



**amdi**

Association de Montréal pour  
la déficience intellectuelle

**Programmation**

**AUTOMNE**

**2024**

**INSCRIPTIONS**  
du 3 au 6  
septembre

**Par téléphone**  
514 381-2300  
Poste 31

Merci à notre  
partenaire

 **FONDS**  
de solidarité

# ÇA SENT L'AUTOMNE !

La programmation d'automne est prête, découvrez-la sans attendre à chaque page !

## AU MENU :

### 3

---

#### COMMENT M'INSCRIRE

Marche à suivre pour vous inscrire aux activités ou répondre à vos questions.

### 5

---

#### LES ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

Les activités que vous allez pouvoir faire à l'AMDI au quotidien.

### 9

---

#### LES SÉJOURS EXTÉRIEURS

Pour vivre en communauté l'espace de quelques jours.

### 11

---

#### LA VIE ASSOCIATIVE

Pour vivre de belles sorties ou un beau souper de Noël, avec les autres membres.

### 12

---

#### LES ATELIERS ET CONFÉRENCES POUR LES FAMILLES

Un espace d'écoute et de partage, avec une communauté qui vit la même réalité que vous.

### 15

---

#### L'AGENDA À DÉCOUPER

Pour ceux qui souhaitent s'inscrire à plusieurs activités, profitez du calendrier pour vous y retrouver !

## RÈGLEMENTS ET POLITIQUES DES PROGRAMMES : PAGE 14

# COMMENT M'INSCRIRE ?

DU 3 AU 6  
SEPTEMBRE

## ÉTAPE 1



### JE COCHE MES CHOIX D'ACTIVITÉS

En lisant la programmation.

## ÉTAPE 2 : S'INSCRIRE



### INSCRIPTION EN LIGNE VIA LE FORMULAIRE

Le premier jour de l'inscription, tous les membres actifs ayant une adresse courriel au dossier, recevront un lien pour remplir le formulaire d'inscription en ligne.



### APPELER LE 514 381-2300 - AU POSTE 31 ET LAISSEZ UN MESSAGE VOCAL SUR LE RÉPONDEUR

Indiquez votre :



- ◆ Nom et prénom
- ◆ Numéro de téléphone
- ◆ Les activités auxquelles vous souhaitez vous inscrire.

## ÉTAPE 3



### UN COORDONNATEUR VOUS RECONTACTERA AVANT LE 27 SEPTEMBRE

Par téléphone pour valider votre inscription et faire le paiement avec vous.

## PAIEMENT

SE FERA OU S'ORGANISERA AVEC LE COORDONNATEUR  
LORSQU'IL VOUS RAPPELLERA.



### PAR CARTE DE CRÉDIT

Il se fait par téléphone avec le coordonnateur



### PAR CHÈQUE OU ARGENT COMPTANT

Il se fait à l'AMDI, sur rendez-vous.



# J'AI D'AUTRES QUESTIONS ?

Vous aimeriez en savoir davantage sur la programmation ou vous vous sentez préoccupés par une situation ?



**514 381-2300**

**@ info@amdi.info**

Si vous souhaitez joindre une personne de l'équipe :



Directrice générale  
**Anick Viau / Poste 23**



Intervenante sociale et  
communautaire  
**Nayeli Lurac / Poste 32**



Directrice générale adjointe  
**Amélie Guindon / Poste 26**



Coordonnatrice aux communications  
et à la philanthropie  
**Carolyne Mathieu / Poste 34**



Adjointe administrative  
**Mireille Cloutier / Poste 24**



Enseignante en intégration sociale  
CREP  
**Valérie Daigneault / Poste 35**



Coordonnateur séjours extérieurs  
**Félix Poulin / Poste 27**



Coordonnatrice soutien à la famille  
**Cynthia Younes / Poste 36**



Coordonnatrice intégration et  
sensibilisation  
**Marie-Ève Barbeau / Poste 28**



Coordonnatrice service aux membres  
**Liliana Tano / Poste 42**

# ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

Retrouvez les horaires de la semaine dans un calendrier détachable au milieu de la programmation (page 15)

## LES LUNDIS du 23 septembre au 9 décembre

AVEC LE  CENTRE DE  
RESSOURCES  
ÉDUCATIVES ET  
PÉDAGOGIQUES

### ATELIER CUISINE ET ALIMENTATION DE 9H30 À 15H (TOUTE LA JOURNÉE)

Cet atelier vous aidera à adopter de saines habitudes alimentaires.

Vous aurez l'opportunité de :

- ◆ Mieux comprendre le guide alimentaire canadien
- ◆ Planifier des repas sains et préparer des recettes simples

De plus, vous apprendrez à utiliser des outils pratiques pour observer votre alimentation et maximiser votre gestion du temps.

