

NOUVEAUTÉ

amdi
Association de Montréal pour
la déficience intellectuelle

PROGRAMMATION

Deux saisons, une
seule programmation
pour toute l'année !

**Automne-Hiver
2026-2027**

INSCRIPTION

**Du 8 au 11
septembre 2026**

Par téléphone
514 381-2300
Poste 31

**ou via le formulaire
en ligne**



Merci à notre
partenaire

FONDS
de solidarité FTQ

UNE PROGRAMMATION

POUR TOUTE L'ANNÉE

De belles activités vous attendent.
Inscrivez-vous!

3

COMMENT M'INSCRIRE

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

15

LES ACTIVITÉS DE FIN DE SEMAINE

Les activités que vous allez pouvoir faire à l'AMDI les fins de semaine.

22

SOUTIEN À LA FAMILLE

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

5

LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

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

18

SÉJOURS ET VIE ASSOCIATIVE

Pour vivre un moment marquant avec les autres membres !

25

INFORMATIONS

Retrouvez les informations complémentaires.

COMMENT M'INSCRIRE ?

DU 8 AU 11
SEPTEMBRE

ÉTAPE 1



En lisant la programmation,
**JE FAIS MES CHOIX D'ACTIVITÉS POUR
TOUTE L'ANNÉE DANS LE FORMULAIRE.**

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.

OU



**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
POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION AVANT LE 18 SEPTEMBRE
POUR LES ACTIVITÉS DU CREP ET AVANT LE 25 SEPTEMBRE
POUR LES ACTIVITÉS DE L'AMDI.

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 chèque ou comptant (sur RDV, à l'AMDI)



LES CHÈQUES,
PEUVENT
ÊTRE POSTÉS

**** Pour certaines activités payantes, une facture vous sera envoyée à l'automne et à l'hiver.**

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 des séjours
et vie associative

Félix Poulin / Poste 27

activites@amdi.info



Coordonnatrice inclusion
et sensibilisation et CREP

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

PROGRAMMATION

POUR L'ANNÉE 2026 - 2027

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE



LES LUNDIS



 **9h30 à 15h00** (toute la journée)

ATELIER CUISINE ET ALIMENTATION

AVEC LE
CREP
CENTRE DE
RESSOURCES
ÉDUCATIVES ET
PÉDAGOGIQUES

Du **21 septembre 2026** au **14 juin 2027**

DÉTAILS DE L'ATELIER

 **Début :** 21 septembre au 14 décembre 2026

 **Reprise :** 4 janvier au 14 juin 2027

(Des rencontres individuelles et de petits groupes sont à prévoir du 8 au 17 septembre 2026 et les semaines du 21 et 28 juin 2027).



Apportez votre lunch

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

CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU



Sensibilisation et
inclusion

LES MARDIS

 13h00 à 15h00



ATELIER MOI ET MES RELATIONS SOCIALES ET GESTION DU STRESS

AVEC LE
CREP
CENTRE DE
RESSOURCES
ÉDUCATIVES ET
PÉDAGOGIQUES



Du **22 septembre 2026** au **15 juin 2027**

DÉTAILS DE L'ATELIER

Cet atelier offre deux sujets pour l'année.

 **Début :** 22 septembre au 15 décembre 2026

Atelier : Moi et mes relations sociales

 **Reprise :** 5 janvier au 15 juin 2027

Atelier : Gestion du stress

(Des rencontres individuelles et de petits groupes sont à prévoir du 8 au 17 septembre et les semaines du 21 et 28 juin).

Atelier : Moi et mes relations sociales

Apprenez à développer des relations saines et positives. Vous découvrirez comment mieux communiquer, renforcer votre estime de vous et vous affirmer avec respect.

Atelier : Gestion du stress

Apprenez à mieux reconnaître et gérer vos émotions. Vous découvrirez des outils pour mieux comprendre l'anxiété, vous exprimer et prendre soin de votre bien-être.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU



Sensibilisation et
inclusion



LES MARDIS

🕒 13h00 à 15h00

ATELIER DÉCOUVERTES

Du 29 septembre 2026 au 27 avril 2027



DÉTAILS DE L'ATELIER

🏃‍♂️ **Début** : 29 septembre au 8 décembre 2026

🔄 **Reprise** : 27 janvier au 27 avril 2027

**Un atelier pour apprendre à mieux se connaître,
s'amuser et faire de belles découvertes!**

Au programme :

- cuisine,
- activités artistiques,
- sorties et découvertes sensorielles.

Une belle occasion de découvrir ce qu'on aime,
ses talents et ce qui nous rend unique!

