

Ce programme est offert par la Fondation Miriam grâce au soutien généreux de la Fondation Azrieli.

Les activités récréatives et de loisirs représentent une dimension essentielle de notre qualité de vie à tous, ce qui inclut les personnes ayant une déficience développementale – un segment de la population souvent oublié. Ces activités sont autant d’occasions de s’amuser, de se faire de nouveaux amis et d’acquérir des aptitudes et des compétences. Le Programme de loisirs pour adultes a été lancé par Intervention Miriam (Centre Gold) en novembre 2011 et est offert par la Fondation Miriam grâce au soutien généreux et continu de la Fondation Azrieli.

RESPONSABILITÉS DU FOYER DES PARTICIPANTS OU DE LEUR GESTIONNAIRE DE CAS

- S’assurer que tous les formulaires d’information sont entièrement remplis avant le début de l’activité et que les animateurs sont informés rapidement de tout changement.
- Informer les animateurs du groupe, de vive voix et par écrit, de tout nouveau traitement médicamenteux ou de toute modification apportée à un traitement médicamenteux.
- S’assurer que chaque participant est habillé en fonction des conditions météorologiques et de l’activité.
- S’assurer qu’aucun participant ne participe à une activité s’il est malade ou fiévreux.
- Voir à ce que chaque participant soit muni d’une pièce d’identité complète et à jour.
- Organiser le transport vers et depuis l’endroit où a lieu l’activité.
- S’assurer que chaque participant se présente sur les lieux de l’activité avec les billets d’autobus, les laissez-passer d’autobus ou les abonnements de taxi dont il a besoin pour rentrer chez lui en toute sécurité.
- Dans les cas où un transport adapté est organisé, s’assurer que le participant arrivera sur les lieux pas plus de 15 minutes avant le début de l’activité et n’en partira pas plus de 15 minutes après la fin de l’activité.
- Fournir aux animateurs du groupe des numéros de téléphone d’urgence, au besoin.

POLITIQUE

La période d'inscription s'étend du 8 janvier au 12 janvier 2024. **La date limite d'envoi des formulaires d'inscription est le 12 janvier 2024.**

Les formulaires d'inscription et le paiement doivent être soumis dans leur intégralité avant la date limite, faute de quoi les participants ne seront pas autorisés à participer au Programme.

Le paiement peut être effectué par chèque, carte de crédit ou virement électronique; les paiements en espèces ne sont plus acceptés (veuillez communiquer avec Nina si cela pose un problème).

Les paiements NE SERONT PAS acceptés avant le 8 janvier 2024. Votre paiement **doit** être remis avec votre formulaire d'inscription si vous voulez vous assurer d'avoir une place. *Seules les copies papier du formulaire d'inscription seront acceptées; vous ne devez pas numériser vos formulaires ou les envoyer par courrier électronique.*

Les groupes peuvent être annulés si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Les participants doivent toujours être munis d'une pièce d'identité avec photo.

Il n'y aura pas d'activités de groupe les jours suivants :

Les 29, 30 et 31 mars et le 1^{er} avril – Pâques

Les 22 et 23 avril – Pâque juive


Les 18, 19 et 20 mai – Journée nationale des patriotes/fête de la Reine

INFORMATION ET INSCRIPTION

Nina Chepurniy

514-345-8330, poste 203

ninac@goldlearningcentre.com

 LOISIRS HIVER-PRINTEMPS 2024						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					CLUB CAFÉ 9H - 11H	CLUB CAFÉ 9H - 11H
					CLUB DE PATISSERIE 9H30 - 12H30 FM	CLUB DES PETITS DÉJEUNERS 10H - 12H
						CLUB DE CUISINE 9H30 - 12H30 FM
						CLUB DE VISITES MUSÉALES 13H - 16H
					CLUB CAFÉ 13H - 15H	CLUB CAFÉ 13H - 15H
	YOGA 18H - 19H FM	CLUB DE CRÉATION D'ENREGISTREMENTS AUDIO 18H - 20H FM	NATATION 17H - 18H YM-YWHA		SORTIE AU CINÉMA 13H - 16H PLAZA CDN	CLUB DE CASSE- TÊTE 13H - 15H FM
CLUB DE BINGO 18H - 20H FM	LES BRICOLEURS 18H - 20H FM	CLUB DE FRANÇAIS 18H - 20H FM	JEUX DE SOCIÉTÉ 18H - 20H FM		CLUB DE PATISSERIE 13H - 16H FM	CLUB DE CUISINE 13H30 - 16H30 FM
CLUB DE CINÉPHILES 18H - 21H FM	BOWLING 18H - 20H ROSE BOWL	BOWLING 18H - 20H ROSEBOWL	NCBC 6-8 PM CONCORDIA		GOOD ROCKIN' TONIGHT 19H - 21H FM	SORTIE AU CINÉMA 13H - 16H PLAZA CDN

* La marque déposée Miriam Innovation est une propriété de la Fondation Miriam et est employée en vertu d'une licence par le Centre de formation et de recherche Abe Gold.

