DATE LIMITE
D'INSCRIPTION

Jeudi 5 décembre 2019

LES AMIS DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
RIVE-NORD

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2020

Les Amis de la Déficience intellectuelle Rive-Nord

50 Thouin, Local 225, Repentigny (Québec) J6A 4J4

Tel: 450-585-3632

Fax: 450-585-3633

lesamis@deficienceintellectuel.org

www.lesamisdeladi.org

Suivez-nous sur facebook

TABLE DES MATIÈRES

Page	Activités
3-7	Informations importantes
8-10	ACTIVITÉS VALORISANTES DE **JOUR**
	LES MIDIS ANIMÉS
	Musicothérapie *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Acti-jeux *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Stimulation sensorielle
	Gymnastique Adaptée *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Matins rigolo *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Quilles du Mercredi après-midi + tournoi de quilles
	Les après-midi Découvertes
	Art Thérapie *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Jeux-libres et film *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Les petites mains habiles
11-13	ACTIVITÉS DE **SOIR ET FIN DE SEMAINE**
	Club de marche
	Club FY
	Omnikin
	Improvisation *(Déjà inscrit(e) en septembre 2019)*
	Club de photo (Déjà inscrit(e) en septembre 2019)
	Vendredi entre amis (35 ans et -)
	Danse
	Journée Haute en Couleur
	Quilles
	Zumba
	Cinéma
14	Stimulation du samedi
15	**SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE**
16	ACTIVITÉS SPÉCIALES DE LA **SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**
	Cabane à sucre familiale
	Match d'improvisation spécial
	Marche Lumineuse
	Zumbathon
17-19	**ACTIVITÉS PONCTUELLES**
	Comité d'activités membres / Soirée de jeux télévisés / Journée de filles / Festival Feu et Glace / Zoo de Granby et son village d'hiver / Formation «Gestion de conflits» / Spectacle 6 pour 1 / Match de hockey au local / Soirée Bingo / Projet collectif / Atelier dessin / Brunch et cinéma / Découverte du Vieux-Terrebonne / Soirée de gars / Spectacle de Cirque de La Tohu
20	**À NE PAS MANQUER**
21-26	**CALENDRIERS**
	Retrouvez les calendriers visuels de toutes les activités proposées aux Amis pour les mois de janvier à juin 2020.

MOT DES RESPONSABLES DES ACTIVITES VALORISANTES ET DE FORMATION

Bonjour à tous,

Il nous fait plaisir de vous présenter la programmation d'Hiver-Printemps 2020. Nous vous invitons à lire attentivement les informations contenues dans ce document et sur la feuille d'inscription. Les informations qui s'y trouvent pourraient vous sauver la mise ! Vous remarquerez également que nous avons ajouté une colonne «Transport réservé» au descriptif d'activité. Celle-ci est là pour vous servir d'aide-mémoire uniquement dans le processus de réservation du transport.

Nous espérons que vous vous réjouirez autant que nous de cette nouvelle programmation.

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions, il nous fera plaisir d'en discuter avec vous 450-585-3632.

Amusez-vous !

Nancy Juneau & Cassandra P. Beaulieu

Coordonnatrice des services & responsable des activités de l'été / soir et fin de semaine

NOUVELLES INSCRIPTIONS

Pour devenir membre à l'association Les Amis, vous devez nous contacter au (450) 585-3632. Il est important pour nous de connaître les besoins, comportements et état de santé du participant.

Prenez note que l'association se réserve le droit de refuser une inscription si elle juge que ce programme ne convient pas à la personne.

FORMATION DU PERSONNEL

Chaque année, les intervenants reçoivent une formation d'une semaine qui survole plusieurs thèmes : premiers soins, techniques d'animation, dynamique de groupes, rôles et responsabilités de l'intervenant, sans oublier la théorie sur la déficience intellectuelle et autres syndromes associés. De plus, l'association s'assure d'avoir parmi son équipe des intervenants qui ont leur cours de PDSB et de secourisme tel que Cardio-secours ainsi que le cours de secourisme en milieu de travail.

ENCADREMENT

Les participants sont encadrés par deux responsables et des intervenants dynamiques étudiant en éducation spécialisée ou autres domaines connexes et possédant une bonne expérience en animation. Les ratios peuvent varier selon le degré de sécurité, les éléments techniques de la discipline et le niveau de soutien requis pour chacune des personnes présentes à l'activité.

