



Mouvement Action Découverte

Inscriptions en personne
30 mars 2020 de 17h30 à 21h

(450) 698-3361

Pour personnes ayant une déficience intellectuelle



PRINTEMPS 2020

Première journée des activités :

Lundi 6 avril 2020

Dernière journée des activités :

Samedi 20 juin 2020

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 



Qui peut s'inscrire ?

- L'ensemble des personnes ayant une déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans troubles associés et ayant la capacité de participer aux activités. Prioritairement les personnes âgées de 16 ans ou plus. Nous n'avons pas de limite d'âge, pourvu que **la mobilité et la participation** de la personne soient possibles.

Ouverture de dossier / inscription pour les nouveaux usagers

- Une rencontre préalable à toute nouvelle inscription est obligatoire – prendre un rendez-vous avec Nancy Morin, Chef d'équipe / coordinatrice d'activité au 450 698-3361 **AVANT** la période d'inscription.
- Une journée d'essai sera planifiée.

Inscription aux activités pour tous

- Les inscriptions se font sur la base du « **Premier arrivé, premier servi** » toutefois, avec une limite du nombre d'activités choisies afin de permettre au plus grand nombre de membres usagers d'avoir accès aux activités.
- Chaque usager devra avoir une cotisation de participant en vigueur (payée annuellement 15\$, normalement à l'automne et **non remboursable**).

- Prioritairement, **en personne le lundi 30 mars, de 17h30 à 21h00**, aux locaux administratifs de l'organisme situés au **25B, boul. St-Francis, Châteauguay, J6J 1Y2.**

- Ensuite, par téléphone, les **31 mars et 01 avril**, au 450 698-3361. Veuillez nous laisser un message vocal. **Le retour d'appel sera fait en ordre chronologique d'appel. SVP, laisser un seul message.**
- Des ajouts d'activités peuvent être faits après la période officielle d'inscription si le ratio intervenant/participant le permet ou si la capacité maximale pour l'activité n'est pas atteinte. Par contre, vous devez **obligatoirement** vous inscrire par téléphone ou en personne avant l'activité et avoir obtenu l'accord pour l'inscription.
- Nos services débiteront le **lundi 6 avril 2020.**

Restrictions

- Le nombre de participants est limité pour toutes les activités.
- Le nombre d'activités choisies pour le jeudi et le samedi est limité à 6 jeudis et/ou 6 samedis par participant.
- Le nombre d'activités récurrentes choisies le samedi est limité à 1 activité récurrente par participant.

Une fois le processus d'inscription complété, des activités additionnelles seront proposées aux participants inscrits sur les listes d'attentes selon les places restantes.

IMPORTANT

Le personnel du Mouvement Action Découverte a le droit de regard sur les choix des participants afin de s'assurer que l'utilisateur ou l'utilisatrice inscrit(e) est apte à vivre l'activité. L'administration se réserve le droit de refuser l'inscription d'un participant ou d'une participante si elle juge que celui-ci n'est pas apte à participer.

Transport

- La demande de service pour le transport adapté est une responsabilité individuelle à la charge des usagers.
- Numéro de Transport Accès : 450 699-1077
- Taxi Prestige : 450 699-1999
- Transport Mario Burgoyne (St-Rémi) : 450 635-8736
- Taxi Ste-Martine : 450 268-7999

Modalités de paiement

- Nous acceptons les paiements en argent comptant ou par chèque seulement.
- **Le paiement complet doit se faire à l'inscription** à moins d'une entente préalable avec la direction du Mouvement Action Découverte (curatelle publique, CLSC, autre).
- **Un maximum de trois paiements par chèques postdatés sont acceptés et doivent être émis aux dates suivantes : 6 avril, 04 mai, 01 juin 2020.** Les chèques doivent être remis le jour de l'inscription ou au plus tard le **6 avril 2020.**

Annulation d'activité

- **Aucun remboursement n'est fait pour les activités de 10 \$ et moins**, excepté pour les activités annulées par le Mouvement Action Découverte.
- **Aucun remboursement n'est fait sur la cotisation annuelle**, même en cas de demande d'annulation de toutes les activités.
- Un remboursement sera accordé si l'annulation de l'activité est demandée **10 jours ou plus AVANT le jour de l'activité**. **Des frais de 10 \$** seront retenus à titre de frais d'administration.
- **Aucun remboursement ne sera effectué moins de 10 jours avant la date de l'activité**, sauf sur une présentation d'un billet médical.
- Avec présentation d'un billet médical, le remboursement sera effectué au prorata de l'utilisation. **Des frais de 10 \$** seront retenus à titre de frais d'administration.
- En cas de suspension temporaire ou définitive d'un usager, le remboursement sera effectué au prorata de l'utilisation. **Des frais de 10 \$** seront retenus à titre de frais d'administration.
- En cas d'émission de chèque sans provision, **des frais de 25 \$** seront exigés.