**Lieu : AMDI et
dans la ville pour
des sorties**

Coût : Gratuit

CONTACT : LILIANA TANO



Coordonnatrice
développement
des habiletés

LES MERCREDIS



🕒 13h30 à 15h30

DANSE AUX GRANDS BALLETS

Du **30 septembre 2026** au **28 avril 2027**

DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

🏃» **Début :** 30 septembre au 9 décembre 2026

🔄 **Reprise :** 27 janvier au 28 avril 2027

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.

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

Lieu : 1435 Rue de Bleury, bureau 400

**Coût : 70 \$
par saison**

(une facture sera envoyée
à l'automne et une
seconde à l'hiver)

**CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU**



Sensibilisation et
inclusion

LES MERCREDIS

🕒 **9h30 à 15h00** (toute la journée)

PROJET ENTREPRENEURIAL

AVEC LE
CREP CENTRE DE
RESSOURCES
ÉDUCATIVES
PÉDAGOGIQUES

Du **23 septembre 2026** au **16 juin 2027**



DÉTAILS DE L'ATELIER

🏃» **Début** : 23 septembre au 16 décembre 2026

🕒 **Reprise** : 6 janvier au 16 juin 2027

(Des rencontres individuelles et de petits groupes sont à prévoir du 8 au 17 septembre 2026 et la semaine du 21 juin 2027).



Apportez votre lunch

L'atelier idéal pour développer ses habiletés de travail!

En participant à la création et à la vente de différents produits, vous apprendrez :

- la gestion du temps,
- les notions d'argent,
- le travail d'équipe,
- les habiletés sociales.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU



Sensibilisation et
inclusion



LES JEUDIS



🕒 13h30 à 15h30

RENCONTRE ET ENGAGEMENT CITOYEN

Du **1er octobre 2026** au **29 avril 2027**

DÉTAILS DE L'ATELIER



» **Début :** 1^{er} octobre au 10 décembre 2026



» **Reprise :** 28 janvier au 29 avril 2027

À travers des expériences de bénévolat, des visites, des rencontres et témoignages inspirants, découvrez différentes réalités et façons de contribuer dans votre communauté.

Cet atelier vous permettra de développer :

- votre ouverture aux autres,
- votre compréhension des différences,
- votre engagement dans la vie communautaire.

Lieu : AMDI et dans des lieux de bénévolat

Coût : Gratuit

CONTACT : LILIANA TANO



Coordonnatrice
développement
des habiletés

LES JEUDIS

 **9h30 à 15h00** (toute la journée)

ATELIER SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN

AVEC LE
CREP CENTRE DE
RESSOURCES
ÉDUCATIVES
PÉDAGOGIQUES



Du **24 septembre 2026** au **17 juin 2027**

DÉTAILS DE L'ATELIER



» **Début :** 24 septembre au 17 décembre 2026



Reprise : 7 janvier au 17 juin 2027

(Des rencontres individuelles et de petits groupes sont à prévoir du 8 au 17 septembre 2026 et les semaines du 21 et 28 juin 2027.)



Apportez votre lunch

Dans cet atelier, vous apprendrez les comportements sécuritaires nécessaires pour vivre en appartement.

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

Quelques exemples de sujets abordés :

- distinguer les situations d'urgence,
- les comportements sécuritaires à adopter,
- les ressources d'aide.

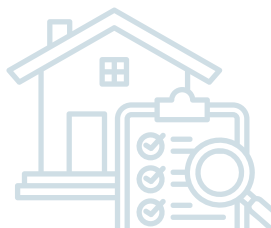
Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

**CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU**



Sensibilisation et
inclusion



LES JEUDIS



17h00 à 19h00

ATELIER RELATIONS AMOUREUSES ET SEXUALITÉ

en collaboration avec le Centre de Santé des Femmes
de Montréal

Hiver 2027

DÉTAILS DE L'ATELIER



» Début : Les dates seront précisées durant l'année.

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



Coordonnatrice
soutien à la famille



LES VENDREDIS



🕒 Groupe 1 : **9h30 à 11h30**



🕒 Groupe 2 : **13h30 à 15h30**

EXPLOREZ LES ARTS:

PROJET À LA MANIÈRE
D'ARTISTES MONTRÉLAIS

Du **2 octobre 2026** au **30 avril 2027**



DÉTAILS DE L'ATELIER



» **Début** : 2 octobre au 11 décembre 2026



» **Reprise** : 29 janvier au 30 avril 2027

Participez à un projet artistique unique!

Découvrez le style d'artistes montréalais, explorez différentes techniques et créez vos propres œuvres dans une ambiance conviviale.

Certaines créations seront sélectionnées pour une grande exposition à l'automne 2027.

