

Activités automne 2020

ADMI-Montréal offre des activités spécialisées pour les personnes ayant une déficience intellectuelle légère à moyenne sans problèmes de comportement grave.

Vous avez des questions ? N'hésitez surtout pas à nous contacter au 514-527-7671

Site internet : admi-montreal.org Courriel : info@admi-montreal.org

**Les activités en présences sont sujettes aux consignes de la Direction de la santé publique.
Le port du masque est requis.**

Activités en présence

Loisirs du samedi

Journée complète d'activités diverses telles que; sport, jeux de ballon, bricolage, expression corporelle, sorties...



Du 3 octobre au 5 décembre

Temps plein (10 samedis) 200 \$

Temps partiel (5 samedis) 100 \$

Temps partiel A : 3, 17, 31 oct. – 14, 28 nov.

Temps partiel B : 10, 24 oct. – 7, 21 nov., 5 déc.

Lieu : Centre St-Denis, 5115, Rue Rivard, Montréal

Atelier de cuisine

Les lundis de 16 h 30 à 19 h 30

Du 5 octobre au 7 décembre

150 \$

Nouvelles et délicieuses recettes. Les participants de l'année dernière sont les bienvenus

Possibilité de faire cet atelier de façon virtuelle si nous devons annuler les activités en présence

Lieu : 4960, 7e Avenue, Montréal



Ligue de quilles



Aux deux semaines,
Du 4 octobre 2020 au 9 mai 2021

190 \$ pour la session complète avec remise de trophée

Lieu : Centre de quilles Moderne
3115, Boulevard de L'Assomption, Montréal

Popcorn et cinéma

5 dimanches

Apporter votre repas du midi. Après le repas, nous écouterons un film en dégustant du bon maïs soufflé

Café - thé-jus et boissons gazeuses fournis

50 \$ pour la session

De 11 h 30 à 14 h 30

11 - 25 octobre / 8 - 22 novembre / 6 décembre

Lieu : 4960, 7e Avenue, Montréal



Accompagnement à la promenade

Un service de sortie en individuel lors duquel un(e) intervenant(e) ira chercher un(e) participant(e) à la maison et l'amènera faire une marche ou faire un sport dans un parc. Bloc de 30 à 60 minutes. Le coût est de 5 \$ par période de 30 minutes.



En partenariat avec



Activités en ligne*

ADMI-Montréal peut vous prêter une tablette afin de faciliter l'accès aux activités virtuelles.

Exercices sur chaise

Pour prendre de soin de votre santé, tout en bougeant dans une position sécuritaire.

L'atelier est composé d'une période d'aérobic modérée incluant des exercices de musculation adapté aux besoins des activités de la vie quotidienne.

Séances énergisantes vous permettant de bouger avec plaisir.

Animé par : Sofia Knari Delacour



Mercredis de 18 h à 19 h
Du 6 octobre au 8 décembre 2020

50 \$

Plateforme : Zoom

Bricolage

Venez faire des œuvres qui sauront développer votre créativité et vos habiletés manuelles avec nous.

Pour cet atelier, du matériel (ciseaux, crayons, peintures, papier construction...) sera fourni.

Plaisir assuré.

Animé par : Jasmine Saint-Fleur

Vendredis de 18 h à 19 h
Du 8 octobre au 10 décembre 2020

50 \$

Plateforme : Zoom



Musique

Venez chanter et jouer de la musique avec nous. Dans cet atelier vous explorerez les sons et découvrirez de nouveaux instruments de musique.

Pour cet atelier un gazou, un œuf maracas et des clochettes seront fournis aux participants

Animé par : Christina Ainsworth



Jeudis de 18 h à 19 h
Du 7 octobre au 9 décembre 2020

50 \$

Plateforme : Zoom

Jeux variés

Venez jouer à des jeux de société, en ligne. Même sans être dans la même salle, vous pourrez vous amuser en groupe.

Lors de cet atelier, vous jouerez à des jeux tels que : mémoire, bingo, inventer une histoire, mimes et bien d'autres.

Venez vous amuser et rire avec nous.



Animé par: Sofia Delacour

Mardis de 18 h à 19 h
Du 5 octobre au 7 décembre 2020

50 \$

Plateforme : Zoom

* L'horaire des ateliers est sujet à changement

Inscription

Retourner le formulaire d'inscription *complété avec tous les documents requis* au bureau de ADMI-Montréal au **5675, Lafond, Montréal H1X 2X6**

Vous pouvez réserver votre place par courriel mais devez envoyer le formulaire original signé par la poste avec les documents nécessaires.

Informations nécessaires : Photo récente - Adresse complète du participant - # de téléphone du participant et en cas d'urgence. - # Assurance Maladie - # Dossier au transport adapté.