

amdi

Association de Montréal pour  
la déficience intellectuelle

Programmation

# AUTOMNE 2022

INSCRIPTIONS  
DU 29 AOÛT AU  
2 SEPTEMBRE 2022

Par téléphone  
514-381-2300  
Poste 31



Merci à notre  
partenaire

 **FONDS**  
de solidarité FTQ

# NOUVEAU PARTENARIAT, NOUVELLES ACTIVITÉS

Cette année, nous vous proposons une programmation unique et novatrice pour l'automne 2022. Vous y trouverez de toutes nouvelles activités élaborées en collaboration avec le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP).

**Vous pouvez également, si vous le souhaitez, vous inscrire à la journée complète et aussi sur plusieurs jours de la semaine.**

## ACCUEIL ET RÉFÉRENCE

- Une situation vous préoccupe ?
- Vous souhaitez en savoir davantage sur les services auxquels vous avez droit et qui sont dispensés par le système de santé ou par d'autres organismes partenaires ?
- Vous aimeriez en connaître davantage sur notre programmation générale d'activités visant l'inclusion sociale et le répit des proches aidants ?
- Vous êtes préoccupés par l'avenir de votre proche vivant avec une déficience intellectuelle (avec ou sans TSA) ?

Du lundi  
au samedi  
de 9 h à 17 h

N'hésitez pas à communiquer avec nous. Suivez nos calendriers mensuels et notre page Facebook pour vous tenir informé des événements de la session d'automne. Vos retours sont précieux, nous continuons de demeurer à votre écoute afin de nous ajuster et mieux répondre à vos besoins.

**Merci pour votre fidélité et votre précieuse collaboration !**



### SI VOUS SOUHAITEZ DEVENIR MEMBRE :

Contactez Liliana Tano pour planifier une rencontre au 514 381 2300 poste 42.

**NOUVEAU**

## JOURNÉE PORTE OUVERTE

**JEUDI 15 SEPTEMBRE 16 h - 20 h**

L'AMDI sera ouverte pour vous accueillir, vous présenter les locaux, la programmation d'automne et ses nouveautés. Ce sera l'occasion de rencontrer les membres de l'équipe et de poser toutes les questions qui pourraient vous préoccuper.

# L'AMDI PROPOSE :

- des activités à la semaine, adaptées aux adultes ayant une déficience intellectuelle (avec ou sans trouble du spectre de l'autisme)
- des fins de semaines à l'extérieur de Montréal, adaptées aux adultes ayant une déficience intellectuelle (avec ou sans trouble du spectre de l'autisme)
- des événements à l'association et à l'extérieur
- des ateliers et conférences pour les familles et les proches aidants.

Vous trouverez dans ce document le programme des activités de l'automne 2022

## SOMMAIRE

2	3	8	10	11	12
ACCUEIL, INSCRIPTIONS ET PAIEMENT	ACTIVITÉS DÉTAILLÉES	ATELIERS ET CONFÉRENCES POUR LES FAMILLES	SÉJOURS EXTÉRIEURS ET ACTIVITÉS SOCIALES	RÈGLEMENTS	HORAIRE DE LA SEMAINE

## POUR NOUS JOINDRE



Directeur général  
**Renaud Judic**  
poste 23 / [direction.generale@amdi.info](mailto:direction.generale@amdi.info)



Secrétaire administrative  
**Chantal Mbanga**  
poste 24 / [adg@amdi.info](mailto:adg@amdi.info)



Coordonnateur séjours extérieurs  
**Félix Poulin**  
poste 27 / [activites@amdi.info](mailto:activites@amdi.info)



Coordonnateur intégration et sensibilisation  
**Marie-Eve Barbeau**  
poste 28 / [sensibilisation@amdi.info](mailto:sensibilisation@amdi.info)



Intervenant social et communautaire  
**Maxime Faresse**  
poste 33 / [intervention.membres@amdi.info](mailto:intervention.membres@amdi.info)



Intervenante sociale et communautaire  
**Cynthia Younes**  
poste 36 / [intervention@amdi.info](mailto:intervention@amdi.info)



Coordonnatrice service aux membres  
**Liliana Tano**  
poste 42 / [ateliers@amdi.info](mailto:ateliers@amdi.info)



Coordonnatrice soutien à la famille  
**Amélie Guindon**  
poste 26 / [soutien@amdi.info](mailto:soutien@amdi.info)



Coordonnatrice aux communications et aux événements  
**Angélique Laquet**  
poste 34 / [communication@amdi.info](mailto:communication@amdi.info)



Par téléphone  
**514-381-2300**



Par courriel  
**[info@amdi.info](mailto:info@amdi.info)**

Le générique masculin est utilisé dans cette programmation uniquement dans le but d'en alléger la forme et d'en faciliter la lecture.

