



amdi

Association de Montréal pour
la déficience intellectuelle

Programmation **HIVER** **2026**

Merci à notre
partenaire

INSCRIPTIONS
du 6 au 9
janvier 2026

Par téléphone
514 381-2300
Poste 31

ou via le formulaire
en ligne

 **FONDS**
de solidarité FTQ

ÇA SENT L'HIVER !

La programmation d'hiver est prête,
découvrez-la sans attendre !

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.

15

LES SÉJOURS EXTÉRIEURS

Pour vivre en communauté l'espace de quelques jours.

16

LA VIE ASSOCIATIVE

Pour vivre un beau moment avec les autres membres, rien de mieux qu'un bon repas de cabane à sucre!

17

SOUTIEN AUX FAMILLES

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

24

HORAIRE DE LA SEMAINE À DÉCOUPER

Pour ceux qui souhaitent s'inscrire à plusieurs activités, profitez de l'horaire détachable pour vous y retrouver !

RÈGLEMENTS ET POLITIQUES DES PROGRAMMES : PAGE 20

COMMENT M'INSCRIRE ?

**DU 6 AU 9
JANVIER**

ÉTAPE 1



En lisant la programmation,
JE COCHE MES CHOIX D'ACTIVITÉS

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.



APPELEZ LE 514 381-2300 - AU POSTE 31 LAISSEZ UN MESSAGE VOCAL SUR LE RÉPONDEUR

Indiquez votre :

- ◆ Prénom et nom
- ◆ Numéro de téléphone
- ◆ Les activités auxquelles vous souhaitez vous inscrire, dans l'ordre de vos préférences.

ÉTAPE 3



**UN COORDONNATEUR VOUS CONTACTERA
PAR TÉLÉPHONE AVANT LE 29 JANVIER**
pour valider votre inscription.

PAIEMENT

Vous recevrez une facture par courriel et vous pourrez la payer de différentes manières, selon votre préférence :

- ◆ Par virement Interac
- ◆ Par virement bancaire
- ◆ Par carte de crédit
- ◆ Par chèque ou comptant (sur RDV, à l'AMD)



**LES CHÈQUES,
PEUVENT
ÊTRE POSTÉS**

J'AI D'AUTRES QUESTIONS ?

Vous aimeriez en savoir davantage sur la programmation ?
Veuillez communiquer avec la personne **CONTACT**
de l'atelier ou l'événement qui vous intéresse.



514 381-2300



PAIEMENTS

Adjointe administrative

Mireille Cloutier / Poste 24
adg@amdi.info



Coordonnateur séjours extérieurs et
vie associative

Félix Poulin / Poste 27
activites@amdi.info



Coordonnatrice inclusion
et sensibilisation

Marie-Ève Barbeau / Poste 28
sensibilisation@amdi.info



Intervenante sociale et
communautaire

Chloé Bouttevin / Poste 32
intervention.ateliers@amdi.info



Coordonnatrice soutien
à la famille

Cynthia Younes / Poste 36
familles@amdi.info



Coordonnatrice développement
des habiletés

Liliana Tano / Poste 42
ateliers@amdi.info

ACTIVITÉS DÉTAILLÉES



Retrouvez les différentes activités proposées en fonction du jour de la semaine, à la fin de la programmation (page 24)

LES LUNDIS

du 19 janvier au 15 juin (excluant 2 mars, 6 avril, 18 mai)

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

AVEC LE
CREP CENTRE DE
RESSOURCES
ÉDUCATIVES ET
PÉDAGOGIQUES

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 évaluer votre alimentation et maximiser votre gestion du temps.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit



LES LUNDIS

Les 20 et 27 avril - 4, 11 et 25 mai - 1er juin

ATELIER DE CHANT À LA PLACE DES ARTS DE 10H À 12H

(L'ATELIER DU 1ER JUIN : JUSQU'À 12H30
EN RAISON DU SPECTACLE)

**Participez à des moments musicaux avec les
résidents du CHSLD Petite-Patrie !**

Ces six ateliers, en collaboration avec le programme
«Art adapté» de la Place des Arts, vous invitent à
chanter ensemble.

Ils seront animés par deux musiciennes
professionnelles pour des instants de partage et de
créativité.