Horaire des activités

- Nous vous demandons de bien vouloir respecter l'horaire des activités. **(début et fin des activités)**.
- Pour des raisons de sécurité et une question de personnel sur les lieux, nous vous demandons d'assurer leur surveillance jusqu'à notre prise en charge.
- **Veuillez prendre note que nous n'accepterons aucun usager avant 10 minutes précédant l'heure à laquelle l'activité est prévue.**

IMPORTANT

Le Mouvement doit prévoir une équipe de personnel suffisante pour chaque activité. Afin de nous permettre de bien planifier nos ressources, une inscription est obligatoire.

Infos additionnelles : 450 698-3361

*******Rappel :**

**Il n'y aura aucun service au
Mouvement Action Découverte du 30 mars 2020 au 5 avril 2020
inclusivement !**

*****Les services reprendront le 6 avril 2020*****

*****IMPORTANT*** Veuillez identifier avec le nom complet TOUS les items appartenant aux participants : Boite à lunch, gourde d'eau, manteaux, chapeaux, gants, etc.**



Description des ateliers et activités

Centre éducatif de jour (21 places)

14,50 \$/Jour

Lundi et mercredi (Session- 9 lundis – 11 mercredis) (De jour de 11h à 16h)

Éligibilité : Déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans trouble associé ayant la capacité de participer aux activités éducatives

La façon de s'inscrire au centre éducatif est la suivante : Tous les lundis du mois, tous les mercredis du mois ou tous les lundis et mercredis du mois.

NB : Même si habituellement l'usager n'est pas inscrit les mercredis, il sera libre de s'inscrire lorsque le SRSOR sera fermé une fois par mois.

Description :

- Une causerie en début de matinée.
- Une séance d'exercices d'étirements.
- Des tâches, qui favorisent leur autonomie, pour l'heure du repas ainsi que pour la préparation du local.
- Ateliers éducatifs présentés au centre éducatif de jour.
- Une activité physique en fin de journée.

Objectifs :

- Développer des aptitudes en vue d'une intégration réelle.
- Favoriser l'acquisition d'une autonomie fonctionnelle.
- Favoriser la prise de conscience et l'acceptation de soi.
- Développer des habiletés pour atteindre ses objectifs personnels.
- Exploiter son potentiel (créativité, communication verbale & gestuelle).

Centre éducatif

Thème 1 : Semaine du 06 avril : L'alimentation journalière / Déjeuner

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce qu'un bon choix de déjeuner.
- ❖ Ils créeront une recette en lien avec le déjeuner et le partageront avec le groupe.

Thème 2 : Semaine du 13 avril : L'alimentation journalière / Diner

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce qu'un bon choix de diner.
- ❖ Ils créeront une recette en lien avec le diner et le partageront avec le groupe.

Thème 3 : Semaine du 20 avril : L'alimentation journalière / Souper

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce qu'un bon choix de souper.
- ❖ Ils créeront une recette en lien avec le souper et le partageront avec le groupe.

Thème 4 : Semaine du 27 avril : L'alimentation journalière / Collation / Dessert

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce qu'un bon choix de collation et de dessert.
- ❖ Ils créeront une recette en lien avec la collation et le dessert et le partageront avec le groupe.

Thème 5 : Semaine du 04 mai : La santé / Mentale

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce que la santé mentale.
- ❖ Ils apprendront comment prendre soin de notre santé mentale.

Thème 6 : Semaine du 11 mai : La santé / Physique

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce que la santé physique.
- ❖ Ils apprendront comment prendre soin de notre santé physique.

Thème 7 : Semaine du 18 mai : La santé / Sexuelle

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce que la santé sexuelle.
- ❖ Ils apprendront comment prendre soin de notre santé sexuelle (*cycle menstruel, hygiène des parties intimes, etc.*).