Lieu : AMDI

Coût : 25\$



## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31

 Cochez vos choix d'activités



Inscrivez-vous via le formulaire en ligne envoyé par courriel



Appelez le : 514 381-2300 Poste 31



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontactera





**AVEC LE**  
**CREP** CENTRE DE  
RESSOURCES  
ÉDUCATIVES ET  
PÉDAGOGIQUES

## LES MARDIS (SUITE) ATELIER BUDGET DE 13H À 15H

Cet atelier vous permettra de développer vos connaissances sur le budget et de mieux comprendre vos habitudes de consommation.

Plusieurs thématiques seront abordées, telles que :

- ◆ Les valeurs
- ◆ Les revenus et les dépenses
- ◆ Les types d'influences
- ◆ Les taxes et le pourboire
- ◆ Les avantages de l'épargne
- ◆ Les composantes d'un budget

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit\*

\* Prévoir un frais de 30\$ pour une sortie au restaurant

## LES MARDIS

du 24 septembre au 10 décembre

### ATELIER SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN DE 9H30 À 11H30

**AVEC LE**  
**CREP** CENTRE DE  
RESSOURCES  
ÉDUCATIVES ET  
PÉDAGOGIQUES

Dans ce tout nouvel atelier, vous apprendrez les comportements sécuritaires nécessaires pour vivre en appartement.

Des notions pratiques et des mises en situation vous seront présentées pour vous aider à développer de bons réflexes.

**Quelques exemples de sujets abordés :**

- ◆ Les situations d'urgence (distinguer urgences mineures et urgences majeures)
- ◆ Les comportements sécuritaires à adopter en situation d'urgence
- ◆ Les ressources d'aide (les connaître et les utiliser en cas de besoin)

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

du 1er octobre au 10 décembre

### ATELIER CAHIER DE VIE DE 13H À 15H

**VOLET 2**

**Réservé aux membres ayant fait le Volet 1 l'hiver dernier.**

Cet atelier vous permettra de poursuivre la création de votre cahier de vie, déjà commencé durant le Volet 1, cet hiver. Vous allez pouvoir parler de vous et partager votre histoire personnelle en petit groupe. Ce sera l'occasion de réfléchir sur différents aspects de votre vie, tels que :

- ◆ Vos loisirs préférés
- ◆ Vos plats favoris
- ◆ Les personnes importantes pour vous, etc.

Vous pourrez créer votre propre cahier de vie, que vous pourrez présenter à votre entourage et aux nouvelles personnes qui entreront dans votre vie

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

# INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez  
vos choix  
d'activités



Inscrivez-vous via  
le formulaire en ligne  
envoyé par courriel



Appelez le :  
514 381-2300  
Poste 31



Laissez  
un message



Un coordonnateur  
vous recontactera

## LES MERCREDIS

du 2 octobre au 11 décembre

### DANSE AUX GRANDS BALLETS DE 13H30 À 15H30

Venez danser différents styles de danse dans les beaux locaux des Grands Ballets Canadiens.

Vous serez accompagné tout au long de la session par une professeure professionnelle des Grands Ballets Canadiens.

Lieu : 1435 rue de Bleury Suite 500

Coût : 70\$ pour la session

## LES JEUDIS

du 26 septembre au 12 décembre

### PROJET ENTREPRENEURIAL MARCHÉ DE NOËL DE 9H30 À 11H30



Venez prendre part à la confection de différents produits et à leur vente à l'occasion du marché de Noël du CREP.

À travers ces différents ateliers, vous mettrez en pratique des notions importantes, telles que :

- ◆ La gestion du temps
- ◆ Les concepts d'argent
- ◆ Le travail en équipe
- ◆ Le développement des habiletés sociales

Il s'agit de l'atelier idéal pour mettre en pratique ses habiletés de travail!

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

### LES JEUDIS (SUITE) ATELIER TECHNO ET COMMUNICATION DE 13H À 15H



Cet atelier vous permettra de revoir les concepts liés à une utilisation sécuritaire et efficace des appareils technologiques.

Voici des exemples de sujets abordés :

- ◆ Le courriel
- ◆ Les recherches Internet
- ◆ Les journaux en ligne
- ◆ Les applications mobiles
- ◆ Les réseaux sociaux

Un volet communication sera ajouté aux ateliers pour permettre aux participants de s'exprimer sur différents sujets en lien avec les technologies. Plaisir et apprentissage garantis !

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

du 4 octobre au 13 décembre

### ATELIER PARTICIPATION CITOYENNE DE 13H30 À 15H30

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 des thèmes tels que :

- ◆ L'environnement (recyclage, compostage, réutilisation)
- ◆ La durabilité
- ◆ La politique locale

Découvrez des astuces pour travailler l'autonomisation. C'est à la portée de chacun d'entre vous !