Lieu : 1600 rue St-Urbain

Coût : Gratuit

CONTACT : MARIE-ÈVE BARBEAU



LES MARDIS

Du 20 janvier au 16 juin (excluant le 3 mars)

ATELIER MOI ET MES RELATIONS SOCIALES DE 13H À 15H



Cet atelier vous permettra d'acquérir des stratégies et des outils favorisant des relations interpersonnelles saines.

Vous aurez l'opportunité de :

- ◆ Comprendre les caractéristiques des relations interpersonnelles (les besoins relationnels, les types de relations, les indices de relations malsaines...).
- ◆ Comprendre l'importance d'une saine estime de soi et comment la faire grandir (composantes de l'estime de soi, ses avantages, les facteurs de fluctuations...).
- ◆ Comprendre l'importance de la saine affirmation de soi (obstacles à l'affirmation de soi, type d'affirmation de soi...)
- ◆ Faire le bilan de vos relations sociales, perspective de solutions en cas de besoin.

De plus, vous apprendrez à utiliser des outils et des stratégies pour développer un réseau social sain, pour renforcer votre estime de soi et pour développer une saine affirmation de soi.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit



LES MARDIS

Du 3 février au 28 avril (excluant 3 mars - semaine de relâche)

DÉCOUVERTES DE 13H À 15H

Un atelier pour mieux se connaître, s'amuser et vivre de belles expériences !

Au fil des semaines, les participants pourront vivre :

- ♦ Des activités de cuisine simples et gourmandes
- ♦ Des créations artistiques à leur image
- ♦ Des sorties enrichissantes (comme l'Oratoire Saint-Joseph, le Mont-Royal ou la bibliothèque)
- ♦ Des moments d'exploration sensorielle pour éveiller les sens : toucher, goût, sons, odeurs et couleurs

Un bel atelier diversifié pour explorer ses préférences, ses talents... et ce qui nous rend unique !

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT : LILIANA TANO





LES MERCREDIS

Du 4 février au 29 avril (excluant 4 mars - semaine de relâche)

DANSE AUX GRANDS BALLETS DE 13H30 À 15H30

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

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

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

Lieu : 1435 Rue de Bleury Suite 400

Coût : 70 \$

Pour la session

CONTACT : MARIE-ÈVE BARBEAU



LES MERCREDIS

Du 21 janvier au 17 juin (excluant le 4 mars)

ATELIER D'ENTREPRENEURIAT
DE 9H30 À 15H
(TOUTE LA JOURNÉE)

AVEC LE
CREP CENTRE DE
RESSOURCES
ÉDUCATIVES ET
PÉDAGOGIQUES

Venez prendre part à la confection de différents produits d'artisanat et à leur mise en marché.

À travers différents ateliers, vous mettrez en pratiques 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

Du 22 janvier au 18 juin (excluant 5 mars et 26 mars)

ATELIER GESTION DU STRESS DE 9H30 À 15H



Cet atelier vous aidera à mieux comprendre et gérer vos émotions.

Vous apprendrez à :

- ♦ Identifier et nommer vos émotions et trouver des moyens pour gérer celles qui sont plus difficiles
- ♦ Comprendre ce qu'est l'anxiété et explorer des solutions pour la gérer
- ♦ Approfondir votre connaissance de soi

Des exercices vous seront proposés pour vous exprimer, vous découvrir et vous détendre. Un moment de découverte et de zénitude !

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

12 mars au 14 mai

RELATIONS AMOUREUSES ET SEXUALITÉ

EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE DE SANTÉ
DES FEMMES DE MONTRÉAL

DE 17H À 19H

Cet atelier offre un temps pour discuter des thématiques reliées aux relations amoureuses et à la sexualité, telles que :

- ♦ Les étapes des relations amoureuses
- ♦ La contraception
- ♦ Les comportements à adopter et le consentement
- ♦ Les réseaux sociaux

À travers des discussions interactives et des activités, vous découvrirez comment mieux comprendre vos émotions et développer vos connaissances sur ce sujet.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT : CYNTHIA YOUNES



LES JEUDIS

5 février au 30 avril (excluant le 5 mars)

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 participation active (s'impliquer et faire entendre sa voix)
- ♦ La politique locale

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

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT : LILIANA TANO



LES VENDREDIS

Du 6 février au 8 mai (excluant le 6 mars)

EXPLOREZ LES ARTS

 **GROUPE 1 : DE 9H30 À 11H30**

 **GROUPE 2 : DE 13H30 À 15H30**

Participez à un atelier artistique rassembleur !