ENCADREMENT POUR PERSONNES AYANT DES BESOINS SPÉCIFIQUES

De plus, l'association offre des activités de stimulation à toute personne présentant une déficience intellectuelle sévère ou demandant un encadrement spécifique dû à son comportement ou aux soins à apporter. Le ratio est d'un(e) intervenant(e) pour un membre. Si le membre est intégré dans les autres activités, le ratio sera évalué pour chacun, et ce, en lien avec l'activité qui se déroulera.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ AUX ACTIVITÉS

1. Pour s'inscrire à nos activités, le participant doit être membre de l'association LES AMIS, c'est-à-dire avoir payé sa cotisation pour l'année 2019-2020.
2. **Le paiement des activités des sessions précédentes doit être acquitté en entier et** aux dates convenues (voir les modalités d'inscription). Sinon, l'association LES AMIS se réserve le droit d'annuler les activités non payées par le participant.
3. L'association doit avoir la fiche du participant, la fiche médicale ainsi que les autorisations dûment signées du participant à jour. **(S'il y a des modifications, il en est de votre responsabilité de nous en faire part).**
4. La personne ayant des comportements inadéquats ou agressifs envers les autres ou envers elle-même pourrait se voir retirer de nos activités. Une demande d'encadrement en « un pour un» par un de nos intervenants ou la présence obligatoire d'un accompagnateur extérieur pourrait également être exigé pour permettre le maintien de participation de cette personne.
5. Finalement, **c'est par plaisir que le participant doit s'inscrire aux activités** et non par obligation.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

1. Le participant doit remplir obligatoirement la fiche d'inscription et retourner le tout au bureau de l'association avant 16h00, **le jeudi 5 décembre 2019**. La fiche d'inscription doit être remplie par priorité de choix, soit selon vos goûts et intérêts. (**N'envoyez pas d'argent maintenant).**
2. Nous procéderons ensuite à la distribution des activités selon notre procédure de traitement des inscriptions, consistant en une pige respectant le plus possible l'ordre des choix d'activités.
3. Au party de Noël du 13 décembre 2019, la confirmation et le montant total à payer sera remis aux participants présents. Les autres participants seront contactés la semaine suivante.
4. Suite à la confirmation, vos frais d'activités devront être payés soit en totalité ou soit en 2 versements. Date de paiement : **le 25 janvier et le 25 février 2020** (ou selon entente avec l'association).

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

1. En cas d'absence à une activité **confirmée**, aucun remboursement ou crédit ne sera fait. Toutefois, s'il s'agit d'une raison médicale, un crédit ou un remboursement pourrait être possible en échange de pièces justificatives.
2. Il n'y aura pas de remboursement ni crédit pour tout participant à qui l'association LES AMIS demandera de quitter l'activité en raison du non–respect des autres membres du groupe ou des critères et règles établis pour chacune des activités.
3. Si une activité ponctuelle doit être annulée par l'association LES AMIS OU PAR LE TRANSPORT ADAPTÉ, un crédit sera effectué à la fin de la programmation pour la session suivante.

QUE FAIRE EN CAS D'ABSENCE DU PARTICIPANT

EN CAS D'ABSENCE D'UN PARTICIPANT, VEUILLEZ NOUS AVISER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE, SOIT:

- Par téléphone au 450-585-3632 ***(en laissant un message sur la boite vocale)***

  OU
- Par courriel à l'adresse suivante : lesamis@deficienceintellectuel.org.

POUR DES RAISONS DE SECURITE ET DE LOGISTIQUE, IL EST **REQUIS** D'INFORMER LE TRANSPORT ADAPTÉ, SOIT:

- Par téléphone au (450) 470-8726

  OU
- Par courriel à : reservation.ta.couronnenord@exo.quebec

  OU
- En ligne à : https://exo.quebec/fr/serviceclientele/transporttdaptetreservationcouronnenord

Merci pour votre collaboration !

REÇU POUR LES IMPOTS

Prenez note que tous les reçus seront émis au nom du participant à la date de paiement.

Un crédit d'impôt est possible pour les aidants naturels qui habitent avec leur enfant présentant une déficience intellectuelle. Pour plus d'informations veuillez consulter l'adresse suivante : http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/perdre-son-autonomie/Pages/credit-impot-repit-aidant.aspx

ALLERGIES, MEDICAMENTS ET BESOINS PARTICULIERS

Dans le but d'assurer la sécurité et le bien-être du participant, il est primordial que l'association ait la fiche du participant, la fiche médicale ainsi que les autorisations dûment signées du participant à jour. S'il y a des modifications, il est de votre responsabilité de nous en faire part. N'hésitez surtout pas à informer la responsable des activités valorisantes et de formation au 450-585-3632 de tout changement à son état de santé ou de préciser les besoins du participant. Les employés de l'association Les Amis ne peuvent administrer aucun autre médicament que ceux qui sont en Dispill, préparé par le pharmacien.

EFFETS PERSONNELS DU PARTICIPANT REQUIS TOUS LES JOURS

Pour toutes les activités, les membres devront avoir en leur possession dans un sac à dos, une bouteille d'eau, une collation et les items mentionnés dans les notes spéciales de chaque activité.

Nous vous recommandons de bien identifier le matériel de chacun (vêtements, boîte à lunch, etc.).

Nous ne sommes pas responsables des objets perdus.