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez vos choix d'activités



Inscrivez-vous via le formulaire en ligne envoyé par courriel



Appelez le : 514 381-2300 Poste 31



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontactera

## LES VENDREDIS

du 4 octobre au 13 décembre

### ATELIER EXPLOREZ LES ARTS

 DE 9H30 À 11H30 : Groupe 1

 DE 13H30 À 15H30 : Groupe 2

Venez explorer différentes techniques et matériaux d'art.

Échanges, expression de soi et créativité

Lieu : AMDI

Coût : 70\$  
pour la session



## LES SAMEDIS

du 28 septembre au 14 décembre

### LES SORTIES DU SAMEDI DE 13H30 À 16H30

Découvrez des lieux et des activités culturelles de Montréal lors des sorties du samedi !

Nous visiterons :


- ◆ Des musées
- ◆ Des spectacles
- ◆ Des bibliothèques
- ◆ Des maisons de la culture

 Groupe 1 : du 28 septembre au 2 novembre

 Groupe 2 : du 9 novembre au 14 décembre

Lieu de  
rendez-vous :

Coût : 30\$  
pour la session

 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.

### du 5 octobre au 15 décembre

### LE 633 DE 12H À 16H

Pour se retrouver entre amis, c'est l'endroit parfait pour :

- ◆ Jaser
- ◆ Jouer à des jeux de société
- ◆ Recevoir de l'aide pour préparer une sortie
- ◆ Cuisiner ou partager un bon café
- ◆ Travailler et préparer son autonomie dans la vie de tous les jours

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31

 Cochez  
vos choix  
d'activités



Inscrivez-vous via  
le formulaire en ligne  
envoyé par courriel



Appelez le :  
514 381-2300  
Poste 31

OU



Laissez  
un message



Un coordonnateur  
vous recontactera



# SÉJOURS EXTÉRIEURS

## CAMP ÉVASION FAMILIALE

du 20 au 22 septembre

### CETTE ACTIVITÉ EST POUR LES MEMBRES FAMILIAUX

**Vous pourrez y venir seul ou avec votre famille.**

Rejoignez-nous pour une expérience en plein air inoubliable ouverte à toutes les familles.

Notre camp familial offre une multitude d'activités, des aventures en plein air, et des moments d'échanges et de partage entre familles et proches aidants. C'est l'occasion idéale pour s'évader de la routine quotidienne, respirer l'air frais et renforcer les liens familiaux.

**Lieu : Plein Air Lanaudia**

**Coût : 220\$  
par personne**



## CAMP DES RÉCOLTES

du 18 au 20 octobre

Venez célébrer le temps des récoltes en cuisinant des produits québécois et en dégustant les saveurs d'ici une fois nos réalisations terminées.

Vous pourrez créer des mocktails, des canapés, et des bouchées sucrées ou salées. Terminez la journée autour du feu en célébrant la nature qui vous entoure ou en regardant une partie de hockey sur écran géant.

**Lieu : Base de Plein Air  
Bon Départ**

**Coût : 220\$**

## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez  
vos choix  
d'activités



Inscrivez-vous via  
le formulaire en ligne  
envoyé par courriel



Appelez le :  
514 381-2300  
Poste 31



Laissez  
un message



Un coordonnateur  
vous recontactera

# CAMP CRÉATIF

du 8 au 10 novembre

Mettez à profit votre créativité dans la production d'œuvres en tout genre.

Que ce soit des petites vidéos, des chansons originales, des reprises, des chorégraphies, de la danse, du théâtre, du slam, de la sculpture, de la peinture ou de l'origami, toutes les idées sont les bienvenues dans ce laboratoire de création intensive.

Lieu : Base de Plein Air  
Bon Départ

Coût : 220\$



## CONTACT :

FÉLIX POULIN

activites@amdi.info

514 381-2300 - Poste 27



## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez  
vos choix  
d'activités



Inscrivez-vous via  
le formulaire en ligne  
envoyé par courriel



Appelez le :  
514 381-2300  
Poste 31



Laissez  
un message



Un coordonnateur  
vous recontactera

# VIE ASSOCIATIVE

## ESCAPADE AUTOMNALE POMMES ET AUTRUCHES

Vendredi 27 septembre

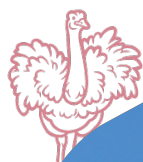
### TOUTE LA JOURNÉE

L'AMDI est heureuse de vous offrir cette activité Road Trip, qui vous permettra de passer une journée bien remplie en bonne compagnie.

Le premier arrêt sera au Verger Labonté de la Pomme pour effectuer la traditionnelle cueillette de pommes et profiter des attraits du site. Puis, vous reprendrez la route pour visiter la Ferme Nid'Otruche. Une visite des installations est prévue ainsi qu'un passage à la boutique. Il est possible de participer en utilisant votre propre véhicule.

