

# Activités Hiver-Printemps 2023

ADMI-Montréal offre des activités de loisirs spécialisées pour les personnes, enfants et adultes ayant une déficience intellectuelle de légère à moyenne et sans problème de comportement grave.

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

Site internet : [admi-montreal.org](http://admi-montreal.org) Courriel : [info@admi-montreal.org](mailto:info@admi-montreal.org)

## Activités en présence

### Loisirs du samedi

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

Du 21 janvier au 6 mai



**Temps plein (16 samedis) 320 \$**

**Temps partiel (8 samedis) 160 \$**

**Temps partiel A :** 21 jan. / 4, 18 fév. / 4, 18 mars / 1, 15, 29 avr.

**Temps partiel B :** 28 jan. / 11, 25 fév. / 11, 25 mars / 8, 22 avr. / 6 mai

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

### Atelier de cuisine



Les lundis de 16 h 30 à 19 h 30

Du 23 janvier au 1 mai (congé le 10 avril)

**280 \$**

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

**Lieu :** 4960, 7e Avenue, Montréal

### Répétitif de fin de semaine – Places disponibles

Les fins de semaine, du **vendredi** 19 h au **dimanche** 19 h

Coût: 180 \$ par fin de semaine. Appeler Julie Archambault au 514-527-7671 pour informations et inscription.

En partenariat avec

Rosemont  
La Petite-Patrie

**Montréal**



## Activités familiales

Sortie à la cabane à sucre – 25 février ou 4 mars (à confirmer)  
Des informations supplémentaires vous seront envoyées pour cette activité.

## Activité en ligne

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

### Je bouge!

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

**Les parents sont les bienvenus à cette activité.**

Vendredis de 18 h à 19 h

Du 27 janvier au 5 mai 2023 (14 semaines – **congé le 7 avril**)

**75 \$**

Plateforme : Zoom

### Cuisine virtuel

Le dimanche, aux deux semaines,  
de 11 h 00 à 12 h 00

22 janvier – 5 et 19 février- 5 et 19 mars – 16 et 30  
avril – 14 mai (8 semaines)

**Les parents sont les bienvenus à cette activité.**

**80 \$**

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

Plateforme : Zoom

## Inscription

Retourner le formulaire d'inscription complété avec tous les documents requis **au bureau temporaire de**

**ADMI-Montréal au 3875, rue Fleury #5, Montréal H1H 2T5 avant le 18 janvier 2023.**

**Vous pouvez réserver votre place par courriel mais vous devez aussi envoyer le formulaire original signé, avant le début des activités, par la poste avec les informations suivantes :**

Photo récente - Adresse complète du participant - # de téléphone du participant et en cas d'urgence. - # Copie de la carte d'assurance maladie (RAMQ) - # Dossier au transport adapté, adresse courriel pour les ateliers virtuels.