TEMPÊTES

Veuillez noter que le bureau sera fermé et les activités annulées en cas de fermeture de la Commission Scolaire des Affluents ET/OU si le Transport Adapté décide d'annuler ses services. Également, il est possible que des conditions hors de notre contrôle comme une panne d'électricité force l'annulation des activités et la fermeture du bureau.

Le jour même d'une fermeture imprévue, vous retrouverez les informations relatives à l'annulation ou la tenue de l'activité du jour sur notre page Facebook, notre site internet www.lesamisdeladi.org et sur le message d'accueil de la boite vocale de l'association. Merci de votre compréhension.

COLLATIONS

Une petite fringale ? Il est possible d'acheter des collations lors d'activités à notre local des Amis (#224) au Centre à Nous.

1$ par item – barres de chocolats, biscuits, compotes, barres tendres, chips, jus, liqueurs, etc…

PROCÉDURE DE RÉSERVATION DE TRANSPORT

Procédure de réservation de votre transport adapté pour les activités de l'association le Amis de la déficience intellectuelle Rive-Nord

À la demande d'EXO, chaque usager (ou personne responsable) est entièrement responsable de la réservation et de la gestion de ses déplacements. Cette procédure est en vigueur depuis l'automne 2019.

Voici les trois options pour effectuer une réservation :

- Par téléphone au (450) 470-8726
- Par courriel à : reservation.ta.couronnenord@exo.quebec
- Par notre formulaire en ligne à https://exo.quebec/fr/serviceclientele/transporttdaptetreservationcouronnenord

Voici également les renseignements qui doivent être fournis au moment de chaque réservation :

- Nom
- Date du déplacement
- Adresses exactes d'embarquement et de débarquement
- Heures d'arrivée et de retour souhaitées
- Présence ou non d'un accompagnateur

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VALORISANTES DE Jour

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	Musicothérapie	Stimulation sensorielle	Matins Rigolos	Réunion d'équipe	Art Thérapie
Midi	Midi « Chilling » Libre	----------	----------	---------	Midi « Chilling » Libre
Après-midi	Acti-Jeux	Gymnastique Adaptée	Quilles du mercredi	Les après-midis Découvertes	Jeux libres et film

Vous retrouverez dans les pages suivantes une brève description des activités valorisantes proposées par l'association en journées de semaine, ainsi que les informations utiles à connaitre. Également, un petit tableau inséré ci-haut pourra vous servir de repère temporel dans la planification de vos semaines d'activités régulières.

Si vous vous inscrivez à la journée complète du lundi, du mercredi et/ou du vendredi, vous resterez diner avec nous.

LES MIDIS CHILLING

DU 13 JANVIER AU 5 JUIN 2020

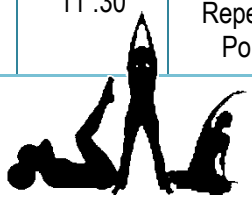
Les intervenants animeront les heures de diner selon le thème de la journée.

- Tu es avec nous pour la journée, tu vas vivre automatiquement cette formule.
- **Tu veux te joindre à nous juste pour les midis animés ? Tu es le/la bienvenu(e) !**
  Par contre, il faudra que tu viennes nous rejoindre au « local des Amis » de façon autonome.
  Si tu prends le transport adapté, il faut t'assurer qu'il peut te laisser seul(e) à destination.
- **Tu n'es pas obligé de t'inscrire. Viens quand tu veux.**

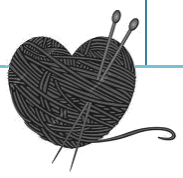
PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS VALORISANTES DE JOUR

Note : Si un de ces groupes vous intéresse, vous pouvez nous téléphoner pour vous inscrire sur une liste d'attente.

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE(s)	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
MUSICOTHÉRAPIE Lundi AM **En partenariat avec le Centre La Croisée**	Exploration de différentes musiques et sons à travers une variété d'instruments	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	Les **lundis** du 13 janvier au 1er juin 2020 Excepté le 24 février, 13 avril et le 18 mai 2020	8 :45 - 11 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Acti-Jeux Lundi PM	Activités et jeux organisés spécialement par vos intervenants pour nous faire bouger et se garder actif dans le plaisir	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	Les **lundis** du 13 janvier au 1er juin 2020 Excepté le 24 février, 13 avril et le 18 mai 2020	13 :00 - 15 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Stimulation sensorielle Mardi AM	Par le biais de différents jeux et ateliers, nous allons explorer les sens, travailler la motricité fine et globale	**300 $** pour 20 rencontres - UNIQUEMENT POUR LES MEMBRES À BESOINS SPÉCIFIQUES	Les **mardis** du 14 janvier au 2 juin 2020 Excepté le 25 février	8 :45 - 11 :30	Local des Amis 50, rueThouin local 224 Repentigny Porte C	
Gymnastique adaptée **Mardi PM** **En partenariat avec le Centre La Croisée**	Activités de gymnastique diverses adaptées à la capacité physique de chacun.	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier.	Les **mardis** du 14 janvier au 2 juin 2020 Excepté le 25 février	13 :00 - 15 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Les matins RIGOLO Mercredi AM	Les intervenants vont te faire vivre une multitude de jeux plus rigolos les uns que les autres.	L'Inscription avait lieu en sept. 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	Les **mercredis** du 15 janvier au 3 juin 2020 Excepté le 12, 26 février et 20 mai 2020	8 :45 - 11 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	