CLUB DE PÂTISSERIE – LES SAMEDIS, DU 3 FÉVRIER AU 22 JUIN 2024

La pâtisserie est souvent considérée comme une activité très complexe. Cependant, avec une formation adéquate, c'est un plaisir qui peut être à la portée de tous. C'est une activité très relaxante et agréable, surtout lorsqu'on la pratique avec des amis. Malheureusement, de nombreux adultes ayant des besoins particuliers n'y ont pas facilement accès. Le club de pâtisserie combinera le plaisir de la pâtisserie avec l'apprentissage de la cuisine et de la nutrition. Les participants prépareront ensemble une ou deux pâtisseries.

OBJECTIFS DU CLUB DE PÂTISSERIE

- Permettre aux participants d'acquérir des compétences culinaires de base.
- Leur donner l'occasion d'apprendre à préparer des pâtisseries plus nutritives que les produits de boulangerie classiques.
- Leur offrir la possibilité de cuisiner dans un milieu sécuritaire et positif où ils pourront acquérir de la confiance et de l'autonomie.
- Leur permettre de prendre des décisions liées à la planification des menus.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe et de développer un sentiment d'appartenance.
- Leur permettre d'acquérir des compétences dont ils pourront se servir par eux-mêmes plus tard.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE PÂTISSERIE

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a un animateur pour six participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gâcher le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de pâtisserie se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier; la première rencontre aura lieu le samedi 3 février 2024 et la dernière, le samedi 22 juin 2024.
- Deux plages horaires seront proposées, soit de 9 h 30 à 12 h 30 ou de 13 h à 16 h.
- Le coût de participation est de 40 \$.
- Le nombre minimal de participants est de quatre et le nombre maximal est de six.

CLUB DE BINGO –

LES LUNDIS, DU 5 FÉVRIER AU 17 JUIN 2024

Le bingo est un passe-temps qui n'a jamais été aussi populaire. Les participants de ce groupe joueront plusieurs parties de bingo au cours de la soirée. Un léger goûter et des rafraîchissements seront servis. Cette activité sera également l'occasion pour les participants de rencontrer leurs pairs dans un cadre informel – de simplement « flâner entre amis » un soir de semaine et de passer du temps en bonne compagnie.

OBJECTIFS DU CLUB DE BINGO

- Permettre aux participants d'apprendre à jouer au bingo dans un cadre informel au sein d'un groupe où ils se sentent soutenus.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE BINGO

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a un animateur pour dix participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de bingo se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le lundi 5 février 2024 et la dernière, le lundi 17 juin 2024.
- L'activité aura lieu entre 18 h et 20 h dans les locaux de la Fondation Miriam (5703, rue Ferrier).
- Le coût de participation est de 40 \$.
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de dix.

GROUPE D'AMATEURS DE JEUX DE SOCIÉTÉ – LES JEUDIS, DU 1^{ER} FÉVRIER AU 20 JUIN 2024

Les jeux de société sont très populaires et semblent l'être plus que jamais. Les participants de ce groupe seront initiés à une grande variété de jeux de société traditionnels et populaires. Ils découvriront de nouveaux jeux de société et apprendront à y jouer. Un léger goûter et des rafraîchissements seront servis. Cette activité sera également l'occasion pour les participants de rencontrer leurs pairs dans un cadre informel – de simplement « flâner entre amis » un soir de semaine et de passer du temps en bonne compagnie.

OBJECTIFS DU GROUPE D'AMATEURS DE JEUX DE SOCIÉTÉ

- Permettre aux participants d'apprendre à connaître de nouveaux jeux de société et de jouer à leurs jeux favoris dans un cadre informel au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur donner la possibilité de participer aux prises de décisions et de choisir à tour de rôle les jeux de société avec lesquels ils joueront.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU GROUPE D'AMATEURS DE JEUX DE SOCIÉTÉ

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a un animateur pour huit participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gâcher le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le groupe d'amateurs de jeux de société se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le jeudi 1^{er} février 2024 et la dernière, le jeudi 20 juin 2024.
- L'activité aura lieu entre 18 h et 20 h dans les locaux de la Fondation Miriam (5703, rue Ferrier).
- Le coût de participation est de 40 \$.
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de dix.