# ACCUEIL

Nous vous accueillons du lundi au samedi de 9 h à 17 h dans les locaux de l'AMDI pour toute demande d'information.

L'AMDI est située au 633 Boulevard Crémazie Est, bureau 100, Montréal H2M 1L9.



# INSCRIPTIONS



## Étape 1

Prenez votre programmation.

**Cochez vos choix d'activités.**



## Étape 2

**Appelez le 514-381-2300** au poste 31.

Uniquement entre le 29 août et le 2 septembre 2022.



## Étape 3

**Laissez un message vocal** sur le répondeur.

Indiquez :

- votre nom
- votre prénom
- votre téléphone
- les activités auxquelles vous souhaitez vous inscrire.



## Étape 4

**Un coordonnateur vous recontactera** par téléphone pour valider votre inscription.

# PAIEMENT



Le paiement par carte de crédit s'effectue par téléphone au 514-381-2300.

OU



Le paiement par chèque ou en argent comptant s'effectue à l'AMDI. Prenez un rendez-vous avec un coordonnateur avant de venir au 514-381-2300.

# ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

Retrouvez les horaires de la semaine dans un calendrier détachable page 12

## LES LUNDIS

Du 19 septembre au 12 décembre

### AUTONOME AU QUOTIDIEN (AVEC LE CREP)

De 9 h 30 à 11 h 30

Cet atelier vous permettra de vous outiller sur divers domaines de la vie quotidienne. Vous aurez la chance de planifier des repas, de cuisiner, d'apprendre à faire des tâches ménagères, de gérer son agenda, etc. Optimiser son plein potentiel quant à la vie au jour le jour...

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

### VIE SOCIALE ET LOISIRS (AVEC LE CREP)

De 13 h 30 à 15 h 30

Un moment pour rencontrer des gens, échanger, partager, socialiser. Une belle occasion pour apprendre à développer et à maintenir des amitiés. Dans un cadre ludique, vous aurez la chance d'apprendre à mieux vous connaître, à vous présenter, mettre de l'avant vos qualités, vos préférences, vos forces, vos rêves, etc.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit



## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos choix d'activités



Appelez le 514-381-2300



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontactera

## LES MARDIS

Du 27 septembre au 13 décembre

### DEUIL

De 9 h 30 à 11 h 30

L'objectif de cet atelier est de partager un moment privilégié et personnalisé avec une intervenante spécialisée dans l'accompagnement au deuil. Vous prendrez le temps de discuter de vos ressentis et de votre expérience en petit groupe pour constituer un réseau de soutien avec des personnes qui traversent la même épreuve. Vous aurez ainsi l'opportunité de progresser doucement dans ce processus qui peut être long et difficile.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

Du 20 septembre au 13 décembre

### EN SANTÉ ET DÉTENDU (AVEC LE CREP)

De 9 h 30 à 11 h 30

C'est l'occasion de s'offrir un temps pour soi, de refaire le plein d'énergie et d'apprendre des techniques pour mieux gérer ses émotions. C'est aussi un moment pour aborder le concept de saines habitudes de vie. Plusieurs techniques seront présentées et pratiquées tel que le yoga, la méditation, la respiration, la visualisation, etc.

Lieu : 2093 rue de la Visitation

Coût : gratuit

En collaboration avec  
l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud



### EN SANTÉ ET ACTIF (GRATUIT)

De 13 h à 15 h

Vous souhaitez bouger, faire du sport, retrouver la forme, c'est l'atelier pour ça ! Vous pourrez pratiquer diverses activités physiques telles que : sports d'équipe (ex : soccer, basketball, volleyball, etc.), musculation, yoga, natation, danse, etc. C'est également l'occasion de découvrir un centre de loisirs inclusif et gratuit.

Lieu : 2093 rue de la Visitation

Coût : gratuit

En collaboration avec  
l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud

## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos  
choix d'activités



Appelez le  
514-381-2300



Laissez un  
message



Un coordonnateur  
vous recontera

## LES MERCREDIS

Du 28 septembre au 14 décembre

### DANSE AUX GRANDS BALLETS

De 13 h 30 à 15 h 30

Venez danser différents styles de danse dans les beaux locaux des Grands Ballets canadiens. Vous serez accompagné tout au long de la session par des professeurs et danseurs professionnels.