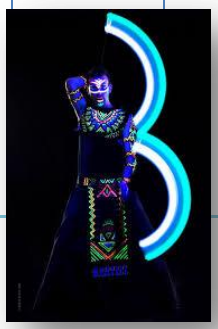


Quilles Mercredi PM	Viens jouer aux quilles entre amis. Apporte **1.50$** pour la location de tes chaussures et des sous pour une collation.	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	Les **mercredis** du 15 janvier au 3 juin 2020 Excepté le 12, 26 février et 20 mai 2020	13 :00 - 15 :30	Quilles G Plus. 130 Boul. Industriel, Repentigny	
Tournoi de quilles Organisé par l'Association Régionale de Loisir pour Personnes Handicapées de Lanaudière	Viens participer à ce tournoi de quilles régional avec les membres de ton association. *Repas inclus	30.00$	Mercredi 20 mai 2020	9 :30 - 14:00	Salle de Quilles a Joliette (À préciser)	
Les après-midis découvertes Jeudi PM	Les intervenantes te feront vivre toutes sortes d'expériences loufoques en plus de réaliser des projets très captivants.	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	Les **jeudis** du 16 janvier au 4 juin 2020 Excepté le 27 février 2020	13 :00 - 15 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Art Thérapie **En partenariat avec le Centre La Croisée**	Plusieurs projets seront réalisés au cours de l'année. Il n'est pas nécessaire d'être de grands artistes pour participer à notre cours.	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier .	Les **vendredis** du 17 janvier au 5 juin 2020 Excepté le 28 février et le 10 avril 2020	8 :45 - 11 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Jeux libres et film Vendredi PM	Tu pourras choisir de jouer à des jeux de table (cartes, jeux de société, etc.) ou écouter un film.	Inscriptions à L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	Les **vendredis** du 17 janvier au 5 juin 2020 Excepté le 28 février et le 10 avril 2020	13 :00 - 15 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Petites mains habiles	Venez placoter tout en tricotant ! Il faut savoir tricoter.	GRATUIT	Les 3 et 17 avril, 1er, 15 et 29 mai 2020	13 :00 - 15 :00	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	



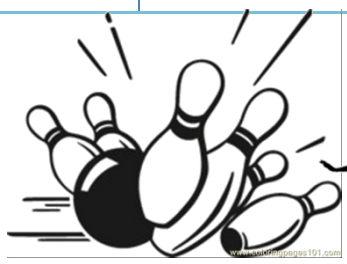
ACTIVITÉS VALORISANTES DE SOIR ET FIN DE SEMAINE

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE(S)	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
CLUB DE MARCHE Mardi soir	Pour les membres, parents, et amis des amis. Venez-vous mettre en forme en profitant de cette activité sociale. Marche extérieure d'une durée d'une heure sur des chemins de terre tapée. S'il vous plait, vous habillez selon les conditions météos.	GRATUIT	**Tous les mardis** dès le 17 mars jusqu'au 2 juin 2020. En cas de conditions défavorables, la marche sera annulée. Un appel sera alors fait à chacun pour vous en informer. Tu trouveras également l'information sur le Facebook des Amis, le site internet et sur le message de notre boite vocale.	18:25 - 19:30 (Début de la marche à 18:30)	Parc de l'Ile Lebel Stationnement principal (396, Notre-Dame, Repentigny)	
CLUBFY Mercredi soir	Un sport à découvrir qui mélange l'art du cirque, le spectacle, les arts martiaux, tout en couleur. Pour travailler la concentration et la coordination à travers des défis et enchainements. Rire, plaisir et dépassement. Apporte ta bouteille d'eau et ta collation.	**45 $** pour la session	**Un mercredi sur deux** 15 et 29 janvier, 12 février, 11 et 25 mars, 1, 15 et 29 avril, 13 et 27 mai.	18 :30 - 20 :30	École Louis-Fréchette 835, rue Fréchette Repentigny Porte 3	