CLUB DE QUILLES –

LES MARDIS, DU 30 JANVIER AU 18 JUIN 2024; LES MERCREDIS, DU 31 JANVIER AU 19 JUIN 2024

Le jeu de quilles est une activité formidable et amusante qui plaît à des personnes de tous les âges, quelles que soient leurs capacités. Il offre aux joueurs la possibilité d'être physiquement actifs et de socialiser avec des amis de longue date ou avec de nouveaux amis. Le club de quilles fonctionnera comme une véritable ligue; il y aura trois parties amicales par soirée.

OBJECTIFS DU CLUB DE QUILLES

- Permettre aux participants de mettre en pratique leurs aptitudes à coopérer et à collaborer avec d'autres.
- Leur donner l'occasion d'interagir de manière efficace et constructive avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion d'interagir efficacement avec les animateurs du groupe.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE QUILLES

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir les compétences sociales et verbales requises pour s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par les animateurs et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a deux animateurs pour 12 participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de quilles se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le mardi 30 janvier ou le mercredi 31 janvier 2024 et la dernière, le 18 ou le 19 juin 2024.
- L'activité aura lieu au salon de quilles Rose Bowl, au 6510, rue Saint-Jacques, entre 18 h et 20 h.
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de 12.

CLUB DES PETITS DÉJEUNERS – LES DIMANCHES, DU 28 JANVIER AU 23 JUIN 2024

Pour la plupart des gens, les fins de semaine sont l'occasion de socialiser avec des amis et de faire des choses à un rythme plus détendu que pendant la semaine. Le club des petits déjeuners est une occasion pour les participants de socialiser avec leurs pairs et d'en apprendre davantage sur différents quartiers de Montréal tout en s'adonnant à une activité de fin de semaine très typique : le brunch. Les groupes feront l'essai de divers restaurants offrant des déjeuners dans la région de Montréal.

OBJECTIFS DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS

- Permettre aux participants de participer à des sorties de fin de semaine informelles et semi-structurées.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur permettre de participer à une activité de fin de semaine amusante.
- Leur permettre d'adopter et de mettre en pratique des comportements sociaux appropriés dans la communauté.
- Leur fournir des occasions d'intégration sociale positive.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a un animateur pour quatre participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club des petits déjeuners se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le dimanche 28 janvier 2024 et la dernière, le dimanche 23 juin 2024.
- L'activité aura lieu entre 10 h et 12 h.
- Le coût de participation est de 40 \$; **les participants doivent aussi apporter de 15 \$ à 20 \$ par sortie pour payer leur déjeuner, incluant le pourboire.**
- Le nombre minimal de participants est de trois et le nombre maximal est de quatre.

GROUPE LES BRICOLEURS –

LES MARDIS, DU 30 JANVIER AU 18 JUIN 2024

L'art est une force puissante qui capture la profondeur des émotions et l'intérêt des gens de toutes les cultures et de toutes les époques. Il nous permet non seulement de découvrir ce qu'un artiste pense et ressent, mais aussi de communiquer nos propres sentiments et émotions. Le pouvoir incroyable de l'art est qu'il est accessible à tous. Chaque personne est unique et a une histoire à raconter. Un bricoleur est quelqu'un qui crée en utilisant les matériaux dont il dispose. Nos bricoleurs feront de l'art comme ils l'entendent et le ressentent. Ils réaliseront un éventail de projets artistiques et artisanaux et apprendront à utiliser une multitude de matériaux et de méthodes artistiques sur le merveilleux chemin de la création artistique. Les déplacements vers et depuis la Fondation Miriam seront organisés par le foyer ou le gestionnaire de cas ou par les participants eux-mêmes.

OBJECTIFS DU GROUPE LES BRICOLEURS

- Offrir aux participants la possibilité d'apprendre un éventail de méthodes et de techniques artistiques.
- Leur permettre d'utiliser un éventail de méthodes et de techniques pour s'exprimer.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe et de développer un sentiment d'appartenance.
- Leur permettre d'acquérir des aptitudes dont ils serviront par eux-mêmes plus tard.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU GROUPE LES BRICOLEURS

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a deux animateurs pour dix participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec les animateurs du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le groupe Les Bricoleurs se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le mardi 30 janvier 2024 et la dernière, le mardi 18 juin 2024.
- L'activité aura lieu entre 18 h et 20 h dans les locaux de la Fondation Miriam (5703, rue Ferrier).
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de dix.
- Le coût de participation est de 40 \$.

