

Activités Hiver - Printemps 2021

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

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

Jusqu'à ce que nous ayons de nouvelles consignes de la Direction de la Santé Publique, toutes les activités de la session d'hiver-printemps seront faites virtuellement, en ligne, sur la plateforme Zoom.

Nous vous informerons aussitôt que nous pourrons offrir des activités en présence.

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 vous devez aussi envoyer le formulaire original signé par la poste avec les documents nécessaires.

Informations nécessaires : Photo récente - Adresse complète du participant - # de téléphone et adresse courriel.

Yoga

Rien de tel que le Yoga pour se détendre et faire le plein d'énergie.

La situation actuelle cause du stress à tous, nous vous proposons donc une activité qui permettra aux participants de prendre le temps de respirer, s'étirer les muscles et diminuer le stress tout en bougeant doucement.

Les parents sont les bienvenus à cette activité.

Lundis de 18 h à 19 h

Du 18 janvier au 31 mai 2021 (20 semaines)

100 \$

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.

Mardis de 18 h à 19 h

Du 19 janvier au 1 juin (20 semaines)

100 \$

Plateforme : Zoom



En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie

Montréal 

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 nécessaire.

Plaisir assuré.

Les parents sont les bienvenues à cette activité.

Mercredis de 18 h à 19 h
Du 20 janvier au 2 juin (20 semaines)

100 \$

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 21 janvier au 3 juin (20 semaines)



100 \$

Plateforme : Zoom

Je bouge!

En cette période de confinement, il est très important de continuer à bouger afin de prendre soin de votre santé.

L'atelier est composé d'une période d'aérobic modérée incluant des exercices de musculation adaptés aux besoins des activités de la vie quotidienne. Les exercices pourront être faits sur chaise ou debout selon les capacités de chacun.

Les parents sont les bienvenus à cette activité.

Vendredis de 18 h à 19 h
Du 15 janvier au 4 juin (20 semaines)
L'activité fera relâche le 29 janvier.

100 \$

Plateforme : Zoom

Atelier de cuisine virtuel

Loisirs

Activités variées, jeux, exercices, quizz, bricolage, un peu de tout pour s'amuser entre amis.

Les parents sont les bienvenus à cette activité.

Dimanches de 11 h à midi
Du 17 janvier au 30 mai (20 semaines)

100 \$

Plateforme : Zoom