Cet atelier propose une expérimentation de différentes pratiques et techniques artistiques. C'est l'occasion de découvrir l'artiste en vous!

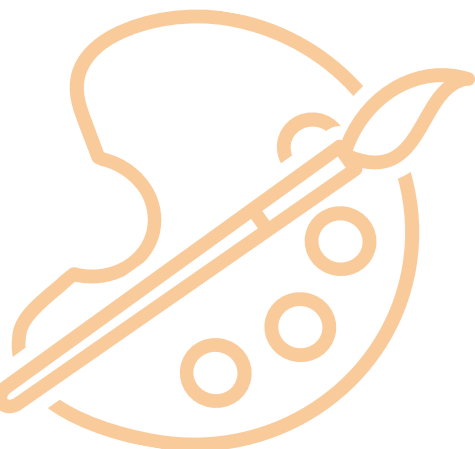
Ce seront des moments d'échanges, de découvertes, de créativité et de plaisir.

Lieu : AMDI

Coût : 70 \$

Pour la session

CONTACT : MARIE-ÈVE BARBEAU



LES SAMEDIS

du 7 février au 9 mai (excluant le 7 mars)

LES SORTIES DU SAMEDI DE 13H30 À 16H

 **GROUPE 1 : DU 7 FÉVRIER AU 21 MARS**

 **GROUPE 2 : DU 28 MARS AU 9 MAI**

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

Lieu de RDV :



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.

CONTACT : MARIE-ÈVE BARBEAU



Du 7 février au 2 mai (excluant le 7 mars)

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

CONTACT : LILIANA TANO



SÉJOURS EXTÉRIEURS



CONTACT : FÉLIX POULIN



CAMP MYSTÈRE ET BOULE DE NEIGE du 30 janvier au 1er février

Nous vous proposons une variété d'activités selon différentes thématiques dans des bases de plein air en dehors de Montréal. Vous pourrez partir pour la fin de semaine et prendre le temps de vous détendre et de vous divertir. Des activités sociales, artistiques, de plein air, et bien plus encore vous seront proposées durant ces séjours avec nuitées au camp.

Vous bougerez en pratiquant différents sports d'hiver et serez créatif en participant au Rallye inter-chalet.

Il y aura également une compétition de chocolat chaud et randonnée nocturne. Lors de cette fin de semaine, certains pourront vivre une expérience de simulation de vie autonome en colocation.

Lieu : Plein Air Lanaudia

Coût : 220 \$

CAMP FANTASTIQUE du 20 au 22 février

À travers des activités inspirées de l'univers fantastique, vous explorerez le monde des contes de fées, des loups-garous et des créatures les plus étranges que l'imagination humaine ait pu créer.

Au programme : jeux, films, histoires et collations inspirées de grands classiques du cinéma fantastique !

Lieu : Base de Plein Air Bon Départ

Coût : 220 \$

SÉJOURS EXTÉRIEURS

LE CAMP D'UNE PAIX

du 13 au 15 mars

À la recherche de paix ?

Ce camp est pour vous! Un espace pour exprimer vos inquiétudes, imaginer un monde meilleur et vous ressourcer en pleine nature vous attend.

Offrez-vous un moment de calme, de créativité... et d'air frais.

Lieu : Base de Plein Air Bon Départ

Coût : 220 \$

CONTACT : FÉLIX POULIN



VIE ASSOCIATIVE

REPAS À LA CABANE À SUCRE

Dimanche 12 avril

10h à 16h

Repas traditionnel à la Cabane à sucre en compagnie de l'équipe de l'AMDI et de ses membres individuels et familiaux.

Une belle occasion de créer des souvenirs, rire ensemble et célébrer le retour du printemps !