Lieu : Oka et St-Eustache

Coût : 45\$  
par personne



## SOUPER DE NOËL

Vendredi 6 décembre

### EN SOIRÉE

C'est l'occasion de réserver votre place dès maintenant lors des inscriptions.

De retour cette année, notre traditionnel souper des fêtes aura lieu le 6 décembre. Profitez de cette occasion pour assister, seul ou en famille, à la célébration la plus attendue de l'année. Surprises, repas, festivités et divertissements seront au rendez-vous. **Les places sont limitées.**

Lieu : Casa d'Italia  
505 rue Jean-Talon Est

Coût : 50\$

## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez  
vos choix  
d'activités



Inscrivez-vous via  
le formulaire en ligne  
envoyé par courriel



Appelez le :  
514 381-2300  
Poste 31

OU



Laissez  
un message



Un coordonnateur  
vous recontactera



# ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES POUR LES FAMILLES

## PRÉSENTATION DES SERVICES DU CREP

Mercredi 11 septembre

AVEC LE  
**CREP** CENTRE DE  
RESSOURCES  
ÉDUCATIVES ET  
PÉDAGOGIQUES

DE 18H À 20H

EXCLUSIF AUX PARENTS ET PROCHES  
DES MEMBRES INSCRITS AUX ATELIERS  
DU CREP

Vous êtes invités à une rencontre de  
présentation du programme du CREP.

Ce sera l'occasion idéale pour découvrir en  
détail les activités proposées et les bénéfices  
qu'elles apportent aux membres. Lors de  
cette rencontre, il y aura la présentation  
du centre, ainsi qu'une démonstration de  
l'outil Moodle. Nous aborderons également  
le contenu des ateliers proposés, les divers  
services offerts par le CREP, et nous aurons  
une session dédiée aux questions.

**Des bouchées seront offertes**

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

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 vous être offertes.



## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez  
vos choix  
d'activités



Inscrivez-vous via  
le formulaire en ligne  
envoyé par courriel



Appelez le :  
514 381-2300  
Poste 31



Laissez  
un message



Un coordonnateur  
vous recontactera



# ATELIER TRAJECTOIRES DU PROCHE AIDANT

Jeudi 10 octobre  
Jeudi 14 novembre

DE 18H À 20H

Venez participer à quelques ateliers portant sur la Trajectoire du proche aidant.

Ce bel outil, développé par l'AMDI et divers partenaires, est un guide de réflexions qui vous aidera à explorer et examiner vos parcours en tant que personne proche aidante. Vous aurez également l'opportunité d'échanger et de partager avec les autres proches présents.

Des bouchées seront offertes

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

# ESPACE POUR LA MARCHÉ

Jeudi 17 octobre

À 18H45

Vous êtes invitées à une expérience magique pour admirer les lanternes au Jardin botanique de Montréal.

Rejoignez-nous pour une sortie spéciale, où vous aurez l'opportunité de vous promener dans les sentiers enchantés et de partager des moments précieux en famille.

Lieu : Jardin botanique  
4101 rue Sherbrooke E

Coût : Gratuit



# JEUX ET QUIZ THÉMATIQUE POUR TOUS

Jeudi 31 octobre  
Jeudi 12 décembre

DE 17H À 20H

Vous êtes invités à deux soirées de jeux de société pour célébrer ensemble les festivités de l'année !

C'est l'occasion parfaite pour profiter de moments conviviaux entre nous, tout en s'amusant avec des jeux de société.

Venez costumés pour la soirée thématique d'Halloween, où nous ferons une distribution de bonbons pour les enfants du quartier et mettez vos belles tenues pour notre soirée spéciale de Noël.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31

 Cochez vos choix d'activités



Inscrivez-vous via le formulaire en ligne envoyé par courriel



Appelez le : 514 381-2300  
Poste 31



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontactera

# 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 30 \$ pour les membres individuels et de 40 \$ pour les adhésions familiales.
- ◆ Le membre doit répondre aux critères spécifiques d'admissibilité de l'AMDI:
  - 18 ans et +
  - DI légère à moyenne
  - sans trouble de comportement
  - capacité à fonctionner en groupe (ratio 1 pour 4)
  - Autonome dans ses gestes de la vie quotidienne (manger, toilette, etc.)

Nous nous réservons en tout temps le droit de revoir la participation d'un membre à une activité si son comportement ne correspond pas aux critères d'admissibilité.

## 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 ou via le formulaire en ligne reçu par courriel, uniquement dans la période prévue, selon les critères d'admissibilité mentionnés ci-haut et selon les places disponibles.
- ◆ Compléter le formulaire d'inscription, lorsque demandé par le coordonnateur de service aux membres.

## 3. MODALITÉS DE PAIEMENT

- ◆ Nous acceptons les paiements par carte de crédit, chèque et argent comptant.
- ◆ Vous pouvez payer par téléphone (carte de crédit), en personne à l'AMDI (chèque, argent comptant ou carte de crédit) ou par la Poste (chèque).
- ◆ Les paiements doivent être effectués avant le début des activités.

