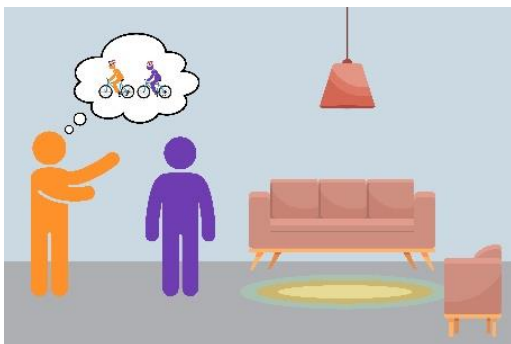
1. Choisissez un endroit (calme et praticable) pour faire du vélo



2. Assurer les conditions nécessaires à la pratique du vélo



3. Planifier la réalisation de l'activité - cyclisme

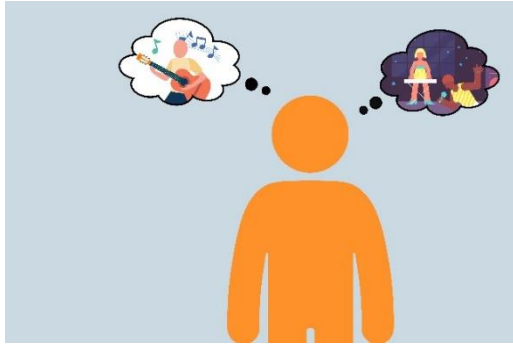


4. Faire du vélo



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La danse. De base

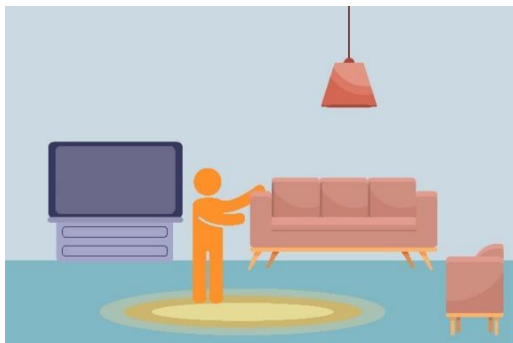
1. Décidez de la musique de danse que vous aimez



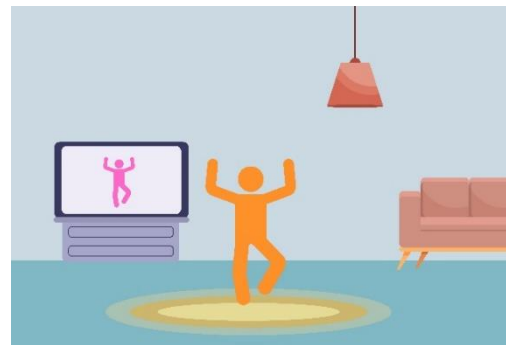
2. Recherche sur Internet de vidéos de musique et de danse



3. Préparez l'espace autour de vous pour la danse (par exemple, enlevez les meubles).



4. Commencez à suivre les instructions et les mouvements de la vidéo



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : La danse. Avancée

1. Trouvez un cours de danse ou un atelier adapté près de chez vous, ou un endroit où vous pouvez vous rendre.



2. Contactez l'entreprise ou la personne (par téléphone, par courrier électronique ou, mieux, en vous rendant sur place) pour connaître la (les) procédure(s) d'adhésion et le prix.



3. Rejoindre le groupe et s'amuser



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Aller dans un parc. De base

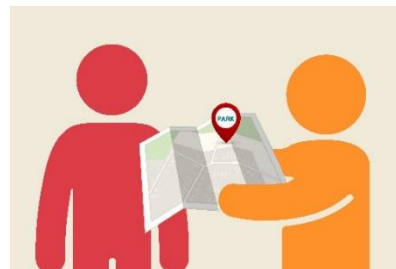
1. Demande de soutien pour aller au parc



2. Choisir le parc



3. Recueillir des informations sur le parc



4. Planifier l'activité



5. Aller au parc

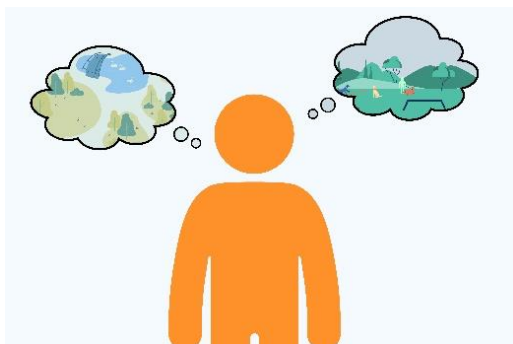
6. Profitez du temps passé dans le parc

7. Retour du parc



DOSSIER POUR LE PARTICIPANT : Aller dans un parc. Avancé.