Lieu : 1435 Rue de Bleury, Suite 500

Coût : 30\$ pour la session

En collaboration avec  
Les Grands Ballets Canadiens  
(Centre national de danse thérapie).



Du 28 septembre au 7 décembre

### BUDGET

De 17 h à 19 h

Cet atelier vient offrir des notions au sujet du budget. Plusieurs thèmes sont abordés tels que : les valeurs, les influences, les taxes, l'économie, les dépenses, les revenus, etc. De plus, plusieurs outils pratiques seront remis et des temps individuels mis en place pour mieux assimiler la matière.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos  
choix d'activités



Appelez le  
514-381-2300



Laissez un  
message



Un coordonnateur  
vous recontera

## LES JEUDIS

Du 22 septembre au 15 décembre

### INITIATION À LA TECHNOLOGIE (AVEC LE CREP)

De 9 h 30 à 11 h 30

Afin d'être plus à l'aise avec l'utilisation des ordinateurs, des appareils mobiles et Internet. Plusieurs thèmes seront abordés : adresse courriel, recherche Google, envoyer et recevoir un courriel/ message texte. Les notions de base seront enseignées et pratiquées.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

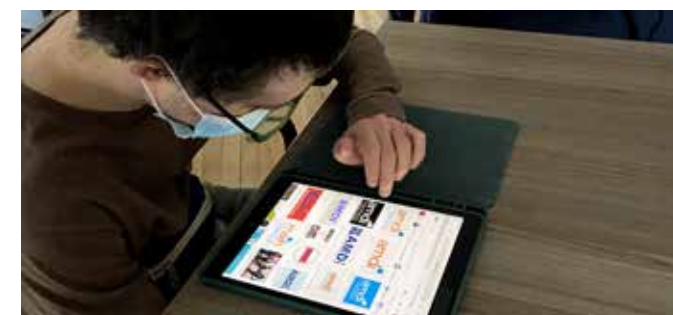
### LA TECHNOLOGIE EN TOUTE SÉCURITÉ (AVEC LE CREP)

De 13 h 30 à 15 h 30

Venez apprendre à être plus outillé quant à l'utilisation sécuritaire des réseaux sociaux. Des mises en situation seront présentées afin de développer les réflexes souhaités. Diverses thématiques seront présentées : les influenceurs, l'hameçonnage, le vol d'identité, etc. Afin de devenir un utilisateur des réseaux sociaux averti.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit



## LES VENDREDIS

Du 23 septembre au 16 décembre  
(à l'AMDI)

### PARTICIPATION CITOYENNE

De 13 h 30 à 15 h 30

Comment s'impliquer quotidiennement en tant que citoyen ? Engagez-vous dans différents milieux pour faire du bénévolat ! Participez à des discussions et venez partager vos expériences sur le thème de l'environnement (recyclage, compostage, réutilisation), de la durabilité et de la politique locale. Découvrez des astuces pour travailler l'autonomisation. C'est à la portée de chacun d'entre nous !

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

Du 30 septembre au 16 décembre  
(à la Ruche d'Art)

### EXPLOREZ LES ARTS

De 9 h 30 à 11 h 30 : Groupe 1

De 13 h 30 à 15 h 30 : Groupe 2

Venez participer à un projet spécial qui consistera à créer une bande dessinée (BD) collective. Cet atelier propose une expérimentation de différentes pratiques et techniques artistiques afin de créer une BD. Des artistes bédéistes ainsi que d'autres organismes participeront à ce projet novateur et original. L'atelier se déroule dans les nouveaux locaux de la Ruche d'art de l'Université Concordia. Échanges, expression de soi et créativité seront au rendez-vous !

Lieu : 2155 rue Guy  
(Ruche d'art de l'Université de Concordia)  
Coût : 40\$ pour la session



## LES SAMEDIS

Du 24 septembre au 10 décembre

### LES SORTIES DU SAMEDI

De 13 h 30 à 16 h 30

Découvrez des lieux et des activités culturelles de Montréal lors des sorties du samedi ! Nous visiterons des musées, spectacles, bibliothèques et maison de la culture.

Lieu de rendez-vous :

- vous venez en transport en commun, rendez-vous à 13h au changeur de métro le plus près de l'activité.
- vous venez en transport adapté, rendez-vous à 13h30 sur le lieu de l'activité.