GROUPE DE SORTIES AU CINÉMA – LES SAMEDIS, DU 3 FÉVRIER AU 22 JUIN 2024; LES DIMANCHES, DU 28 JANVIER AU 23 JUIN 2024

Les sorties au cinéma entre des amis sont des activités de fin de semaine très typiques et très agréables. Aller au cinéma est un excellent moyen de faire des rencontres et de rattraper le temps perdu avec des amis. Les cinéphiles n'ont toutefois pas toujours la chance ou la capacité de s'organiser pour aller voir des films en groupe. Les participants de ce groupe se réuniront les dimanches après-midi pour voir un film dans un cinéma local. Ils décideront du film qu'ils regarderont ensemble. Ensuite, ils pourront se regrouper et discuter ensemble du film qu'ils auront vu. Les billets de cinéma seront fournis.

OBJECTIFS DU GROUPE DE SORTIES AU CINÉMA

- Permettre aux participants de se réunir en groupe pour participer à une activité de fin de semaine pour laquelle ils ont un intérêt commun.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur permettre de choisir un film et, ce faisant, d'acquérir et de mettre en pratique des compétences de coopération et de collaboration.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU GROUPE DE SORTIES AU CINÉMA

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent pouvoir interagir efficacement avec les membres et l'animateur du groupe.
- Ils doivent avoir les compétences sociales et verbales requises pour s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres.
- Ils doivent pouvoir utiliser les toilettes publiques d'une manière sécuritaire et autonome.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir se rendre eux-mêmes à la salle de cinéma désignée, en utilisant les services de transport public ou adapté.
- Ils doivent pouvoir être dans une foule sans que cela leur cause de problèmes comportementaux ou médicaux.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a un animateur pour dix participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils peuvent apporter de l'argent pour s'acheter une collation s'ils le souhaitent.

CALENDRIER ET COÛTS

- Il y aura deux groupes de sorties au cinéma qui se réuniront une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le dimanche 28 janvier ou le samedi 3 février 2024 et la dernière, le 22 ou le 23 juin 2024.
- L'activité aura lieu entre 13 h et 16 h environ au cinéma Côte-des-Neiges (entrée Canadian Tire).
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de 12.

CLUB DE SORTIES AU CAFÉ –

DEUX GROUPES LES SAMEDIS, DU 3 FÉVRIER AU 22 JUIN 2024; DEUX GROUPES LES DIMANCHES, DU 28 JANVIER AU 23 JUIN 2024

Les fins de semaine sont souvent de longues périodes creuses dans la vie de nos participants. Les participants peu actifs physiquement en particulier peuvent n'avoir aucune activité organisée ou à leur agenda le samedi et le dimanche. Si les participants dépendent d'un transport adapté et d'une assistance pour coordonner et superviser leurs activités, les fins de semaine peuvent être encore plus ennuyeuses et solitaires. Le simple fait de sortir prendre un café peut être un moment fort de la fin de semaine pour les personnes peu actives mais qui aiment tout de même faire des sorties sociales. Avec l'animateur, le groupe décidera s'il se réunira dans le même café chaque semaine ou s'il visitera différents cafés à tour de rôle.

OBJECTIFS DU CLUB DE SORTIES AU CAFÉ

- Offrir aux participants l'occasion de faire une sortie de fin de semaine dans un cadre informel et semi-structuré.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur permettre de participer à une activité de fin de semaine amusante.
- Leur permettre d'acquérir et de mettre en pratique des comportements sociaux appropriés dans la communauté.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE SORTIES AU CAFÉ

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir s'intégrer à un groupe où il y a un animateur pour quatre participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.
- Ils peuvent apporter assez d'argent pour acheter une boisson et une collation s'ils le souhaitent.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de sorties au cinéma se réunira les samedis ou les dimanches, entre 9 h et 11 h ou entre 13 h et 15 h.
- La première sortie du dimanche aura lieu le 28 janvier 2024 et la première sortie du samedi aura lieu le 3 février 2024. Les participants se rencontreront chaque fin de semaine pendant 21 semaines. Les dernières sorties auront lieu le 22 ou le 23 juin 2024.
- Le coût de participation est de 40 \$. De plus, les participants pourront apporter de l'argent pour acheter une boisson et une collation s'ils le souhaitent.
- Le nombre minimal de participants est de trois et le nombre maximal est de quatre.

CLUB DE CUISINE – LES DIMANCHES, DU 28 JANVIER AU 23 JUIN 2024

De nombreuses personnes considèrent la cuisine comme une activité très relaxante et agréable, en particulier lorsqu'elle est pratiquée avec des amis. Cependant, de nombreux adultes ayant des besoins particuliers ne cuisinent pas couramment et mangent souvent des plats surgelés. Le club de cuisine allie le plaisir de cuisiner à l'apprentissage de techniques culinaires et de la nutrition. Dans ce club, les participants préparent un repas ensemble et s'assoient ensuite à table pour déguster le fruit de leur travail. Ils préparent suffisamment de nourriture pour être en mesure d'emporter un repas qu'ils peuvent manger chez eux le lendemain. Les participants prépareront un menu ensemble et apprendront à préparer un repas équilibré, à distinguer les divers groupes d'aliments et à manger sainement.