1. Choisir le parc



2. Recueillir des informations sur le parc



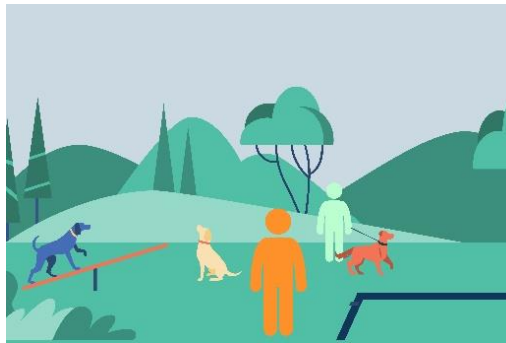
3. Planifier l'activité



4. Se rendre au parc



5. Profitez du temps passé dans le parc



6. Retour du parc à la maison



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Aller au cinéma. De base

1. Choisissez un cinéma dans votre ville

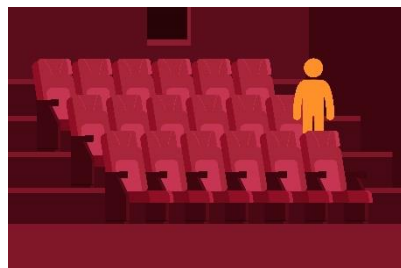
2. Se rendre au cinéma

3. Choisir le film à regarder

4. Acheter les billets



5. Se rendre dans la salle de cinéma



6. Voir le film



7. Quitter la salle de cinéma



8. Trajet domicile-travail



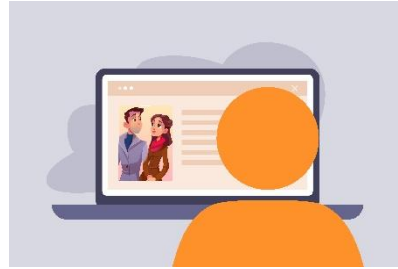
DOSSIER POUR LE PARTICIPANT : Aller au cinéma. Avancé

1. Choisissez un cinéma qui vend des billets en ligne

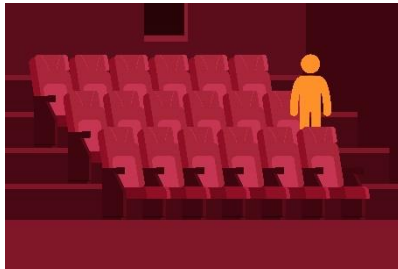
2. Choisir le film à regarder (en ligne)

3. Acheter les billets (en ligne)

4. Se rendre au cinéma



5. Se rendre dans la salle de cinéma



6. Voir le film



7. Quitter la salle de cinéma 8. Trajet domicile-travail



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Écouter de la musique. De base

1. Accéder à l'équipement - radio - et savoir l'utiliser.



2. Utiliser les téléphones (peut être utilisé par choix individuel ou pour se conformer aux règles sociales).



3. Choisissez la fréquence/station de radio que vous souhaitez écouter.

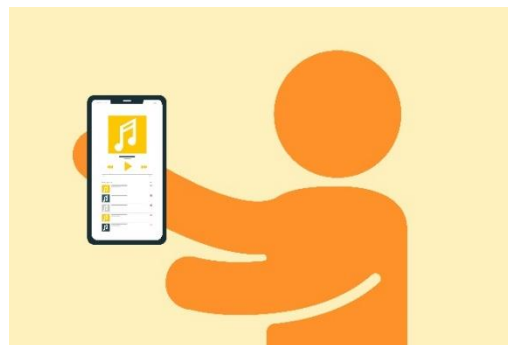


HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Écouter de la musique. Avancé

1. Accédez à l'application/navigateur de musique sur votre ordinateur, tablette ou téléphone portable



2. Choisissez/recherchez la chanson, le chanteur, le groupe que vous souhaitez écouter, par le biais de l'application de recherche ou du navigateur.



3. Écoutez la chanson choisie.



4. Utiliser le casque ou les écouteurs



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Rencontre avec la famille/les amis. De base

1. Inviter une personne spécifique (membre de la famille ou ami) à rendre visite au participant (rencontrer le client)



2. Recevoir la visite du parent ou de l'ami.



3. Dites au revoir au visiteur



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Visiter la famille et les amis. Avancé

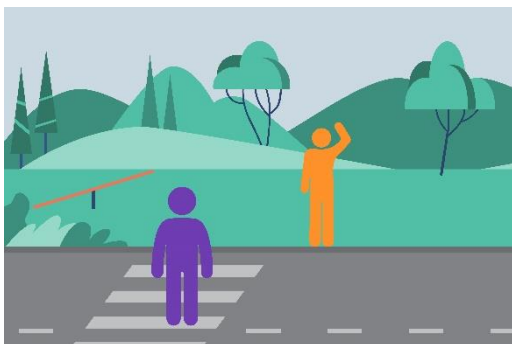
1. Prendre rendez-vous avec une personne spécifique (parent ou ami)