Thème 8 : Semaine du 25 mai : La santé / Émotionnelle

- ❖ Les participants apprendront qu'est-ce que la santé émotionnelle.
- ❖ Ils apprendront comment prendre soin de notre santé émotionnelle.

Thème 9 : Semaine du 01 juin : L'Écosystème / Les animaux

- ❖ Les participants apprendront sur le rôle que jouent les animaux dans l'écosystème.
- ❖ Ils participeront à une activité en lien avec les animaux dans l'écosystème.

Thème 10 : Semaine du 08 juin : L'Écosystème / La végétation

- ❖ Les participants apprendront sur le rôle que joue la végétation dans l'écosystème.
- ❖ Ils participeront à une activité en lien avec la végétation.

Thème 11 : Semaine du 15 juin : L'Écosystème / Le climat

- ❖ Les participants apprendront sur le climat.
- ❖ Ils feront une activité en lien avec le climat.

Éligibilité : Déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans trouble associé

Description :

- Des bénévoles seront invités à partager les repas avec les usagers.
- Une soirée amusante où musique, rires, jeux de cartes, jeux musicaux sont au rendez-vous.
- Des tâches, qui favorisent leur autonomie, pour l'heure du repas ainsi que pour la préparation du local pour la danse seront proposées par l'équipe et sélectionnées par les usagers.

Objectifs :

- Favoriser les relations interpersonnelles
- Responsabiliser les participants à l'entraide collective
- Renforcer le sentiment d'appartenance à l'organisme

Samedis Mouvement

(Pour l'horaire, prix et nombre de places disponibles pour chaque activité, voir la page d'information sur les activités de fins de semaine)

Éligibilité : Déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans trouble associé

Description :

- Activités d'apprentissages, de développement de l'autonomie

Objectifs :

- Développer le respect de l'autre
- Améliorer la motricité fine et globale
- Apprendre à prendre sa place dans un groupe
- Développer les habiletés sociales
- Appliquer les règles de bienséance
- Développer l'autonomie
- Développer l'entraide
- Apprendre à connaître les autres participants

Ateliers/Activités

Atelier de musique /
Atelier de théâtre
Atelier de danse
Samedis Action

Description des ateliers et activités

<i>Atelier de musique (20 places)</i>	<i>8,50 \$/Jour</i>	<i>76,50 \$/Session</i>
Lundi soir	(Session 9 semaines)	(de 19h00 à 21h00)

Éligibilité : Déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans trouble associé ayant un intérêt pour la musique et le chant

Description :

- Les usagers chanteront en duo ou en groupe.
- Chacun pratique sa chanson.

Objectifs :

- Chanter à plusieurs.
- Performer devant un auditoire.
- Participer dans le spectacle annuel en juin 2020.

<i>Atelier de théâtre (14 places)</i>	<i>8,50 \$/Jour</i>	<i>93,50 \$/Session</i>
Mardi soir	(Session 11 semaines)	(de 19h00 à 21h00)

Éligibilité : Déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans troubles associés ayant la capacité d'expression orale et/ou gestuelle et un intérêt pour le théâtre

Description :

- Les pièces sont écrites par les intervenants et les usagers.
- Les participants utilisent le français ou l'anglais selon leur choix dans la pièce créée.
- Jeux d'improvisation.
- Préparation des costumes et décors en vue du spectacle annuel.

Objectifs :

- Améliorer la qualité d'expression orale & gestuelle.
- Prendre sa place dans un groupe et devant un auditoire.
- Développer un esprit de collaboration.
- Développer des techniques d'improvisation.

Atelier de danse (20 places)

8,50 \$/Jour

93,50 \$/Session

Mercredi soir

(Session 11 semaines)

(de 19h00 à 21h00)

Éligibilité : Toute déficience intellectuelle avec ou sans trouble associé ayant la capacité d'effectuer une chorégraphie et un intérêt pour la danse

Description :

- Atelier où le participant apprendra 1 à 2 chorégraphies de danse en vue de la présenter au spectacle annuel.

Objectifs :

- Établir des liens entre le mouvement du corps et la pratique de la danse.
- Amélioration et maintien de l'état de la santé physique.
- Amélioration de la coordination.
- Créer et interpréter une chorégraphie.