OBJECTIFS DU CLUB DE CUISINE

- Offrir aux participants la possibilité d'acquérir des aptitudes de base en cuisine.
- Leur donner l'occasion d'apprendre à manger sainement et à planifier leurs menus.
- Leur permettre de cuisiner dans un environnement sécuritaire et positif où ils pourront acquérir de la confiance et de l'autonomie.
- Leur permettre de prendre des décisions liées à la planification des menus.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe et de développer un sentiment d'appartenance.
- Leur permettre d'acquérir des aptitudes dont ils pourront se servir par eux-mêmes plus tard.
- Leur offrir un repas cuisiné qu'ils pourront savourer à la maison.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE CUISINE

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a un animateur pour 6 participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir l'animateur du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de cuisine se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le dimanche 28 janvier 2024 et la dernière, le dimanche 23 juin 2024.
- L'activité aura lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier.
- Un groupe se réunira entre 9 h 30 et 12 h 30; l'autre se réunira entre 13 h 30 et 16 h 30.
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de quatre et le nombre maximal est de huit.

CLUB DE DANSE –

DATES ET HEURES À CONFIRMER

Le mouvement et l'expression physiques sont des expériences libératrices. Le fait de pouvoir se déplacer dans un espace, de se dépenser physiquement et de repousser ses limites, au-delà de ce qu'on pensait pouvoir faire, procure beaucoup de joie et de satisfaction. Cependant, l'activité physique n'est pas toujours à la portée de nos participants, et ces derniers n'ont pas nécessairement l'occasion ou la capacité de faire de l'exercice. Ce groupe permettra aux participants d'apprendre différents styles de mouvements et de s'exprimer à travers eux.

OBJECTIFS DU CLUB DE DANSE

- Aider les participants à prendre conscience de leurs habiletés physiques.
- Leur permettre d'apprendre et de mettre en pratique des mouvements de danse.
- Leur permettre d'acquérir et de mettre en pratique des aptitudes de coopération et de collaboration avec les membres du groupe.
- Leur permettre d'interagir de manière efficace et positive avec les autres membres du groupe et l'animateur.
- Leur permettre de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe et de développer un sentiment d'appartenance.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE DANSE

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent pouvoir interagir efficacement avec les autres membres du groupe, l'animateur et des bénévoles.
- Ils doivent posséder des aptitudes verbales et sociales qui leur permettront de participer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a deux animateurs pour dix participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent revêtir des vêtements lâches et confortables et porter soit des chaussettes, soit des souliers faits pour être portés uniquement à l'intérieur.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le Dance Movement Club à partir du 2 février et jusqu'au 21 juin
- Le groupe se réunira à :
Les Grands Ballets Canadiens de Montréal, 1435 rue de Bleury, 4e étage, H3A 2H7
- Le groupe fonctionnera les vendredis, de 18h à 19h.
- Le coût de participation sera de 60 \$.
- Le groupe aura besoin d'un minimum de 4 participants et d'un maximum de 10.

CLUB DE FRANÇAIS –

LES MERCREDIS, DU 31 JANVIER AU 19 JUIN 2024

Le français est une langue magnifique qu'utilisent quotidiennement les Montréalais. De nombreuses personnes aimeraient apprendre à communiquer en français mais n'ont jamais eu la possibilité de le faire. Le club de français leur offre cette possibilité. Le club se concentrera sur l'apprentissage de mots de vocabulaire et d'expressions pratiques et courantes, et les participants auront l'occasion de s'exercer à communiquer entre eux en participant à des jeux de rôles ou à des jeux de mots et en écoutant des émissions télévisées ou des chansons françaises. Ils pourront aussi parfaire leur français tout en confectionnant des pâtisseries, en jouant à des jeux de société, en prenant un café et en lisant.

OBJECTIFS DU CLUB DE FRANÇAIS

- Permettre aux participants d'apprendre des locutions et des mots de vocabulaire de base en français.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur donner l'occasion de participer à des activités propices à l'apprentissage.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE FRANÇAIS

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent être au stade débutant en français afin que les participants soient plus ou moins au même niveau.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a un animateur pour cinq participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de français se réunira chaque semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le mercredi 31 janvier 2024 et la dernière, le mercredi 19 juin 2024.
- Les rencontres auront lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier, entre 18 h et 20 h.
- Le coût de participation est de 40 \$.
- Le nombre minimal de participants est de quatre et le nombre maximal est de cinq.