OMNIKIN Mercredi soir	Viens bouger et découvrir les différents sports d'Omnikin : Kin-Ball, soccer, volley-ball géant et bien plus ! Avec différents ballons surdimensionnés. *Apporte ta bouteille d'eau, ta collation et des vêtements de rechange.	**50 $** pour la session	**Un mercredi sur deux** 22 janvier, 5 et 19 février, 4 et 18 mars, 8 et 22 avril, 6 et 20 mai 2020	18 :30 - 20 :30	École Louis-Fréchette 835, rue Fréchette Repentigny Porte 3	
IMPRO Jeudi soir	Pour s'initier à diverses techniques d'improvisation, rire, se lancer des défis et affronter des équipes de la région.	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	**Un jeudi sur deux** 16 et 30 janvier, 13 février, 12 et 26 mars, 9 et 23 avril, 7 et 21 mai, 4 juin 2020	18 :30 – 20 :30 **Note :** Match spécial confirmé le 16 mars 2020	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Club de photo Jeudi soir	Viens participer à un projet-photo qui se conclura par une exposition. Tu apprendras à manipuler un appareil, jouer avec la lumière, les cadrages, etc.	L'Inscription avait lieu en septembre 2019. Le même groupe poursuit les activités selon le nouveau calendrier	**Un jeudi sur deux** 23 janvier, 6 et 20 février, 5 et 19 mars, 2, 16 et 30 avril, 14 et 28 mai 2020	18 :30 - 20 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Vendredi entre amis Vendredi soir	Soirées réservées aux 35 ans et moins. Une rencontre où s'amuser, jouer et prendre un repas entre amis.	**50 $** pour la session **Apporte ton lunch ou 10.00$ pour le restaurant**	**Un vendredi sur deux** 24 janvier, 7 et 21 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril, 1er, 15 et 29 mai 2020	17 :30 - 21 :00	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Danse Vendredi soir	Soirée dansante animée par un DJ professionnel. Collation incluse. Thématiques : St-Valentin, Du printemps et western Voir les dates aux calendriers.	**10 $** Payable sur place le soir même	**Un vendredi sur deux** 17 et 31 janvier, 14 et 28 février, 13 et 27 mars, 24 avril, 8 et 22 mai, 5 juin.	19 :15 - 22 :00	École Des Moissons 945, rue Noiseux Repentigny Porte 12	

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE(S)	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
Journées hautes en couleurs Samedi	Journées d'activités diversifiées, autant sportives que créatives orientées selon un thème différent à chaque rencontre. Thématiques surprises pour nous faire découvrir	**55 $** pour la session (Matériel inclus)	Un samedi sur deux. 11 et 25 janvier, 8 et 22 février, 7 et 21 mars, 4 et 18 avril, 2,16 et 30 mai	11 :30 - 16 :00	Local des Amis, 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Quilles Dimanche AM	Viens te joindre à tes amis pour profiter de nos parties de quilles.	**110 $** pour la session Prévoir aussi **1.50$** pour la location des souliers et des sous supplémentaires pour t'acheter une collation.	Un dimanche sur deux. 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 8 et 22 mars, 5 et 19 avril, 3, 17 et 31 mai.	9 :30 - 12 :00	Quilles G. Plus 130 Boul. Industriel, Repentigny	
ZUMBA Dimanche PM	Sur un air rythmé et entraînant, viens suivre notre professeure dans ses chorégraphies et lâcher ton fou ! *Tenue sportive, espadrilles, collation et bouteille d'eau de mise. (Si tu es inscrit aux quilles ET au Zumba, tu dineras avec nous !)	**110 $** pour la session	Un dimanche sur deux. 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 8 et 22 mars, 5 et 19 avril, 3, 17 et 31 mai 2020	13 :30 - 15 :00	École Louis-Fréchette 835, rue Fréchette Repentigny Porte 3	
CINÉMA Dimanche PM	Pour voir un bon film en bonne compagnie. *Aucune collation extérieure acceptée.	**15 $** par projection Prévoir des sous pour une collation (pour un combo, plus de 10.00$)	19 janvier, 16 février, 29 mars 2020	12 :30 - 15 :30	Cinéma Triomphe 1100, Yves-Blais Terrebonne	



Stimulation du samedi

Ces ateliers sont conçus et pensés pour les personnes demandant un encadrement 1/1 ou ayant des besoins spécifiques.

Pour personnes multi-handicapées ou demandant un encadrement spécifique, ce volet permet d'offrir une qualité d'intervention tout en offrant une gamme d'activités stimulantes et amusantes dans un cadre adéquat.

Dates offertes à la session Hiver-Printemps 2020 :

18 janvier, 1er, 15 et 29 février, 14 et 28 mars, 25 avril, 9 et 23 mai et le 6 juin 2020

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE(S)	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
Stimulation Samedi	Atelier individuel personnalisé sous forme de jeux. Apporter un lunch et deux collations.	**25 $** Inscription à la journée	**Un samedi sur deux**	10 :00 - 15 :30	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Mes dates de stimulation :						

EN CAS D'ABSENCE :

S'il vous plait nous prévenir le plus tôt possible en nous laissant un message sur la boite vocale. Cela pourra nous permettre de faire profiter de la place à un autre participant.