Samedis Action

(Pour l'horaire, prix et nombre de places disponibles pour chaque activité, voir sur la page « information sur les activités de fin de semaine »)

Éligibilité : Déficience intellectuelle légère à moyenne avec ou sans trouble associé ayant la capacité de participer aux activités

Description :

- Activités culturelles, touristiques, artistiques et sportives

Objectifs :

- Développer de nouvelles compétences
- Améliorer la motricité fine et globale
- Acquérir de nouvelles connaissances
- Améliorer les habiletés sociales
- Développer les compétences afin de les utiliser pour une intégration et une participation citoyenne

Calendrier des activités

Avril 2020

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	6 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	7 Soir Théâtre 19h-21h	8 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	9 Souper commun. 15h30-20h30	10	11 Souper Dansant Thème : Alice aux pays des merveilles Repas : Benny BBQ 15h30-20h30
12	13 Lundi de Pâques (Férié)	14 Soir Théâtre 19h-21h	15 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	16 Souper commun. 15h30-20h30	17	18 Bowling 11h00-15h00
19	20 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	21 Soir Théâtre 19h-21h	22 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	23 Souper commun. 15h30-20h30	24	25 Cabane à sucre 10h30-17h30
26	27 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	28 Soir Théâtre 19h-21h	29 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	30 Souper commun. 15h30-20h30		

Mai 2020

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
					1	2 Souper Dansant Thème : L'Asie Repas : Nouilles Zen (à confirmer) 15h30- 20h30
3	4 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	5 Soir Théâtre 19h-21h	6 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	7 Souper commun. 15h30- 20h30	8	9 Atelier de Percussion 11h30- 15h00
10	11 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	12 Soir Théâtre 19h-21h	13 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	14 Souper commun. 15h30- 20h30	15	16 Bowling 11h00 – 15h00
17	18 Fête de la Reine (Féié)	19 Soir Théâtre 19h-21h	20 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	21 Souper commun. 15h30- 20h30	22	23 Piscine 14h30- 17h30
24	25 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	26 Soir Théâtre 19h-21h	27 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	28 Souper commun. 15h30- 20h30	29	30 Cinéma Info à venir

Juin 2020

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
	1 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	2 Soir Théâtre 19h-21h	3 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	4 Souper commun. 15h30-20h30	5	6 Souper dansant Thème : Anges et démons Repas : Subway 15h30-20h30
7	8 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	9 Soir Théâtre 19h-21h	10 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	11 Souper commun. 15h30-20h30	12	13 Cirque et gymnastique 11h à 15h
14	15 Centre éducatif 11h-16h Soir Musique 19h-21h	16 Soir Théâtre 19h-21h	17 Centre éducatif 11h-16h Soir Danse 19h-21h	18 Souper commun 15h30-20h30	19	20 Spectacle annuel Info à venir

GRILLE DE PAIEMENT : Printemps 2020

Membership du participant Annuel 15 \$
 Membership parents/amis Annuel Nb personnes _____ x 2 \$ = _____

ACTIVITÉ	HORAIRE		TARIF
Bloc 1 avril	les lundis	11h00 à 16h00	43,50 \$
Bloc 2 mai	les lundis	11h00 à 16h00	43,50 \$
Bloc 3 juin	les lundis	11h00 à 16h00	43,50 \$
Bloc 1 avril	les mercredis	11h00 à 16h00	58,00 \$
Bloc 2 mai	les mercredis	11h00 à 16h00	58,00 \$
Bloc 3 juin	les mercredis	11h00 à 16h00	43,50 \$
Musique	les lundis	19h00 à 21h00	76,50 \$
Théâtre	les mardis	19h00 à 21h00	93,50 \$
Danse	les mercredis	19h00 à 21h00	93,50 \$

SOUPERS COMMUNAUTAIRES

9 avril	16 avril	23 avril	30 avril	7 mai
14 mai	21 mai	28 mai	4 juin	11 juin
18 juin				