## 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.
- ◆ 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.
- ◆ Pour tout chèque sans provision, l'AMDI peut imposer une pénalité allant jusqu'à 25 \$ pour couvrir les frais administratifs.

# HORAIRES DE LA SEMAINE

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
9H							
9H30							
10H		ATELIER SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN CREP CENTRE DE RESSOURCES EDUCATIVES ET PEDAGOGIQUES		PROJET ENTREPRENEURIAL MARCHÉ DE NOËL CREP CENTRE DE RESSOURCES EDUCATIVES ET PEDAGOGIQUES	ATELIER EXPLOREZ LES ARTS GROUPE 1		
10H30							
11H							
11H30	ATELIER CUISINE ET ALIMENTATION CREP CENTRE DE RESSOURCES EDUCATIVES ET PEDAGOGIQUES						
12H							
12H30							
13H		ATELIER BUDGET CREP	ATELIER CAHIER DE VIE	DANSE AUX LES GRANDS BALLETS	ATELIER TECHNO ET COMMUNICATION CREP	ATELIER PARTICIPATION CITOYENNE	
13H30							
14H					ATELIER EXPLOREZ LES ARTS GROUPE 2	LE 633	
14H30							
15H						LES SORTIES DU SAMEDI	
15H30							
16H							
16H30							
17H							

L'activité se déroule :

Locaux AMDI

Locaux partenaires et sorties



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



Vous pouvez manger votre lunch à l'AMDI si vous restez la journée entière.



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

## INSCRIPTIONS : 514 381-2300 - POSTE 31



Cochez vos choix d'activités



Inscrivez-vous via le formulaire en ligne envoyé par courriel



Appelez le : 514 381-2300 Poste 31



Laissez un message



Un coordonnateur vous recontactera





  
**maih**

Montreal Association for the  
Intellectually Handicapped

**FALL**  
**PROGRAM**  
**2024**

REGISTRATION  
from September  
3rd to 6th

By phone at:  
514 381-2300  
Ext. 31

Thank you to  
our partner





# FALL IS COMING !

The fall program is ready, discover it on every page!

## ON THE MENU :

### 3

---

#### **HOW TO REGISTER**

Step-by-step guide to signing up for activities or answer your questions.

### 5

---

#### **ACTIVITY DETAILS**

The activities you can enjoy daily at MAIH.

### 9

---

#### **OUT-OF-TOWN STAYS**

Experience community living for a few days.

### 11

---

#### **ASSOCIATION LIFE**

Enjoy wonderful outings or a delightful Christmas dinner with other MAIH members.

### 12

---

#### **WORKSHOPS AND CONFERENCES FOR FAMILIES**

A space for listening and connecting with a community that shares your reality.

### 15

---

#### **PULL-OUT AGENDA**

For those who want to sign up for multiple activities, use the calendar to stay organized!

## **PROGRAM RULES AND POLICIES : PAGE 14**

# HOW TO REGISTER ?

3<sup>RD</sup> TO 6<sup>TH</sup>  
SEPTEMBER

## STEP 1



**CHECK OFF THE ACTIVITIES YOU WANT**

## STEP 2: REGISTER



### REGISTER ONLINE VIA THE FORM

On the first day of registration, all active members with an email address on file will receive a link to complete the online registration form.

OR



**CALL 514 381-2300 - EXT. 31 AND LEAVE A VOICEMAIL MESSAGE**



Please provide:

- ◆ Your first and last name
- ◆ Your phone number
- ◆ The activities you wish to register for

## STEP 3



**A COORDINATOR WILL CONTACT YOU BEFORE SEPTEMBER 27**

By phone to confirm your registration and arrange payment with you.

## PAYMENT

**WILL BE ARRANGED WITH THE COORDINATOR WHEN THEY CALL YOU BACK.**



### BY CREDIT CARD

Payment is done over the phone with the coordinator.



### BY CHEQUE OR CASH

Payment is done at MAIH , by appointment.



# HAVE MORE QUESTIONS ?

Would you like to know more about programming or do you feel concerned about a situation?



**514 381-2300**



**info@amdi.info**

If you wish to contact a team member:



Executive Director  
**Anick Viau / Ext. 23**



Social and Community Worker  
**Nayeli Lurac / Ext. 32**



Assistant Executive Director  
**Amélie Guindon / Ext. 26**



Communications and Philanthropy  
Coordinator  
**Carolyne Mathieu / Ext. 34**



Administrative Assistant  
**Mireille Cloutier / Ext. 24**



Social Integration Teacher  
CREP  
**Valérie Daigneault / Ext. 35**



Out-of-town Stays Coordinator  
**Félix Poulin / Ext. 27**



Family Support Coordinator  
**Cynthia Younes / Ext. 36**



Integration and Awareness-raising  
Coordinator  
**Marie-Ève Barbeau / Ext. 28**



Member Services Coordinator  
**Liliana Tano / Ext. 42**

# ACTIVITY DETAILS

Find the weekly schedules in a detachable calendar in the middle of the program (page 15)

## MONDAYS

September 23 to December 9

WITH



### COOKING AND NUTRITION WORKSHOP FROM 9:30 AM TO 3:00 PM (FULL DAY)

This workshop will help you develop healthy eating habits.

