



# LES ATELIERS DES COMPÉTENCES

## Catalogue des projets



Des ateliers participatifs pour renforcer l'autonomie, la vie collective et les opportunités des habitants des quartiers HLM.

## ● POURQUOI CES ATELIERS ?

Les “Ateliers des Compétences”, fonds de dotation, accompagnent les organismes de logement social et leurs partenaires dans le développement de programmes concrets, participatifs et valorisants pour les habitants.

Nos ateliers répondent à trois objectifs majeurs :

- Renforcer l'autonomie des habitants dans leur logement et leur quotidien
- Créer du lien social et favoriser une vie collective apaisée
- Ouvrir des perspectives d'insertion et de participation citoyenne

### **Une pédagogie adaptée**

Notre offre d'ateliers repose, à chaque fois que possible, sur une co-animation inclusive, où le savoir des habitants est valorisé. Les méthodes de conception et d'animation utilisées privilégient les échanges, les mises en situation, les outils visuels simples et des résultats immédiats. Chaque participant repart avec au moins un outil pratique et des contacts utiles pour aller plus loin.

Ils peuvent être proposés “clé en main”, ou être co-construits sur mesure avec vous.

# OFFRES DE BASE PRIORITAIRES

## ● HABITER PLEINEMENT SON LOGEMENT

### Public cible

Nouveaux locataires, familles monoparentales, jeunes ménages

### Objectifs

- Comprendre les équipements et le fonctionnement du logement
- Prévenir les dégradations et assurer un entretien régulier
- Réduire les charges (eau, électricité, chauffage) par des éco-gestes simples
- Mieux dialoguer avec son bailleur et anticiper les besoins de maintenance

### Contenus abordés

- Échanges sur les pratiques d'entretien et les difficultés rencontrées
- Démonstrations concrètes (aération, nettoyage, petites réparations)
- Atelier interactif sur les charges locatives et les économies possibles
- Partage d'astuces entre habitants-relais et participants

### Pédagogie

Alternance d'échanges d'expériences, d'explications visuelles simples et de mises en situation pratiques.

## ● MON BUDGET, MES PROJETS

### Public cible

Habitants en précarité, jeunes adultes, familles vulnérables

### Objectifs

- Construire un budget simple et adapté à son quotidien
- Identifier les aides disponibles et savoir comment y accéder
- Lire et comprendre son bail et ses charges locatives
- Faire du budget un levier de projets positifs (vacances, formation, équipement)

### Contenus abordés

- Mini-diagnostic des dépenses courantes
- Exercices pratiques avec un tableau de budget simplifié
- Présentation des dispositifs d'aides (CAF, énergie, santé)
- Orientation vers des Points Conseil Budget ou associations partenaires

### Pédagogie

Atelier participatif avec exercices concrets, outils visuels et partages d'astuces entre pairs.

## ● ACCOMPAGNER LA SCOLARITÉ DE SES ENFANTS

### Public cible

Parents isolés, familles vulnérables

### Objectifs

- Identifier les règles et valeurs communes de la vie collective
- Prévenir et désamorcer les conflits de voisinage
- Mettre en lumière les ressources et initiatives locales
- Faire émerger des projets communs pour renforcer la cohésion

### Contenus abordés

- Jeux de rôle sur les situations de voisinage
- Atelier sur les outils de médiation et de communication non-violente
- Présentation d'initiatives locales réussies
- Co-création d'une charte de bien-vivre ensemble

### Pédagogie

Atelier interactif basé sur des mises en situation, des jeux collaboratifs et une production collective finale.

## ● CONSTRUIRE LA VIE COLLECTIVE ET LE LIEN SOCIAL

### Public cible

Tous publics, en particulier les habitants d'immeubles collectifs

### Objectifs

- Identifier les règles et valeurs communes de la vie collective
- Prévenir et désamorcer les conflits de voisinage
- Mettre en lumière les ressources et initiatives locales
- Faire émerger des projets communs pour renforcer la cohésion

### Contenus abordés

- Jeux de rôle sur les situations de voisinage
- Atelier sur les outils de médiation et de communication non-violente
- Présentation d'initiatives locales réussies
- Co-création d'une charte de bien-vivre ensemble

### Pédagogie

Atelier interactif basé sur des mises en situation, des jeux collaboratifs et une production collective finale.