➤ Total de 11 soupers communautaires X 18 \$ = 198 \$

ACTIVITÉS DU VENDREDI AU DIMANCHE			
Souper dansant	Samedi 11 avril	15h30-20h30	22 \$
Bowling	Samedi 18 avril	11h00-15h00	21 \$
Cabane à sucre	Samedi 25 avril	11h00-17h30	35 \$
Souper dansant	Samedi 2 mai	15h30-20h30	22 \$
Atelier de percussion	Samedi 9 mai	11h30-15h00	21 \$
Bowling	Samedi 16 mai	11h00-15h00	21 \$
Piscine	Samedi 23 mai	14h30-17h30	15 \$
Cinéma	Samedi 30 mai	Info à venir	22 \$
Souper dansant	Samedi 6 juin	15h30-20h30	22 \$
Cirque et gymnastiques	Samedi 13 juin	11h00-15h00	25 \$
Spectacle annuel	Samedi 20 juin	Info à venir	20 \$

Participant : _____ Total : _____

Noms membres Parents/Amis : _____

DATE	ACTIVITÉ	HORAIRE	TARIF	PLACES	IMPORTANT
Samedi 11 avril	Souper dansant	15h30 à 20h30	22 \$	42	<ul style="list-style-type: none"> • Repas : Benny BBQ • Thème : Alice aux pays des merveilles • Porter un déguisement ou accessoire selon le thème, si possible
Samedi 18 avril	Bowling	11h00 à 15h00	21 \$	28	<ul style="list-style-type: none"> • Un diner sera fourni (Pizza) • Se rendre directement au Quillorama2 • 133, boul. Maple Châteauguay
Samedi 25 avril	Cabane à sucre	10h30 à 17h30	35 \$	40	<ul style="list-style-type: none"> • Porter des vêtements appropriés à la température (Bottes de pluie, manteau approprié, etc.) • Prévoir de l'argent pour ceux et celles qui désirent faire des achats à la boutique. (Mouvement Action Découverte ne sera pas tenu responsable pour les pertes d'objets ou d'argent et n'effectuera aucune gestion d'argent.)
Samedi 2 mai	Souper Dansant	15h30 à 20h30	22 \$	42	<ul style="list-style-type: none"> • Repas : L'Asie • Thème : Nouille Zen (à confirmer) • Porter un déguisement ou accessoire selon le thème, si possible
Samedi 9 mai	Animation de percussion	11h30 à 15h00	21 \$	21	<ul style="list-style-type: none"> • Apporter un diner froid
Samedi 16 mai	Bowling	11h00 à 15h00	21 \$	28	<ul style="list-style-type: none"> • Un diner sera fourni (Pizza) • Se rendre directement au Quillorama2 • 133, boul. Maple Châteauguay

DATE	ACTIVITÉ	HORAIRE	TARIF	PLACES	IMPORTANT
Samedi 23 mai	Piscine	14h30 à 17h30	15 \$	21	<ul style="list-style-type: none"> • Apporter une collation • Se rendre directement au Centre Fitness Centre Fitness Polydium - Aquatique – Aquatique, 111 Boulevard Maple, Châteauguay (Avoir maillot de bain, serviette de bain, souliers d'eau, cadenas, etc.) • BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE
Samedi 30 mai	Cinéma	Info à venir	22 \$	28	<ul style="list-style-type: none"> • Se rendre directement au Cinéma Carnaval, 240, boul. Saint-Jean-Baptiste, Châteauguay • Un popcorn et une boisson seront fournis, (svp, prévoir de l'argent suffisant pour ceux qui désirent obtenir autre chose que du popcorn)
Samedi 6 juin	Souper Dansant	15h30 à 20h30	22 \$	42	<ul style="list-style-type: none"> • Repas : Subway • Thème : Ange ou Démon • Porter un déguisement ou accessoire selon le thème, si possible
Samedi 13 juin	Cirque et gymnastique	11h00 à 15h00	25 \$	14	<ul style="list-style-type: none"> • Se rendre directement à l'école de Cirque et de Gymnastique, 101 Notre-Dame N., Châteauguay • Apporter un diner froid • Porter des vêtements et des chaussures de sports.
Samedi 20 juin	Spectacle du Mouvement Action Découverte	18h00 à 21h00 (heure approximative)	20 \$ (Gratuit pour les usagers inscrits aux ateliers de soir.)	250	<ul style="list-style-type: none"> • Se rendre directement au Centre culturel Vanier, 15 boulevard Maple, Châteauguay • Les usagers inscrits aux ateliers de soir doivent se présenter au Centre Culturel Vanier à 13h00 • Un souper sera fourni aux participants