Lieu : Cabane à sucre

Coût : 50 \$

CONTACT : FÉLIX POULIN



SOUTIEN AUX FAMILLES

PROTÉGER SANS PRIVER : LA NOUVELLE TUTELLE EN TOUTE SIMPLICITÉ, EN COLLABORATION AVEC ME ROXANNE DUHAIME ET FINAUTONOME

10 mars de 18h à 20h30

Venez découvrir la nouvelle tutelle et comprendre en quoi elle diffère de l'ancienne.

Entrée en vigueur en 2022, cette réforme vise à mieux respecter l'autonomie et les droits des personnes protégées. Apprenez quels sont les effets de la tutelle ainsi que les principaux changements introduits.

Une occasion simple et accessible pour poser vos questions, mieux saisir les changements et leurs impacts sur la vie quotidienne.

Lieu : En ligne

Coût : Gratuit

CONTACT : CYNTHIA YOUNES



En cas d'inscriptions insuffisantes, la rencontre devra être annulée.



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

FORMATION INTRODUCTIVE - LA SEXUALITÉ ET LA PRÉVENTION DES RELATIONS NON ÉGALITAIRES CHEZ LES PERSONNES NEURO DIVERGENTES EN COLLABORATION AVEC L'ANONYME

Mardi 24 mars, de 18h à 21h

Venez participer à une formation donnée par l'Anonyme dans le but d'outiller les parents/adultes responsables d'une personne divergente à repérer et prévenir la violence dans les fréquentations et à intervenir adéquatement. Des bouchées seront offertes.

Thèmes abordés lors de cette formation :

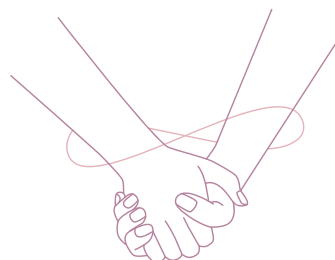
- ◆ Les spécificités de la sexualité des personnes ayant une déficience intellectuelle
- ◆ La sexualité en ligne
- ◆ Le consentement
- ◆ Les violences dans les fréquentations

L'Anonyme est un organisme communautaire montréalais fondé en 1989, dédié à la promotion de comportements sécuritaires, de relations égalitaires et à la prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT : CYNTHIA YOUNES



PRÉSENTATION DE HOME NANNY AGENCY

Jeudi 26 février, 18h à 19h30

Home Nanny Agency est une entreprise offrant des services d'aide et de soutien à domicile, destinés aux enfants et adultes ayant une déficience intellectuelle ou physique.

Elle propose : assistance quotidienne, soutien aux familles pour la garde et l'accompagnement, répit pour proches aidants, supervision sécuritaire, aide pour les tâches légères (repas, hygiène, organisation, sorties) et interventions adaptées aux besoins et au niveau d'autonomie de chaque bénéficiaire, le tout à des tarifs compétitifs.

Lieu : En ligne

Coût : Gratuit

CONTACT : CYNTHIA YOUNES



SORTIE FAMILIALE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

Samedi 25 avril

Places limitées!!



DE 13H30 À 16H

Venez passer un après-midi en famille !

Explorez des œuvres fascinantes, savourez une pause café et collations et laissez libre cours à votre imagination lors d'une activité d'arts plastiques.

Lieu : 2200 rue Crescent

Coût : Gratuit

CONTACT : CYNTHIA YOUNES



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, hygiène, 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 envoyé 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 virement Interac et bancaire, carte de crédit, chèque et argent comptant.
- ◆ Les paiements doivent être effectués avant le début des activités.
- ◆ Un rappel des instructions de paiement est indiqué sur la facture.

4. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT OU D'ANNULATION

- ◆ Si l'AMDI doit annuler une activité avant le début de celle-ci, le membre qui avait payé les frais en tout ou en partie, 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 35 \$ 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.

MERCI DE FAIRE PARTIE DE LA FAMILLE AMDI



**Une histoire commune,
un avenir à bâtir ensemble.**

L'histoire de l'AMDI est profondément liée à celle des familles et des membres qui la composent. Depuis nos débuts, ce sont vos besoins, vos espoirs et votre résilience qui guident chacune de nos actions.

Aujourd'hui, nous vous invitons simplement à nous aider à poursuivre cette mission qui nous unit. Pourquoi votre soutien compte?

Pour répondre avec humanité aux défis vécus par les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille, l'AMDI doit pouvoir compter sur des ressources stables.