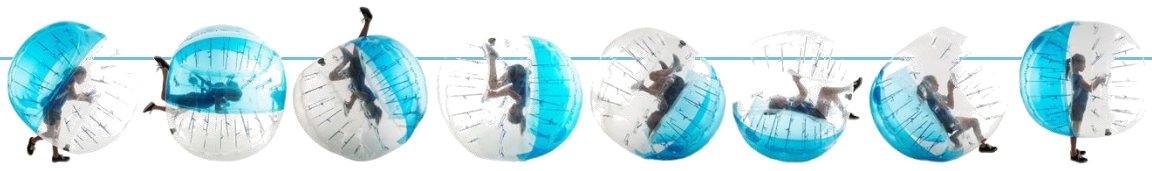
Les participants demandant un encadrement 1/1 ou ayant des besoins spécifiques peuvent s'intégrer selon leurs intérêts/ goûts/ capacités dans toutes les autres activités offertes aux Amis telles que celles décrites ci-dessous. Il y a possibilité d'intégrer certaines personnes dans les groupes des activités régulières, veuillez communiquer avec Nancy Juneau pour plus de renseignements.

- Les Quilles du dimanche
- Les cinémas
- Les danses et le party de Noël– accompagné(e)
- Club de marche – accompagné(e)

Et les activités valorisantes de jour.

Semaine de relâche 2020

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
Party Vert	À la grande demande, une journée de fête à la couleur des Amis. *On t'invite à t'habiller de vert pour l'évènement.	**10 $**	Lundi 24 février	10 :00 - 15 :30	École Des Moissons 945, rue Noiseux Repentigny Porte 12	
Brunch	Venez-vous régaler et profiter de l'animation *Brindejasette.*	**20 $**	Mardi 25 février	9 :30 à 11 :30	Directement au : Café des Cours 577, Notre-Dame Repentigny	
Après-midi Bien-Être	Venez profiter d'un après-midi de soins.	**10 $**	Mardi 25 février	12 :00 à 16 :00	Local des Amis 50, rue Thouin local 224, Repentigny Porte C	
LASERTAG ET QUILLES	Pour une journée sportive hors de l'ordinaire : LaserTag et quilles au centre d'amusement BoulZeye. *Tenue sportive recommandée.	**25 $** Apporte des sous pour un lunch et une collation.	Mercredi 26 février	9 :30 - 15 :30	Départ du : Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
DINER ET CINÉMA	Viens profiter d'un bon film et d'un bon repas en excellente compagnie ! *Tu peux apporter des sous pour un popcorn au cinéma **Menu de groupe au restaurant	**25 $**	Jeudi 27 février	11 :00 - 15 :30	Arrivée : 1150, Yves-Blais Lachenaie Départ : 1100, Yves-Blais Lachenaie	
Journée qui bouge	Journée de sport d'équipe, de découvertes et de défis. Viens essayer le Soccer Bulle ! *Apporte ton lunch ou 10$ pour commander	**15 $** Apporte ton lunch ou 10$ pour commander.	Vendredi 28 février	10 :00 - 15 :30	École Des Moissons 945, rue Noiseux Repentigny Porte 12	



ACTIVITÉS SPÉCIALES DE LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Du 15 au 22 mars 2020

Cabane à

- **Dimanche 15 mars**

•À l'occasion de la Semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle, les Amis vous invitent à venir partager notre table pour une journée à la Cabane à sucre des Sportifs. Venez vous sucrer le bec avec nous !

- **De 10h30 à 14h30 à la cabane à sucre**

Cabane à sucre des Sportifs. 203, rang Montcalm, St-Esprit

- **25$ pour les adultes**
- **15$ pour les 5 à 12 ans**
- **10$ pour 2 à 4 ans**
- **Si vous ne pouvez vous déplacer par vos propres moyens, un autobus sera mis à votre disposition à partir du Centre à Nous au coût de 10$ de plus.**

Départ : 9h45 **Retour : 15h15**

Match spécial d'impro

- **Lundi 16 mars de 18:00 à 19:30**

Venez encourager votre équipe d'improvisation dans cette joute avec l'équipe DIM-programme régulier de l'école secondaire Paul-Arseneau. Un match enlevant et une belle soirée de sensibilisation.

Marche lumineuse

- **Mardi 17 mars de 18:25 à 19:30**

Venez marcher avec nous et illuminer la trajectoire des Amis!
Une superbe activité extérieure qui réchauffe le coeur.
Départ de la marche à 18:30
Parc de l'Ile Lebel

Zumbathon

- **Dimanche 22 mars de 13h00 à 14h30**

Venez danser et vous déhancher pour la cause lors de notre Zumbathon de financement des Amis. Notre professeure, Nicole Rodrigue sera là pour nous entrainer sur les meilleurs rythmes. Rires et plaisir seront de la partie !
15$** par adulte et **10$ par enfant de 10 ans ou moins.
Lieu à déterminer (École de Repentigny)

Autres évènements à surveiller

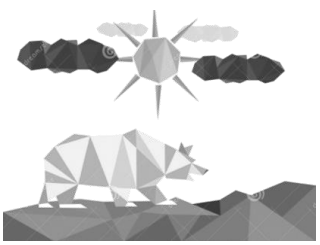
- Conférence
- Kiosques d'information
- Et bien d'autres !