Lieu : AMDI

**Coût : 70 \$
par saison**

(une facture sera envoyée
à l'automne et une
seconde à l'hiver)

CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU



Sensibilisation
et inclusion



ACTIVITÉS DE **FIN DE SEMAINE**



LES SAMEDIS

🕒 13h30 à 16h00

LES SORTIES DU SAMEDI

Du **3 octobre 2026** au **1^{er} mai 2027**



DÉTAILS DE L'ATELIER

GROUPE 1

🏃» **Début** : 3 octobre au 31 octobre 2026

🔄 **Reprise** : 30 janvier au 13 mars 2027 (excluant le 6 mars)

GROUPE 2

🏃» **Début** : 7 novembre au 5 décembre 2026

🔄 **Reprise** : 20 mars au 1^{er} mai 2027 (excluant le 27 mars)

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

Nous visiterons :

- musées, spectacles, maisons de la culture.

Lieu de RDV : ➡



Vous venez en transport en commun : rendez-vous au changeur de métro le plus près de l'activité.



Vous venez en transport adapté : rendez-vous sur le lieu de l'activité.

**Coût : 35 \$
par saison**

(une facture sera
envoyée à l'automne et
une seconde à l'hiver)

CONTACT :
MARIE-ÈVE BARBEAU



Sensibilisation
et Inclusion

LES SAMEDIS



🕒 12h00 à 16h00

ATELIER 633

Du **3 octobre 2026** au **1er mai 2027**

DÉTAILS DE L'ATELIER

🏃» **Début** : 3 octobre au 8 décembre 2026

🔄 **Reprise** : 30 janvier au 1er mai 2027

L'atelier 633 est l'endroit idéal pour se retrouver entre amis !

Au programme :

- discussions,
- jeux,
- cuisine,
- activités pour développer son autonomie.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

CONTACT : LILIANA TANO



Coordonnatrice
développement
des habiletés

ACTIVITÉS DES **SÉJOURS** **ET VIE ASSOCIATIVE**



SÉJOURS EN 2026

Partez en séjour et vivez de nouvelles expériences !

Profitez d'une fin de semaine en plein air à l'extérieur de Montréal avec des activités variées, des moments de détente et des nuits au camp.

CONTACT : FÉLIX POULIN



Coordonnateur
des séjours
et vie associative



Camp des récoltes

 Du 11 au 13 septembre 2026

Lieu : Plein Air Lanaudia

Coût : 220 \$



Camp Évasion Plein Air

 Du 2 au 4 octobre 2026

Lieu : Plein Air Lanaudia

Coût : 220 \$



Camp de la télé

 Du 16 au 18 octobre 2026

Lieu : Base de Plein Air Bon Départ

Coût : 220 \$



Camp Couleurs et Lumières

 Du 13 au 15 novembre 2026

Lieu : Base de Plein Air Bon Départ

Coût : 220 \$

SÉJOURS

EN 2027

CONTACT : FÉLIX POULIN



Coordonnateur
des séjours
et vie associative



Camp Mystère et Boule de Neige

 Du 15 au 17 janvier 2027

Lieu : Centre Notre Dame de la Rouge

Coût : 220 \$



Camp Science et Sports

 Du 5 au 7 février 2027

Lieu : Base de Plein Air Bon Départ

Coût : 220 \$



Camp Science et Arts

 Du 5 au 7 février 2027

Lieu : Base de Plein Air Bon Départ

Coût : 220 \$



Camp d'Antan

 Du 12 au 14 mars 2027

Lieu : Plein Air Lanaudia

Coût : 220 \$



VIE ASSOCIATIVE

Escapade Automnale (Pommes + Bisons)

📅 **Vendredi 25 septembre 2026**

🕒 **9h00 à 17h00**

**Lieu : Qui sème récolte + La terre des
bisons (Lanaudière)**

Coût : 50\$

Souper des Fêtes

📅 **Vendredi 11 décembre 2026**

🕒 **En soirée**

Lieu : Casa D'Italia

Coût : 50 \$ / personnes (repas inclus)

CONTACT : FÉLIX POULIN



Coordonnateur
des séjours et vie
associative

SOUTIEN À LA FAMILLE

ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

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.



SOUTIEN À LA FAMILLE

ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES



Invitation spéciale !

Conférence avec Mylène Paquette

Automne 2026  Date et heure : **À confirmer**

Mylène Paquette, première personne du continent américain à traverser l'Atlantique Nord à la rame en solitaire, vous invite à une conférence inspirante sur la persévérance, le dépassement de soi et la réalisation de ses rêves. Découvrez son parcours exceptionnel et les leçons qui l'ont aidée à surmonter les défis.