You will have the opportunity to:

- ◆ Improve your knowledge of Canada's Food Guide
- ◆ Plan healthy meals and cook simple recipes

In addition, you will learn to use useful tools for monitoring your diet and maximizing your time management ...

Location: MAIH

Cost: \$25



## REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you





## TUESDAYS

**BUDGET WORKSHOP**  
FROM 1:00 PM TO 3:00 PM



This workshop will help you develop your budgeting knowledge and better understand your spending habits.

Several themes will be covered, such as:

- ◆ Your values
- ◆ Income and expenses
- ◆ Influences and pressures
- ◆ Taxes and tipping
- ◆ The benefits of saving
- ◆ The components of a budget

**Location: MAIH**

**Cost: Free\***

\* expect a \$30 fee for a restaurant outing

## TUESDAYS

September 24 to December 10

### DAILY SAFETY WORKSHOP

FROM 9:30 AM TO 11:30 AM



In this brand-new workshop, you will learn how to live in an apartment safely. Practical ideas and scenarios will be presented to help you develop good reflexes. **Some topics covered include:**

- ◆ Emergency situations (distinguishing between minor and major emergencies)
- ◆ Safe behaviors to adopt in emergency situations
- ◆ Resources to turn to for help (knowing and using them when needed)

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

## October 1st to December 10

### LIFE BOOK WORKSHOP

FROM 1:00 PM TO 3:00 PM

**PART 2**

**Reserved for members who completed Part 1 last winter.**

This workshop will allow you to continue creating your life book, which you started during Part 1 last winter. You will be invited to talk about yourself and share your personal story in a small group. It will be an opportunity to reflect on different aspects of your life, such as:

- ◆ Your favorite hobbies
- ◆ Your favorite dishes
- ◆ Important people in your life, etc.

You will be able to create your own life book, which you can share with your loved ones and new people entering your life.

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

**REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31**



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you

OR

# WEDNESDAYS

October 2 to December 11

## DANCE AT LES GRANDS BALLETS FROM 1:30 PM to 3:30 PM

Come dance in the beautiful studios of Les Grands Ballets Canadiens.

You will be accompanied throughout the session by a professional instructor from Les Grands Ballets Canadiens.

**Location : 1435 rue de Bleury Suite 500**

**Cost : \$70 for the session**

# THURSDAYS

September 26 to December 12

## ENTREPRENEURIAL PROJECT CHRISTMAS MARKET **WITH** FROM 9:30 AM to 11:30 AM **CREP**

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EDUCATIVES ET  
PEDAGOGIQUES

Join in the creation and sale of items for the CREP Christmas Market.

Through these workshops, you will practice important skills such as:

- ◆ Time management
- ◆ Money concepts
- ◆ Teamwork
- ◆ Social skill development

This is the ideal workshop to put your work skills into practice!

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

## THURSDAYS TECH SKILLS AND COMMUNICATION WORKSHOP

FROM 1:00 PM to 3:00 PM

**WITH**  
**CREP** CENTRE DE  
RESSOURCES  
EDUCATIVES ET  
PEDAGOGIQUES

This workshop will review the safe and effective use of technological devices. Here are examples of topics covered:

- ◆ Email
- ◆ Internet searches
- ◆ Online newspapers
- ◆ Mobile apps
- ◆ Social media

Participants are invited to express themselves on various tech-related topics. Fun and learning guaranteed!

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

October 4 to December 13

## CITIZEN PARTICIPATION WORKSHOP FROM 1:30 PM TO 3:30 PM

How to get involved daily as a citizen?

Engage in different volunteer opportunities! Participate in discussions and share your experiences on topics such as:

- ◆ The environment (recycling, composting, ...)
- ◆ Sustainability
- ◆ Local politics

Discover tips for personal empowerment. It's within everyone's reach!

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

# REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you

Activity details 7

# FRIDAYS

October 4 to December 13

## EXPLORE THE ARTS WORKSHOP

 9:30 AM TO 11:30 AM: Group 1

 1:30 PM TO 3:30 PM: Group 2

Come explore different art techniques and materials.

Sharing, self-expression, and creativity are on the agenda!