# ● S'OUVRIRE DES OPPORTUNITÉS PROFESSIONNELLES

## Public cible

Jeunes adultes, demandeurs d'emploi, habitants en reconversion

## Objectifs

- Identifier ses compétences transférables
- Découvrir les métiers accessibles localement
- Se familiariser avec les dispositifs d'insertion et de formation
- Rencontrer des employeurs et acteurs locaux

## Contenus abordés

- Atelier interactif sur les compétences cachées et valorisation des expériences
- Rencontre avec des professionnels ou des structures d'insertion
- Visites de chantiers ou d'entreprises locales
- Accompagnement vers une mise en relation directe avec des partenaires emploi

## Pédagogie

Animation dynamique orientée sur la mise en confiance, témoignages, et ouverture concrète vers l'emploi.

# ATELIERS EXISTANTS

## ● ACCÈS AUX DROITS EN LIGNE – EN PARTENARIAT AVEC FONDATION BATIGÈRE

Thèmes : Inclusion numérique – Accès aux droits sociaux – Santé – Logement – Citoyenneté  
Publics cibles : Habitants peu à l'aise avec les démarches numériques, seniors, familles monoparentales, jeunes ménages, nouveaux locataires, personnes en situation de précarité ou risquant de perdre leurs droits faute de maîtrise des outils en ligne.

### Objectifs pédagogiques généraux

- Accompagner les habitants dans la dématérialisation des démarches administratives essentielles
- Comprendre, créer et sécuriser ses comptes en ligne
- Réaliser soi-même des démarches numériques (santé, logement, impôts, préfecture)
- Réduire les erreurs, les blocages et la fracture numérique dans les quartiers

### Modules proposés dans cette rubrique

#### Découverte des services et démarches AMELI.fr

- Créer et utiliser son compte AMELI
- Consulter ses remboursements, télécharger des attestations, mettre à jour ses informations
- Renforcer l'autonomie numérique pour accéder à ses droits santé

#### Apprendre à remplir une demande d'APL en ligne (CAF.fr)

- Comprendre les informations nécessaires pour faire une simulation et une demande d'APL
- Se connecter via FranceConnect, créer son compte allocataire
- Éviter les erreurs fréquentes qui entraînent des retards ou des rejets de dossier

#### Mes premières démarches fiscales en ligne (impots.gouv.fr)

- Créer ou accéder à son espace particulier
- Comprendre les obligations (déclaration de revenus, avis d'imposition)
- Apprendre à effectuer une déclaration simplifiée et télécharger ses justificatifs

#### Utiliser son espace locataire en ligne

- Créer et sécuriser son espace locataire sur le site du bailleur social
- Consulter et payer son loyer en ligne, télécharger ses quittances
- Suivre ses demandes (travaux, réclamations) et communiquer avec son bailleur

#### Démarches administratives auprès de la Préfecture

- Accéder aux services en ligne : titres de séjour, permis de conduire, carte d'identité, passeport
- Comprendre la prise de rendez-vous dématérialisée
- Préparer et déposer une demande en ligne avec les justificatifs requis

### **Format et durée**

3 heures par module, en petits groupes (6 à 10 participants)

Sessions pratiques et interactives, adaptées aux débutants

Possibilité d'organiser un cycle complet "Accès aux droits" en plusieurs ateliers.

### **Méthodes et outils**

Explications pas à pas, démonstrations en direct

Tutoriels illustrés et fiches mémo pour chaque participant

Mise en pratique accompagnée sur ordinateurs ou tablettes fournis sur place.

### **Prérequis**

Avoir une adresse mail valide et y avoir accès

Disposer des documents nécessaires selon le module (carte vitale, RIB, bail, identifiants FranceConnect, justificatifs d'identité...)

Aucun niveau numérique avancé requis : accompagnement individuel et collectif prévu.