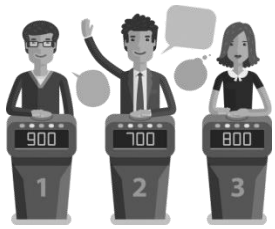
Pour être continuellement à jour et pour plus de détails sur les modifications ou ajouts,

Suivez-nous sur Facebook

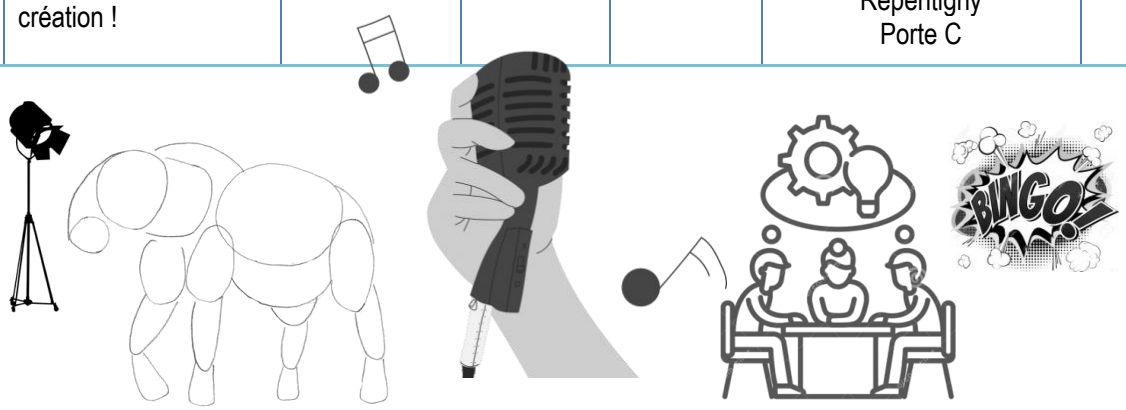
ACTIVITÉS PONCTUELLES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
Comité d'activités membres	Tu fais partie du comité ou tu veux t'impliquer et donner ton avis en tant que participant : une occasion de partager tes idées !	**GRATUIT**	Dimanche 19 janvier	9 :00 - 12 :00	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Soirée de jeux télévisés	Venez défier vos concurrents aux populaires jeux télévisés La *Guerre des Clans*, *Coup de foudre* et plus encore !	**5 $**	Samedi 25 janvier	19 :00 - 21 :00	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
JOURNÉE DE FILLES	Une journée entre filles tout ce qu'il y a de plus sympathique. Soins, film de filles et artisanat.	**20 $** Apporte ton lunch ou 10.00$ pour commander.	Dimanche 2 février	10 :30 - 15 :00	Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	
Festival Feu et Glace	Toujours à la demande, faire un tour au Festival Feu et Glace de Repentigny pour profiter des spectacles et de l'animation.	**10 $** Tu peux apporter des sous pour une collation sur place.	Samedi 15 février	17 :30 - 20 :30	Départ du : Local des Amis 50, rue Thouin local 224, Repentigny Porte C *Habillement adéquat incluant mitaines et tuque demandé.	
ZOO DE GRANBY ET SON VILLAGE D'HIVER	Pour profiter du zoo dans une atmosphère magique. *Visite de 7 pavillons intérieurs et des sentiers extérieurs, ainsi que du village d'hiver.	**30 $** **Apporte ton lunch et des sous pour une collation ou un souvenir.	Dimanche 1 mars	8 :00 - 18 :00	Départ du : Local des Amis 50, rue Thouin local 224 Repentigny Porte C	





ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
Formation «Gestion de conflits»	Formation offerte aux membres pour t'aider à mieux gérer tes conflits et améliorer tes relations avec les autres.	**GRATUIT** Apporte ton lunch ou 10$ pour commander.	Samedi 14 mars 2020	11 :00 - 14 :30	Local des Amis 50, rue Thouin Local 222 Repentigny Porte C	
Spectacle **6 artistes pour le prix 1**	Un concert épatant qui mettra en vedette 6 musiciens de la relève pour un spectacle unique à la Chasse Galerie. *Places limitées.	**20 $**	Jeudi 2 avril 2020	19 :00 - 22 :30	Départ du : Local des Amis 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	
Match au local	Viens assister à un match Canadiens VS Maple Leafs, au local avec ta gang.	**5 $** Collation spéciale incluse	Samedi 4 avril 2020	18 :30 - 22 :00	Local des Amis 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	
SOIRÉE BINGO	Nous vous offrons une soirée de Bingo gracieusement animée par une de nos membres. Plusieurs prix à gagner.	**5 $** Collation incluse	Samedi 18 avril 2020	19 :00 - 21 :00	Local des Amis 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	
Projet collectif	Nous t'offrons de prendre part à un projet d'art collectif qui te représente !	**5 $** Apporte ton lunch ou des sous pour commander du restaurant.	Dimanche 26 avril 2020	10 :30 - 15 :30	Local des Amis 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	
Atelier de dessin	Pour découvrir différents types de dessins et s'y exercer. Viens faire une création !	**5 $** Matériel inclus	Samedi 2 mai 2020	19 :00 - 21 :00	Local des Amis 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	