SOIRÉES DANSANTES GOOD ROCKIN' TONIGHT – LES SAMEDIS, DU 3 FÉVRIER AU 22 JUIN 2024

Les soirées dansantes sont des occasions de s'amuser follement. Tout le monde aime se retrouver entre amis et passer un bon moment. Les soirées dansantes Good Rockin' Tonight auront lieu une fois par semaine et réuniront de nouvelles connaissances et de vieux amis au son d'une musique de danse entraînante (nous avons notre propre DJ!). De légers goûters et des rafraîchissements seront servis.

OBJECTIFS DES SOIRÉES DANSANTES GOOD ROCKIN' TONIGHT

- Permettre aux participants de développer leurs compétences sociales.
- Leur permettre d'interagir efficacement avec les autres membres du groupe et les animateurs du groupe.
- Leur offrir la possibilité de renforcer leurs liens d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AUX SOIRÉES DANSANTES GOOD ROCKIN' TONIGHT

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent être physiquement capables de se déplacer avec une assistance minimale des animateurs.
- Ils doivent avoir les compétences sociales et verbales requises pour s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec les animateurs du groupe.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils ne doivent pas avoir des comportements qui les empêchent eux-mêmes ou empêchent les autres membres du groupe de participer aux activités prévues ou, encore, qui exigent l'attention individuelle des animateurs.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe peu structuré mais réuni dans un endroit sûr où il y a deux animateurs pour 35 participants ou plus; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent être capables de manger et de boire seuls.
- Ils doivent pouvoir participer aux activités et de prendre des pauses sans gêner les autres.
- Ils doivent être capables de respecter les suggestions et les consignes des animateurs, de se conformer aux règles de sécurité et de rester dans les salles du bâtiment réservées à l'activité en toute circonstance.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le groupe se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le samedi 3 février 2024 et la dernière, le samedi 22 juin 2024.
- L'activité aura lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier, entre 19 h et 21 h.
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de 20 et le nombre maximal est de 45.

CLUB DE CINÉPHILES –

LES LUNDIS, DU 29 JANVIER AU 17 JUIN 2024

Le cinéma est un passe-temps auquel s'adonnent couramment les adultes ayant des besoins particuliers. Cependant, ces derniers n'ont pas souvent l'occasion de voir des films qui les intéressent et qui peuvent susciter des discussions. Les participants de ce groupe seront encouragés à devenir des cinéphiles actifs plutôt que de simples spectateurs passifs. Ils passeront du temps à décider des films qu'ils visionneront, ce qui leur donnera l'occasion d'exprimer leurs préférences. Cette activité offrira également aux participants une occasion de socialisation avec leurs pairs dans un cadre informel – ou de simplement « flâner entre amis » un soir de semaine et de passer du temps en bonne compagnie.

OBJECTIFS DU CLUB DE CINÉPHILES

- Permettre aux participants de visualiser des films de courte durée, des films canadiens et de vieux films, puis de discuter de leur séance de visionnement.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentiront soutenus.
- Leur permettre de participer aux choix des films qu'ils visionneront.
- Leur offrir la possibilité de tisser des liens d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE CINÉPHILES

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a deux animateurs pour dix participants ou plus; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec les animateurs du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de cinéphiles se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le lundi 29 janvier 2024, et la dernière, le lundi 17 juin 2024.
- L'activité aura lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier, entre 18 h et 21 h.
- Le coût de participation est de 40 \$.
- Le nombre minimal de participants est de dix et le nombre maximal est de 20.

CLUB DE VISITES MUSÉALES – LES DIMANCHES, DU 28 JANVIER AU 23 JUIN 2024

Montréal est sans contredit une ville-musée! Beaux-arts, soufflage du verre, sciences, animaux : il y en a pour tous les goûts dans les 50 musées et plus de la ville. En outre, la plupart des musées de Montréal proposent un volet éducatif, allant de la reconstitution d'un tableau à des expériences scientifiques pratiques. La découverte d'œuvres d'art ou d'objets divers en compagnie d'amis est une activité de fin de semaine typique.

OBJECTIFS DU CLUB DE VISITES MUSÉALES

- Offrir aux participants la possibilité de visiter des musées, des galeries d'art ou d'autres centres d'exposition de la Ville de Montréal.
- Leur permettre de faire l'expérience de tout ce que les musées ou autres centres d'exposition ont à offrir.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur offrir la possibilité de tisser des liens d'amitié avec les autres membres du groupe et de développer un sentiment d'appartenance.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE VISITES MUSÉALES

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives requises pour s'intégrer aux activités du groupe sans gâcher le plaisir des autres et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a deux animateurs pour six participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gâcher le plaisir des autres et interagir avec les animateurs du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de visites muséales se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le dimanche 28 janvier 2024 et la dernière, le dimanche 23 juin 2024.
- L'activité se déroulera entre 13 h et 16 h dans divers musées.
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de quatre et le nombre maximal est de six.