### **Bénéfices attendus**

- Accès facilité et rapide aux droits (santé, logement, impôts, citoyenneté)
- Plus d'autonomie et de confiance dans l'usage du numérique
- Réduction des files d'attente et des blocages administratifs
- Moins de dossiers incomplets pour les bailleurs et administrations.

### **Recommandations**

Thématique prioritaire pour réduire la fracture numérique et les situations de non-recours aux droits

Complément naturel d'autres ateliers type "Mon budget sous contrôle" et "Mieux gérer mon logement"

À organiser en lien avec les médiateurs numériques, espaces France Services ou associations locales

Peut être proposé en cycle progressif : Santé → Logement → Impôts → Préfecture → Espace locataire

## ● CYCLE ÉQUILIBRE ET CONFIANCE – EN PARTENARIAT AVEC SIEL BLEU

Thèmes : Prévention des chutes – Mobilité – Confiance en soi

Publics cibles : Seniors vivant à domicile, en résidence autonomie ou foyers logements.

### Contexte et enjeux

35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an. Les conséquences sont lourdes : fractures, hospitalisation, perte d'autonomie. Les ateliers Équilibre permettent de réduire le risque de chute de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%. Ils aident également à reprendre confiance après une chute et facilitent le retour à domicile après une hospitalisation.

### Objectifs pédagogiques

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- Optimiser la marche : hauteur, longueur et précision du pas
- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
- Développer les réflexes de protection en cas de chute
- Favoriser la reprise de confiance en soi

### Thèmes abordés

- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol
- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- Prévention des comportements et éléments à risque
- Aisance au sol : améliorer le déplacement et les réflexes au sol

### Modalités pratiques

Effectif : 12 participants maximum

Fréquence : cycles préconisés de 24 séances à raison d'une séance par semaine

Durée : 60 minutes par séance

### Bénéfices attendus

- Réduction du risque de chute et de fracture
- Amélioration de la mobilité et de la coordination
- Plus d'assurance dans les déplacements quotidiens
- Maintien de l'autonomie des seniors
- Réduction des coûts liés aux hospitalisations et à la perte d'autonomie

### Recommandations

Ce module est particulièrement adapté aux résidences seniors, en foyers logements ou habitats collectifs accueillant des personnes âgées. Il peut être intégré à une politique de prévention seniors. Un partenariat avec des structures locales (associations, CCAS, caisses de retraite) peut faciliter la mise en place.

## ● DES ATELIERS ORGANISÉS EN CYCLES POUR UN IMPACT DURABLE

Nos ateliers peuvent être proposés sous forme de cycles progressifs, permettant aux participants de renforcer leurs compétences pas à pas tout en créant une dynamique collective.

- Phase 1 : découverte et échange – premiers ateliers pour susciter la confiance
- Phase 2 : approfondissement – ateliers thématiques complémentaires
- Phase 3 : passage à l'action – mise en œuvre concrète d'outils ou d'un petit projet collectif
- Phase 4 : valorisation et relais – mise en avant des acquis et création d'un groupe d'habitants-relais

## ● CONDITIONS DE RÉUSSITE

- Co-construction préalable avec les habitants et associations locales
- Formats souples, accessibles et concrets, proches des lieux de vie
- Co-animation inclusive avec des habitants-relais
- Continuité et passerelles vers d'autres actions
- Valorisation des participants (attestation symbolique, mise en avant des initiatives)

## ● MODALITÉS PRATIQUES

- Durée par atelier : 1h30 à 2h
- Groupe : 8 à 15 participants
- Lieu : dans les espaces de vie (locaux associatifs, halls d'immeubles)
- Animation : co-animé par un formateur et un habitant-relais
- Coût : modulable selon les partenariats (possibilité de co-financement via le Fonds Social d'Innovation)



**LES ATELIERS DES  
COMPÉTENCES**

**RENSEIGNEMENTS ET CONTACT**

**Marie KERROUCHE**

**Responsable des Opérations**

marie.kerrouche@afpols.fr

06 88 53 98 74

---



**Association pour la formation professionnelle continue  
des organismes de logement social**

47 rue Popincourt - 75011 Paris. Tél. 01 40 75 52 74

[www.afpols.fr](http://www.afpols.fr)