**Location: MAIH**

**Cost: \$70**  
for the session



# SATURDAYS

September 28 to December 14



## SATURDAY OUTINGS

FROM 1:30 PM TO 4:30 PM

Discover Montreal's cultural sites and activities during the Saturday outings! Such as:

- ◆ Museums
- ◆ Shows
- ◆ Libraries
- ◆ Cultural centres


 Group 1 : September 28 to November 2

 Group 2 : November 9 to December 14

**Meeting place:**

**Cost : \$30**  
for the session

 If you come by public transport: meet at 1:00 PM at the nearest metro station to the activity.

 If you come by paratransit: meet at 1:30 PM at the activity location.

## October 5 to December 15

### THE 633

FROM 12:00 PM TO 4:00 PM

Together, with friends, it's the perfect place to:

- ◆ Chat with friends
- ◆ Play board games
- ◆ Help prepare an outing
- ◆ Cook or share a coffee
- ◆ Work on and prepare for independence in everyday life

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

# REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31

Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you

# OUT-OF-TOWN STAYS

## FAMILY ESCAPE CAMP

du 20 au 22 septembre

### THIS ACTIVITY IS FOR FAMILY MEMBERS

You can come alone or with your family.

Join us for an unforgettable outdoor experience open to all families.

Our family camp offers a multitude of activities, outdoor adventures, and moments of exchange and sharing between families and caregivers. It's the perfect opportunity to escape the daily routine, breathe fresh air, and strengthen family bonds.

**Location :**  
**Plein Air Lanaudia**

**Cost: \$220**  
**per person**



We offer a variety of activities based on different themes at outdoor bases outside of Montreal. Come away for the weekend and take the time to relax and have fun. Social, artistic, and outdoor activities, and much more will be offered during these stays with overnight accommodations at the camp.

## HARVEST CAMP

October 18 to 20

Come celebrate harvest time by cooking Quebec products and savoring local flavors.

You can create mocktails, canapés, and sweet or savory bites. End the day around the fire, celebrating the surrounding nature or watching a hockey game on a big screen.

**Location: Base de**  
**Plein Air Bon Départ**

**Cost: \$220**

## REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you



# CREATIVE CAMP

From November 8 to 10

Put your creativity to work through the arts.

Whether it's small videos, original songs, covers, choreographies, dance, theater, slam, sculpture, painting, or origami, all ideas are welcome in this intensive creation lab.

**Location: Base de Plein Air Bon Départ**

**Cost: \$220**



## CONTACT :

**FÉLIX POULIN**

activites@amdi.info

514 381-2300 - Ext. 27



**REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31**



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you

Out-of-town Stays 10

# ASSOCIATION LIFE

## FALL ESCAPEDE APPLES AND OSTRICHES

Friday, September 27

### ALL DAY

MAIH is pleased to offer this road trip, allowing you to spend a fun-filled day in good company.

The first stop will be at Verger Labonté de la Pomme for traditional apple picking and to enjoy the site's attractions. Then, you will head to Nid'Otruche Farm. A tour of the facilities is planned, as well as a visit to the shop. You can participate using your own vehicle.

**Location: Oka and St-Eustache**

**Cost: \$45 per person**



## CHRISTMAS DINNER

Friday, December 6

### IN THE EVENING

Reserve your spot now during registration.

Returning this year, our traditional holiday dinner will take place on December 6. Take this opportunity to attend, alone or with your family, the most anticipated celebration of the year. Surprises, meals, festivities, and entertainment await. **Seats are limited.**

**Location: Casa d'Italia - 505 Rue Jean-Talon East**

**Cost: \$50**

**REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31**



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you

# WORKSHOPS AND CONFERENCES FOR FAMILIES

At MAIH, families are an integral part of our actions. We remain attentive and open to suggestions for activities or conferences that could be helpful for you.

## CREP SERVICES

Friday, September 11

WITH  CENTRE DE RESSOURCES ÉDUCATIVES ET PÉDAGOGIQUES

**FROM 6:00 PM TO 8:00 PM**  
**EXCLUSIVE TO PARENTS AND RELATIVES OF MEMBERS ENROLLED IN CREP WORKSHOPS**

You are invited to learn more about the CREP program.

This is the perfect opportunity to discover in detail the activities offered and the benefits they bring to members. During this meeting, there will be a presentation of the centre and a demonstration of the Moodle tool. We will also discuss the content of the proposed workshops, the various services offered by CREP, and we will have a dedicated Q&A session.

**Snacks will be provided**

**Location: MAIH**

**Cost: Free**



**REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31**



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



OR

Call: 514 381-2300 Ext. 31



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you



# WORKSHOPS ON THE CAREGIVER'S JOURNEY

Thursday, October 10  
Thursday, November 14

**FROM 6:00 PM TO 8:00 PM**

This wonderful tool, developed by AMDI and various partners, is designed to help you explore and examine your path as a caregiver. You will also have the opportunity to exchange and share with other caregivers.