Coût : 20 \$ pour la session

Du 24 septembre au 10 décembre

### LE 633

De 12 h à 16 h

Pour se retrouver entre amis, c'est l'endroit parfait pour jaser, jouer à des jeux de société, avoir de l'aide pour préparer une sortie, cuisiner ou partager un bon café. Mais aussi, travailler et préparer son autonomie dans la vie de tous les jours.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit



## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos choix d'activités



Appelez le 514-381-2300



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontera

## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos choix d'activités



Appelez le 514-381-2300



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontera

# ATELIERS ET CONFÉRENCES POUR LES FAMILLES

À l'AMDI, les familles font partie prenante de nos actions. Nous demeurons à l'écoute et ouverts aux propositions d'activités ou de conférences qui pourraient être offertes.



## LES MERCREDIS

21 septembre

### PRÉSENTATION DE L'ATELIER « BUDGET » AUX PARENTS DES MEMBRES INSCRITS À CET ATELIER

De 18 h 30 à 20 h

Le concept du budget est une notion difficile à comprendre et à assimiler. Afin d'optimiser les apprentissages, nous invitons les parents/proches à faire partie du processus et ainsi partager sur les défis et réussites vécus à la maison. De plus, c'est l'occasion d'exprimer ce qui serait souhaité de mettre en place afin de faciliter les apprentissages pour leur enfant/proche. Une belle occasion de rencontre entre parents et intervenants pour partager et échanger sur le sujet du budget. Lors de cette rencontre, le contenu de l'atelier ainsi que les outils proposés seront présentés.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

Vous pouvez arriver à partir de 18h, des petites bouchées vous seront offertes.

### INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos  
choix d'activités



Appelez le  
514-381-2300



Laissez un  
message



Un coordonnateur  
vous recontera

# ATELIERS ET CONFÉRENCES POUR LES FAMILLES

## RETOURS DE CAMPS

14 octobre et 13 novembre

### UN TEMPS DE PRÉSENCE À L'AMDI POUR LES PARENTS LORS DE RETOURS DE CAMPS

De 14 h à 17 h

Afin d'avoir l'occasion de rencontrer les parents, de prendre le pouls et de demeurer en contact, Amélie Guindon, coordonnatrice au Soutien à la famille sera présente pour discuter et échanger avec les parents. Sans réservations nécessaires.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit



14 décembre

### BILAN DE L'ATELIER « BUDGET » AVEC LES PARENTS DES MEMBRES INSCRITS À CET ATELIER

De 18 h 30 à 20 h

Une belle occasion de se retrouver entre parents et intervenants afin de mettre en commun les expériences vécues quant à la notion du budget. De plus, cette rencontre permet de mettre à jour les outils, de s'adapter et d'ajuster le contenu. Un travail d'équipe qui relie les acteurs afin de bien répondre aux besoins des membres.

Lieu : à l'AMDI

Coût : gratuit

Vous pouvez arriver à partir de 18h, des petites bouchées vous seront offertes.

### INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos  
choix d'activités



Appelez le  
514-381-2300



Laissez un  
message



Un coordonnateur  
vous recontera

# SÉJOURS EXTÉRIEURS ET ACTIVITÉS SOCIALES

## SÉJOURS EXTÉRIEURS

Nous vous proposons des séjours sur des bases de plein air en dehors de Montréal. Vous prenez un temps pour vous détendre. Vous faites des activités de plein air. Vous vivez en communauté.

**Du 14 au 16 octobre :**  
**Au rythme des couleurs !**

Lieu : À confirmer  
Coût : 160 \$

**Du 11 au 13 novembre :**  
**Camp des lumières**

Lieu : À confirmer  
Coût : 160 \$

**Du 2 au 4 décembre :**  
**La magie des fêtes**

Lieu : À confirmer  
Coût : 160 \$

Contact : Félix Poulin  
activites@amdi.info  
514 381-2300, poste 27



## ACTIVITÉS SOCIALES

**Dimanche 2 octobre 2022**

### SORTIE AUX POMMES

Lieu : À confirmer  
Coût : 30 \$

# RÈGLEMENTS ET POLITIQUES DES PROGRAMMES

## 1. CRITÈRES GÉNÉRAUX D'ADMISSIBILITÉ

- Lors de son inscription, le participant doit être membre en règle de l'AMDI.
- Les coûts annuels sont de 20 \$ pour les membres individuels et de 25 \$ pour les adhésions familiales.
- Le membre doit répondre aux critères spécifiques d'admissibilité de chaque programme.