Lieu : À confirmer

Coût : Gratuit

Présentation de PARDI

Parent pour la déficience intellectuelle

 **Mardi 27 octobre 2026**  **18h00 à 19h00**

Découvrez PARDI, un organisme qui offre écoute, soutien, ateliers, conférences et accompagnement aux familles et aux proches de personnes vivant avec une déficience intellectuelle. Une belle occasion d'échanger, de s'informer et de briser l'isolement.

Lieu : En ligne

Coût : Gratuit

CONTACT : CYNTHIA YOUNES



Coordonnatrice
soutien à la famille

Présentation du programme

Prestations sans obstacles

📅 **Mardi 17 novembre 2026** ⌚ **18h00 à 19h00**

Découvrez le programme Prestations sans obstacles d'Inclusion Canada et obtenez de l'information sur les prestations gouvernementales, le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) et les déclarations de revenus.

Lieu : AMDI

Coût : Gratuit

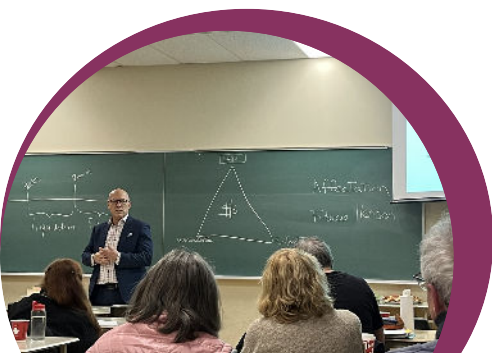
AUTRES ACTIVITÉS À VENIR !

Pour les
activités à venir,
vous recevrez
un courriel
d'invitation
contenant tous
les détails.

SORTIE FAMILIALE ➡ Automne 2026

2 CONFÉRENCES ➡ Hiver 2027

SORTIE FAMILIALE ➡ Hiver 2027



CONTACT : CYNTHIA YOUNES



Coordonnatrice
soutien à la famille

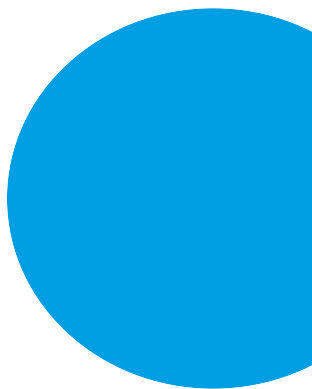


amdi

Association de Montréal pour
la déficience intellectuelle



INFORMATIONS



RÈGLEMENTS ET POLITIQUES DES PROGRAMMES

1. CRITÈRES GÉNÉRAUX D'ADMISSIBILITÉ

Lors de son inscription, le participant doit être membre en règle de l'AMD.

- ◆ 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'AMD :
- 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 des services aux membres.

3. MODALITÉS DE PAIEMENT

- ◆ Nous acceptons les paiements par virement Interac et bancaire, chèque et argent comptant.

- ◆ Les paiements doivent être effectués avant le début des activités.
- ◆ Pour certaines activités payantes, vous recevrez une facture à l'automne et à l'hiver.
- ◆ Un rappel des instructions de paiement est indiqué sur la facture.

4. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT OU D'ANNULATION

- ◆ Si l'AMD doit annuler une activité avant le début de celle-ci, le membre qui avait payé les frais en tout ou en partie, obtiendra un crédit pour une prochaine activité.
- ◆ L'AMD 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'AMD 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 crédité seulement si la situation respecte les conditions suivantes : présentation d'un billet médical qui justifie l'arrêt de participation ET si l'AMD est en mesure de combler sa place par un autre membre en liste d'attente.

5. FRAIS ADDITIONNELS

- ◆ Dans l'éventualité où un paiement est refusé par une institution bancaire, l'AMD 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.

Ensemble on peut faire encore **PLUS !**

Vous connaissez une entreprise ou une
personne qui pourrait soutenir l'AMDI ?

Parlez-leur de nous !

En les invitant à soutenir l'AMDI, ils contribuent à :



**Offrir des
activités**



**Soutenir
les familles**



**Bâtir une
communauté
inclusive**

Parlez-en autour de vous !



Chaque contribution compte !

Dons, dons mensuels ou commandites :
un reçu fiscal de don est émis.

Pour toutes questions : contactez **Chloé Morgan** :

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

De tout coeur.. MERCI !

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	VENREDI	SAMEDI
9 : 00						
9 : 30						
10 : 00						
10 : 30						
11 : 00						
11 : 30						
12 : 00					EXPLOREZ LES ARTS GROUPE 1	
12 : 30						
13 : 00						
13 : 30						
14 : 00					EXPLOREZ LES ARTS GROUPE 2	
14 : 30						
15 : 00						
15 : 30						LE 633
16 : 00						
16 : 30						
17 : 00						
17 : 30						
18 : 00						
18 : 30						
19 : 00						
19 : 30						
20 : 00						