ACTIVITÉ	DESCRIPTION	PRIX	DATE	HEURES	ADRESSE	Transport Réservé ?
BRUNCH ET CINÉMA	Journée de délice avec un brunch suivi d'un film. *Menu de groupe au restaurant incluant jus ou café. **Nous nous déplacerons à pied du restaurant au cinéma.	**30 $** Inclus le repas et l'entrée au cinéma.	Dimanche 10 mai 2020	10 :00 - 15 :00	Arrivée unique au: Tutti Frutti 1252, Yves-Blais Terrebonne Retour unique à partir du : Cinéma Triomphe 1100, Yves-Blais Terrebonne	
Découverte du Vieux-Terrebonne	Les Amis te propose une journée de grand air et d'histoire dans le quartier du Vieux-Terrebonne. Au menu: promenade sur l'Ile-DesMoulins, visite historique et tour en ponton. * Porter des vêtements adéquats pour un après-midi à l'extérieur.	**25 $** Inclus le diner. Apporte des sous pour une collation.	Dimanche 24 mai 2020	10 :30 - 15 :30	Place Île-des-Moulins 866, rue St-Pierre Terrebonne (Entrée de la bibliothèque)	
Soirée de gars	Une soirée entre gars pour jaser, rire, se faire une partie et se divertir. Collation spéciale incluse	**5 $** Apporte ton lunch ou 10.00$ pour commander au restaurant.	Samedi 30 mai 2020	17 :30 - 21 :00	Local des Amis 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	
SPECTACLE DE CIRQUE DE LA TOHU	Viens assister à un spectacle enlevant de cirque. Couleurs, mouvements et émotions au rendez-vous ! *S'il vous plait spécifier le besoin de sièges adaptés. **Transport en autobus nolisé.	**30 $**	Samedi 6 juin 2020	18 :30 - 22 :30	Départ du : Local des Amis, 50, rue Thouin Local 224 Repentigny Porte C	

CÔTOYER
L'EXTRAORDINAIRE

À NE PAS MANQUER

GRATUIT

SÉANCE D'INSCRIPTION CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR
Samedi 18 janvier 2020
Au local des Amis de 13h30 à 15h00

Pour les membres, parents et familles d'accueil
Nous vous offrons la possibilité de vous aider à remplir votre fiche d'inscription pour obtenir votre carte d'accompagnement loisir. Cette carte accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne handicapée auprès des organisations de loisir et de tourisme partenaires.

Pour plus d'information, consultez
www.aqlph.qc.ca

41E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

3 juin 2020

À 18h30 au local 224 des Amis

Membres, parents, familles d'accueil, partenaires, ne manquez pas cette occasion de venir donner votre opinion et vos commentaires sur l'ensemble des services du passé et à venir de VOTRE association.

C'est LE MOMENT privilégié pour vous faire entendre et exercer votre droit démocratique.

Goûter, prix de présence et surprises

Venez en grand nombre !

Café-rencontres

CAFÉ-RENCONTRE
Mercredi 25 mars 2020 - Thème à venir
Au local des Amis, de 18h30 à 21h30

Dimanche, 17 mai 2020
Au *Restaurant Le Café des cours*
577 Notre-Dame, suite 120, Repentigny
De 10h00 à 12h00
Accueil : dès 9h30

Animé par : Carole Rousseau
Parents, fratrie et responsable, joignez-vous à nous au **brunch-rencontre.** Pendant que se déroule l'activité « Quilles du dimanche », venez déjeuner avec les membres du conseil d'administration et l'équipe des Amis. C'est une invitation à revivre l'histoire des café-rencontres et l'évolution des Amis tout en partageant un bon moment!

INSCRIPTION OBLIGATOIRE! Il est important de vous inscrire sur la fiche d'inscription ci-jointe!

La publicité vous sera acheminée dans les semaines qui précèdent les Cafés-rencontres.

-RAPPEL IMPORTANT-

N'oubliez pas que des changements importants ont eu lieu par rapport aux procédures de réservation de votre transport adapté pour les activités de l'association les Amis de la déficience intellectuelle Rive-Nord. Veuillez vous référer à la page 7.