**Snacks will be provided**

**Location: MAIH**

**Cost: Free**



# FAMILY OUTING

Thursday, October 17

**AT 18:45 PM**

You are invited to a magical experience to admire the lanterns at the Botanical Garden.

Join us for a special outing to stroll through the enchanted trails and share precious moments with your family.

**Location: 4101 Sherbrooke St E, Montreal, QC H1X 2B2**

**Cost: Free**

# THEMATIC GAMES AND QUIZ EVENINGS FOR EVERYONE!

Thursday, October 31  
Thursday, December 12

**FROM 5:00 PM TO 8:00 PM**

You are invited to two festive board game evenings!

This is the perfect opportunity to enjoy convivial moments while having fun with board games.

Come dressed up for the Halloween-themed evening, where we will distribute candy to neighborhood children, and wear your best outfits for our special Christmas evening.

**Location: MAIH**

**Cost: Free**

**REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31**



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you



# PROGRAM RULES AND POLICIES

## 1. GENERAL ELIGIBILITY CRITERIA

Upon registration, the participant must be a member in good standing with MAIH

- ◆ The annual costs are \$30 for individual memberships and \$40 for family memberships
- ◆ The member must meet the specific eligibility criteria of MAIH:
  - 18 years and older
  - Mild to moderate intellectual disability
  - No disruptive behavioral disorder
  - Ability to function in a group (ratio 1 to 4)
  - Independent in daily activities (eating, hygiene, etc.)

We reserve the right to review a member's participation in an activity at any time if their behavior does not meet the eligibility criteria.

## 2. REGISTRATION PROCEDURES

Before joining the association, a meeting with a coordinator is mandatory to assess the needs of new members.

- ◆ For members in good standing, registrations are accepted by phone and online via the form sent by email only during the specified period, according to the eligibility criteria mentioned above and based on available spots.
- ◆ Complete the registration form when requested by the member services coordinator.

## 3. PAYMENT TERMS

- ◆ We accept payments by credit card, cheque, and cash.
- ◆ You can pay by phone (credit card), in person at MAIH (cheque, cash, or credit card), or by mail (cheque).
- ◆ Payments must be made before the start of the activities

## 4. REFUND OR CANCELLATION POLICY

- ◆ If MAIH must cancel an activity before it begins, the member who paid the fees in full or in part (including the deposit) will be fully refunded within a reasonable time or credited to their account according to the chosen method.
- ◆ MAIH reserves the right to withdraw a member's participation at any time if their behavior or medical conditions justify an immediate withdrawal, without any refund.
- ◆ MAIH reserves the right to cancel any activity without notice.
- ◆ If a member cancels their participation less than 30 days before the activity, they will be refunded only if the following conditions are met: presentation of a medical note justifying the cessation of participation AND if MAIH is able to fill their spot with another member on the waiting list.

## 5. ADDITIONAL FEES

- ◆ In the event that a payment by cheque is refused by a financial institution, MAIH will impose a penalty of up to \$25 to cover administrative costs.
- ◆ Interest fees of 5% per month will be applied to any unpaid invoice starting 30 days after the date of the unpaid activity.
- ◆ Additionally, interest fees of 5% per month will be charged for any overdue account.
- ◆ For any insufficient funds check, MAIH may impose a penalty of up to \$25 to cover administrative costs.

# WEEKLY SCHEDULE

Find the different activities based on the day of the week.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30						
10H		DAILY SAFETY WORKSHOP CREP CENTRE DE RESSOURCES EDUCATIVES ET PEDAGOGIQUES		ENTREPRENEURIAL PROJECT CHRISTMAS MARKET CREP CENTRE DE RESSOURCES EDUCATIVES ET PEDAGOGIQUES	EXPLORE THE ARTS WORKSHOP GROUPE 1	
10H30						
11H						
11H30	COOKING AND NUTRITION WORKSHOP CREP CENTRE DE RESSOURCES EDUCATIVES ET PEDAGOGIQUES					
12H						
12H30						
13H		BUDGET WORKSHOP CREP	LIFE BOOK WORKSHOP	TECH SKILLS AND COMMUNICATION WORKSHOP CREP	CITIZEN PARTICIPATION WORKSHOP	EXPLORE THE ARTS WORKSHOP GROUPE 2
13H30						
14H			DANSE AT LES GRANDS BALLETS			SATURDAY OUTINGS
14H30						
15H						THE 633
15H30						
16H						
16H30						
17H						

The activity takes place:

At MAIH

Outside MAIH's premises



All workshops held at the MAIH are accessible for people with reduced mobility.



You can eat your lunch at MAIH if you are staying for the entire day.



Detach the weekly schedule to pin it up at home!

## REGISTRATIONS : 514 381-2300 - Ext. 31



Check off the activities you want



Register online using the form you received by email



Call: 514 381-2300 Ext. 31

OR



Leave a voicemail message



A coordinator will contact you

Activity details 15