Vos dons nous permettent de maintenir des services adaptés, de développer de nouveaux projets, d'offrir une présence rassurante aux familles et de créer des occasions de rassemblement au sein de notre communauté.

Chaque contribution, quelle que soit sa taille, a un impact direct et concret dans la vie de nos membres.

Les dons mensuels : un impact durable

Les dons mensuels nous offrent la stabilité nécessaire pour planifier nos actions à long terme et assurer une présence continue auprès de notre communauté.

Leurs avantages :

- Un soutien régulier qui pérennise notre mission
- Une simplicité pour vous : un seul geste qui se renouvelle
- Un reçu d'impôt pour l'ensemble de vos dons annuels

Même un petit montant mensuel fait une différence remarquable.

En soutenant l'AMDI, vous affirmez que chaque personne ayant une déficience intellectuelle mérite une communauté accueillante et un avenir rempli de possibilités.

Votre générosité fait toute la différence.



Scannez le code QR avec
votre caméra de téléphone
pour accéder au formulaire
de dons



VOUS CONNAISSEZ UNE ENTREPRISE OU ORGANISATION QUI POURRAIT SOUTENIR L'AMD I ?

Saviez-vous que les entreprises et organismes peuvent soutenir l'AMD I de plusieurs façons ?

En fonction de leurs moyens, ils peuvent :

- ◆ Faire un don pour soutenir la mission de l'AMD I auprès des familles et des adultes ayant une déficience intellectuelle.
- ◆ Proposer à leurs salariés de devenir donateurs mensuels.
- ◆ Devenir commanditaires pour les événements bénéfiques, tels que la Soirée théâtre Janine Sutto, le souper des fêtes et contribuer à leur succès.

Leur engagement, qu'il soit financier ou en nature, **a un impact direct et durable sur la communauté.** De plus, différents avantages pour eux, sur le plan fiscal ou en termes de visibilité peuvent en découler.

Si vous connaissez des entreprises ou organisations qui pourraient être intéressées à soutenir l'AMD I, n'hésitez pas à leur en parler ou à nous partager leurs contacts.

UNE ENTREPRISE OU UN ORGANISME POURRAIT SOUTENIR L'AMD I ?

Nous vous invitons à contacter Chloé Morgan qui prendra vos renseignements :

✉ partenariats@amdi.info ☎ 514 381 2300 - Poste 33

SOIRÉE THÉÂTRE *Janine Sutto*

44^e ÉDITION

MARDI 27 JANVIER 2026

AU PROFIT DE L'
amdi
Association de Montréal pour
la déficience intellectuelle

ESPACE
GO



La Soirée théâtre Janine Sutto, c'est un moment fort de l'année pour l'AMDI.

Chaque mois de janvier, donateurs, partenaires et membres se réunissent autour d'une pièce de théâtre pour célébrer l'inclusion, la solidarité et l'art.

Cette année, la soirée se tiendra au Théâtre Espace GO, avec la présentation de la pièce *Top Girls*, une œuvre féministe, actuelle et percutante.

C'est notre principal événement de sensibilisation et de financement, qui permet de soutenir les activités offertes tout au long de l'année.

En y participant ou en en parlant autour de vous, vous contribuez à faire rayonner l'AMDI.

Et surtout, vous êtes toutes et tous invités à vivre cette belle soirée avec nous !



HORAIRE DE LA SEMAINE

L'activité se déroule :

dans nos locaux

dans les locaux de
partenaires ou de 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 !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
9H30						
10H	ATELIER CHANT PLACE DES ARTS				EXPLOREZ LES ARTS GROUPE 1	
10H30						
11H						
11H30			ATELIER ENTRE- PRENEU- RIAT	ATELIER GESTION DU STRESS		
12H	ATELIER CUISSINE					
13H						
13H30		MOI ET MES RELATIONS SOCIALES			EXPLOREZ LES ARTS GROUPE 2	SORTIES DU SAMEDI
14H						
14H30						
15H			DANSE GRANDS BALLET	PARTICIPATION CITOYENNE		LE 633
15H30						
16H						
16H30						
17H						
17H30						
18H				RELATIONS AMOUREUSES ET SEXUALITÉ		
18H30						
19H						
19H30						
20H						