CLUB DE LECTURE NEXT CHAPTER – LES JEUDIS, DU 1^{ER} FÉVRIER AU 20 JUIN 2024

Les clubs de lecture et la lecture elle-même sont des activités très populaires auprès de nombreuses personnes. L'intérêt pour la lecture et la capacité de lecture de nos participants sont souvent négligés. À titre de filière montréalaise du Next Chapter Book Club qui a vu le jour à l'Université de l'État de l'Ohio (<http://chaptersahead.org/what-we-do/next-chapter-book-club/>), notre club de lecture est destiné aux adultes ayant des besoins particuliers, quelles que soient leurs capacités de lecture. Les membres du club de lecture liront différents romans populaires qui correspondent à leurs intérêts et en discuteront dans le cadre de leurs rencontres hebdomadaires.

OBJECTIFS DU CLUB DE LECTURE NEXT CHAPTER

- Permettre aux participants de lire des romans populaires avec de l'aide et en la compagnie d'autres personnes qui aiment lire et entendre des histoires.
- Leur donner l'occasion d'acquérir et de mettre en pratique des aptitudes de coopération et de collaboration.
- Leur permettre d'exprimer des opinions et des idées sur un roman dans un environnement structuré où ils se sentent soutenus.
- Leur permettre de soutenir leurs pairs et le groupe dans son ensemble en écoutant les opinions des autres.
- Leur donner l'occasion d'interagir efficacement avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion d'interagir efficacement avec l'animateur du groupe.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE LECTURE NEXT CHAPTER

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent posséder des aptitudes verbales et sociales qui leur permettront de participer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et doivent être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a un animateur pour six participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de lecture Next Chapter se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le jeudi 1^{er} février 2024 et la dernière, le jeudi 20 juin 2024.
- L'activité aura lieu à l'Université Concordia, au 1455, boul. De Maisonneuve, entre 18 h et 20 h.
- Le coût de participation est de 60 \$ et comprend le coût des livres et une boisson.
- Le nombre minimal de participants est de trois et le nombre maximal est de cinq.

CLUB DE CASSE-TÊTE –

LES DIMANCHES, DU 28 JANVIER AU 23 JUIN 2024

Le casse-tête est un passe-temps très populaire. L'assemblage d'un casse-tête représente un grand défi. Les membres du club de casse-tête travailleront seuls ou en groupe à l'assemblage d'un casse-tête. Un léger goûter et des rafraîchissements seront servis. Cette activité sera également l'occasion pour les participants de rencontrer leurs pairs dans un cadre informel – ou de simplement « flâner entre amis » et de passer du temps en bonne compagnie.

OBJECTIFS DU CLUB DE CASSE-TÊTE

- Donner aux participants la possibilité de se mettre au défi de terminer un casse-tête au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur fournir une occasion de socialisation au sein d'un groupe de pairs où ils se sentent soutenus.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE CASSE-TÊTE

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives; ils doivent être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a un animateur pour six participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec l'animateur du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de casse-tête se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le dimanche 28 janvier 2024 et la dernière, le dimanche 23 juin 2024.
- L'activité aura lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier, entre 13 h et 15 h.
- Le nombre minimal de participants est de cinq et le nombre maximal est de huit.
- Le coût de participation est de 40 \$.

CLUB DE CRÉATION D'ENREGISTREMENTS AUDIO – LES MERCREDIS, DU 31 JANVIER AU 19 JUIN 2024

La musique que nous entendons stimule nos souvenirs. Elle nous enveloppe et nous émeut; les rythmes musicaux ont une influence considérable sur les êtres humains. De nombreuses personnes sont fortement et positivement influencées par la musique et ses rythmes et y réagissent de manière instinctive. Le club de création d'enregistrements audio permettra aux participants d'explorer divers instruments et équipements d'enregistrement et de créer leur propre musique. Les participants, en plus de se familiariser avec les rythmes, créeront leur musique seuls ou en groupe et participeront en général à des séances d'improvisation collective extrêmement vivantes et dynamiques.

OBJECTIFS DU CLUB DE CRÉATION D'ENREGISTREMENTS AUDIO

- Permettre aux participants d'acquérir et de mettre en pratique des compétences de coopération et de collaboration.
- Leur donner l'occasion d'apporter leur soutien aux membres du groupe et au groupe dans son ensemble en écoutant les autres dire leurs opinions et se rappeler leurs souvenirs.
- Leur permettre d'interagir efficacement avec les autres membres du groupe.
- Leur permettre d'interagir efficacement avec les animateurs du groupe.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE CRÉATION D'ENREGISTREMENTS AUDIO

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a deux animateurs pour six participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.
- Ils doivent avoir les compétences sociales requises pour se déplacer en toute sécurité en utilisant les services de transport public ou adapté, s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres et interagir avec les animateurs du groupe.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de création d'enregistrements audio se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le mercredi 31 janvier 2024 et la dernière, le mercredi 19 juin 2024.
- L'activité aura lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier, entre 18 h et 20 h.
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de dix.