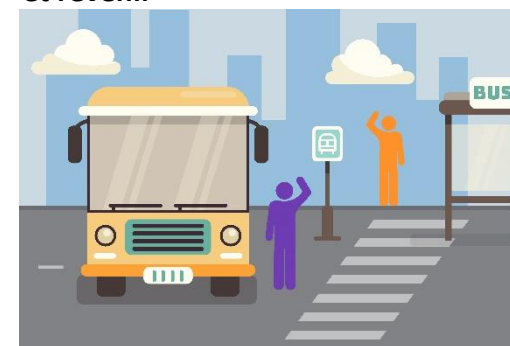
2. Voyage vers le lieu de réunion



3. Rencontrer le parent ou l'ami



4. Prendre congé du parent ou de l'ami et revenir



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Lecture d'un magazine. De base

1. Décidez du sujet de votre lecture



2. Se rendre dans un kiosque à journaux



3. Choisissez le magazine que vous souhaitez acheter



4. Acheter le magazine



5. Planifiez votre temps de lecture du magazine

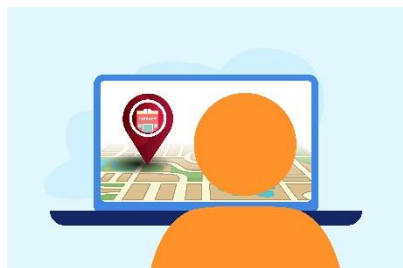


6. Lire le magazine



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Lecture d'un livre. Avancé

1. Rechercher une bibliothèque



2. Se rendre à la bibliothèque



3. Obtenir la carte de bibliothèque



4. Sélectionner un livre



5. Emprunter le livre



6. Planifiez votre temps de lecture



7. Renvoyer le livre à la bibliothèque

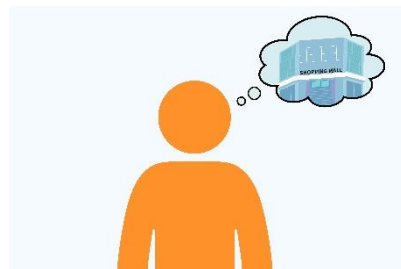


HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Prendre soin de soi pour les loisirs. Faire ses courses. Les principes de base

1. Évaluer les besoins de votre garde-robe



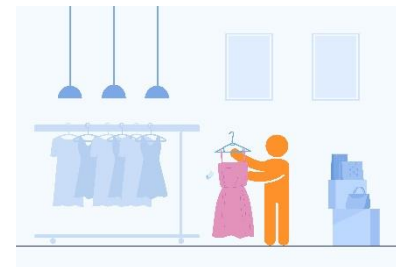
2. Choisir le(s) magasin(s) où rechercher les vêtements



3. Se rendre au magasin



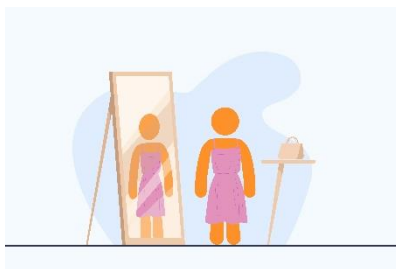
4. Se familiariser avec les vêtements du magasin



5. Communiquer avec le vendeur



6. Essayez ce qui vous plaît et décidez des vêtements que vous souhaitez acheter (le cas échéant).



7. Payer le vêtement et quitter le magasin



8. Trajet domicile-travail

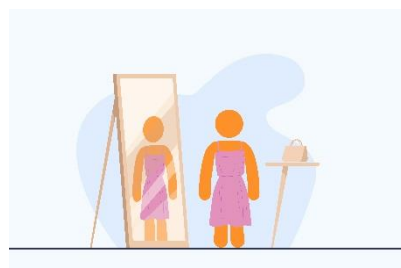


HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Prendre soin de soi pour les loisirs. Shopping. Avancé

1. Évaluer les besoins de votre garde-robe
2. Choisir le(s) magasin(s) où rechercher les vêtements
3. Se rendre au magasin
4. Se familiariser avec les vêtements du magasin



5. Communiquer avec le vendeur
6. Essayez ce qui vous plaît et décidez des vêtements que vous souhaitez acheter (le cas échéant).
7. Payer le vêtement et quitter le magasin
8. Trajet domicile-travail



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Natation. Les principes de base

- 1. Recherchez la piscine la plus proche (privée ou publique) et organisez une visite.**