## 2. MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Pour adhérer à l'association avant toute inscription, une rencontre est obligatoire avec un coordonnateur afin d'évaluer les besoins des nouveaux membres.
- Pour les membres en règle, les inscriptions sont prévues par téléphone uniquement, 29 août au 2 septembre 2022, selon les critères d'admissibilité mentionnés ci-haut et selon les places disponibles.
- L'AMDI adopte une approche de premiers arrivés, premiers servis lors de ses journées d'inscription.
- Compléter le formulaire d'inscription, lorsque demandé par le coordonnateur de service aux membres.

## 3. MODALITÉS DE PAIEMENT

Pour les activités qui font partie du programme des séjours extérieurs (fin de semaine de plein air, camps d'été).

- Un dépôt de 100 \$ non remboursable doit être versé à l'AMDI le jour de l'inscription (chèque, carte de crédit Visa ou MasterCard ou argent comptant).
- Pour les inscriptions par téléphone, le dépôt de 100 \$ est exigé par carte de crédit au moment de l'inscription.
- La balance doit être versée au plus tard 30 jours avant la date de début de l'activité.
- Si le paiement complet n'est pas versé à l'AMDI au plus tard 30 jours avant le départ, l'AMDI se réserve le droit d'attribuer la place à un membre sur la liste d'attente. Pour les activités Explorez les arts, Découvrez Montréal, Entrez dans La place, Habileté, les formations pour les parents et la fratrie, les conférences, et les causeries, le participant doit payer la

totalité des frais le jour de l'inscription. Pour les sorties en famille (cabane à sucre, sortie aux pommes, etc.), le participant doit payer la totalité au moment de l'inscription.

## 4. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT OU D'ANNULATION

- Si l'AMDI doit annuler une activité avant le début de l'activité, le membre qui avait payé les frais en tout ou en partie (incluant le dépôt), sera intégralement remboursé dans un délai raisonnable ou son compte sera crédité selon la formule retenue.
- L'AMDI se réserve le droit de retirer en tout temps la participation d'un membre si son comportement ou ses conditions médicales justifient un retrait immédiat, et ce, sans aucun remboursement.
- L'AMDI se réserve le droit d'annuler toute activité sans préavis.
- Si le membre annule sa participation moins de 30 jours avant l'activité, il sera remboursé seulement si la situation respecte les conditions suivantes : présentation d'un billet médical qui justifie l'arrêt de participation ET si l'AMDI est en mesure de combler sa place par un autre membre en liste d'attente.

## 5. FRAIS ADDITIONNELS

- Dans l'éventualité où un paiement par chèque est refusé par une institution bancaire, l'AMDI imposera une pénalité allant jusqu'à 25 \$ pour couvrir les frais administratifs.
- Pour tout chèque sans provision, l'AMDI peut imposer une pénalité allant jusqu'à 25 \$ pour couvrir les frais administratifs.
- Des frais d'intérêt de 5 % par mois seront appliqués pour toute facture impayée à compter de 30 jours après la date de l'activité impayée.
- Aussi, des frais d'intérêts de 5 % par mois seront facturés pour tout compte en souffrance.

## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos choix d'activités



Appelez le 514-381-2300



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontera

## INSCRIPTIONS

514-381-2300, poste 31



Cochez vos choix d'activités



Appelez le 514-381-2300



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontera

# HORAIRE DE LA SEMAINE

Retrouvez les différentes activités proposées en fonction du jour de la semaine.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
9h30	Autonome au quotidien	Deuil	En santé et détendu	Initiation à la technologie	Explorez les arts GROUPE 1		
10h							
10h30							
11h							
11h30	Restez dîner et jaser avec nous !	Restez dîner et jaser avec nous !		Restez dîner et jaser avec nous !			
12h							
12h30							
13h	Vie sociale et loisirs	En santé et actif	Danse aux Grands Ballets	La technologie en toute sécurité	Participation citoyenne	633	
13h30							
14h							
14h30					Explorez les arts GROUPE 2	Sorties du samedi	
15h							
15h30							
16h							
16h30							
17h			Budget				
17h30							
18h							
18h30							

L'activité se déroule :

à l'AMDI

Locaux partenaires et sorties



Détachez l'horaire de la semaine pour l'afficher chez vous !



Tous les ateliers organisés dans les locaux de l'AMDI sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Inscription possible à la journée complète et même sur plusieurs jours

**INSCRIPTIONS**

514-381-2300, poste 31



Cochez vos choix d'activités



Appelez le 514-381-2300



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontera

