

L'ADMI offre des activités spécialisées pour les personnes ayant une déficience intellectuelle légère à moyenne sans problèmes de comportement graves.

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

Du lundi au jeudi de 8h00 à 17h00 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 sera 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 Rivard

Atelier de cuisine

Les lundis de 16h30 à 19h30
du 5 octobre au 7 décembre

150\$

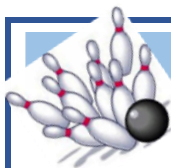
Nouvelles et délicieuses recettes donc les participants de l'année dernière sont les bienvenus

Lieu : 4960, 7e Avenue

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



Ligue de quilles



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, L'Assomption

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 boisson gazeuse fournis

50\$ pour la session

De 11h30 à 14h30

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

Lieu : 4960, 7e Avenue



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 18h00 à 19h00
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 18h00 à 19h00
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 vous seront fournis.

Animé par: Christina Ainsworth



Jeudis de 18h00 à 19h00
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 pouvez vous amuser en groupe.

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

Venez vous amuser et rire avec nous.



Animé par: Julie Archambault

Mardis de 18h00 à 19h00
Du 5 octobre au 7 décembre 2020

50\$

Plateforme: Zoom

* L'horaire des ateliers est sujet à changements

Inscriptions

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.

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