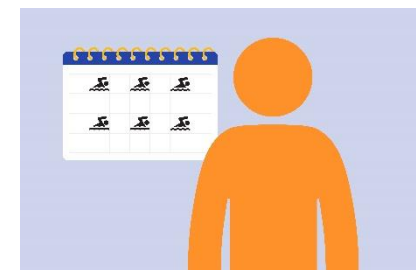
- 2. S'informer sur les heures d'ouverture et le coût de l'utilisation de la piscine**



- 3. Évaluation des installations de natation et décision de commencer à nager en tant qu'activité individuelle**



- 4. Décision concernant la fréquence (combien de fois/quels jours) et le temps que vous passerez à la piscine.**



- 5. S'inscrire et devenir membre de la piscine**



- 6. Visite chez les médecins compétents pour obtenir un certificat de santé avant de commencer à nager**



- 7. Achetez les vêtements et accessoires nécessaires à la natation si vous ne les possédez pas déjà.**



- 8. Se rendre à la piscine et en revenir de manière autonome (taxi ou bus) ou avec quelqu'un d'autre (voiture)**



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Natation. Avancée

- 1. Recherchez la piscine la plus proche (privée ou publique) et organisez une visite.**



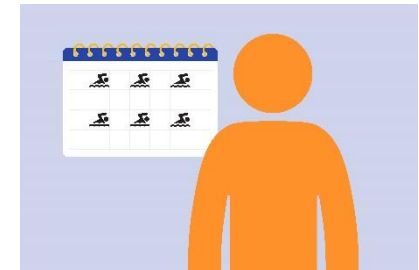
- 2. S'informer sur les heures d'ouverture et le coût de l'utilisation de la piscine**



- 3. Évaluation des installations de natation et décision de commencer à nager en tant qu'activité individuelle**



- 4. Décision concernant la fréquence (combien de fois/quels jours) et le temps que vous passerez à la piscine.**



- 5. S'inscrire et devenir membre de la piscine**



- 6. Visite chez les médecins compétents pour obtenir un certificat de santé avant de commencer à nager**



- 7. Achetez les vêtements et accessoires nécessaires à la natation si vous ne les possédez pas déjà.**

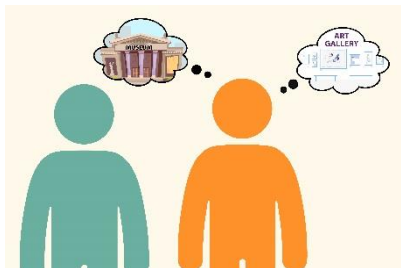


- 8. Se rendre à la piscine et en revenir de manière autonome (taxi ou bus) ou avec quelqu'un d'autre (voiture)**



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Visite d'un musée. De base

1. Choisissez le musée ou la galerie d'art que vous visiterez



2. Planifiez votre visite



3. Trajet (Vérifier l'emplacement, comment s'y rendre, trajet jusqu'au musée).



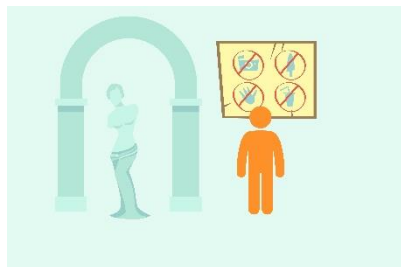
4. Achat de billets



5. Organisez votre itinéraire



6. Respecter les règles et les mesures de sécurité



7. Quitter la salle d'exposition



8. Trajet domicile-travail



HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Visite d'un musée. Avancé

1. Choisissez le type d'art que vous voulez voir



2. Choisissez le musée/la galerie d'art et planifiez votre visite



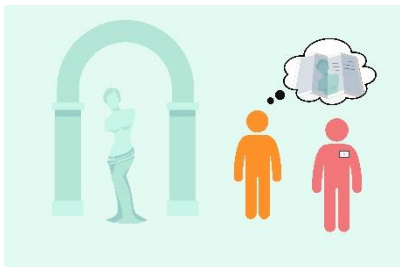
3. Trajet (Vérifier l'emplacement, comment s'y rendre, trajet jusqu'au musée).



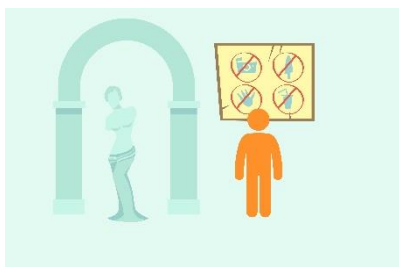
4. Achat de billets



5. Organisez votre itinéraire



6. Respecter les règles et les mesures de sécurité



7. Quitter la salle d'exposition



8. Trajet domicile-travail





leisure

SKILLS PROJECT



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.