GROUPE DE NATATION —

LES JEUDIS, DU 1^{ER} FÉVRIER AU 20 JUIN 2024

La natation est une activité à la fois relaxante et stimulante qui présente de nombreux avantages pour la santé et constitue un exercice amusant et rafraîchissant. Pour qu'une personne profite pleinement de cette activité, il est primordial qu'elle se sente à l'aise dans l'eau et, surtout, qu'elle s'y sente en sécurité. Les personnes ayant un handicap physique ou intellectuel qui savent nager n'ont pas toujours la possibilité d'aller régulièrement à la piscine. Les participants de ce groupe pourront profiter de l'eau dans un environnement sûr et supervisé, tout en faisant de légers exercices structurés. L'accent sera surtout mis sur le plaisir d'être dans l'eau et le sentiment de liberté physique que l'eau procure.

OBJECTIFS DU GROUPE DE NATATION

- Permettre aux participants d'acquérir des aptitudes en sécurité aquatique et de les mettre en pratique.
- Leur faire prendre conscience de leurs propres capacités physiques.
- Leur donner l'occasion de profiter d'une baignade avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU GROUPE DE NATATION

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils devraient être capables de nager seuls; une personne ayant un handicap physique devrait avoir l'aide d'un accompagnateur dans la piscine.
- Ils doivent être capables d'enfiler eux-mêmes leur maillot et de l'enlever à la fin de la séance de natation avec une supervision minimale des animateurs.
- Ils doivent pouvoir interagir efficacement avec les membres du groupe et l'animateur.
- Ils doivent avoir les compétences sociales et verbales requises pour s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a deux animateurs pour huit participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le groupe de natation se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le jeudi 1^{er} février 2024 et la dernière le jeudi 20 juin 2024.
- L'activité aura lieu à la piscine du YM-YWHA, au 5400, Westbury (H3W 2W8) entre 17 h et 18 h.
- Le coût de participation est de 60 \$.
- Le nombre minimal de participants est de six et le nombre maximal est de huit.

CLUB DE YOGA –

LES MARDIS, DU 30 JANVIER AU 18 JUIN 2024

La pratique du yoga est une tradition ancestrale. Le yoga est une activité incroyablement accessible qui peut s'adapter aux capacités de chacun et qui repose sur des techniques de relaxation, des étirements doux et des mouvements et poses plus intenses. La pratique du yoga peut contribuer à gérer et à calmer les émotions et les angoisses. Lorsqu'elle est intégrée aux habitudes de vie, elle peut aider une personne à se sentir plus concentrée, à mieux gérer les situations et même à améliorer son estime d'elle-même. Le fait de pouvoir se déplacer dans un espace, de se dépenser physiquement et de repousser ses limites, au-delà de ce qu'on pensait pouvoir faire, procure beaucoup de joie et de satisfaction. Ce groupe permettra aux participants d'essayer une variété de poses de yoga, de techniques de relaxation et d'exercices de respiration. L'objectif est d'encourager les participants à améliorer leur expression physique, à apprendre des techniques de relaxation et de leur montrer diverses poses de yoga.

OBJECTIFS DU CLUB DE YOGA

- Faire prendre conscience aux participants de leurs capacités physiques.
- Les aider à apprendre des techniques de relaxation et des poses de yoga et à les mettre en pratique.
- Leur permettre d'acquérir et de mettre en pratique des compétences de coopération et de collaboration.
- Leur offrir la possibilité de se lier d'amitié avec les autres membres du groupe.
- Leur donner l'occasion de s'amuser tout au long de l'activité.

CRITÈRES DE PARTICIPATION AU CLUB DE YOGA

- Les participants doivent avoir 18 ans ou plus.
- Ils doivent pouvoir interagir efficacement avec les autres membres du groupe ainsi qu'avec l'animateur et des bénévoles.
- Ils doivent avoir les compétences sociales et verbales requises pour s'intégrer aux activités du groupe sans gêner le plaisir des autres.
- Ils doivent avoir des compétences verbales réceptives et être capables de comprendre l'information et les consignes données par l'animateur et d'agir en conséquence.
- Ils doivent pouvoir faire partie d'un groupe où il y a un animateur pour huit participants; s'ils ne sont pas capables de s'occuper de leurs soins personnels, ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui pourra les aider.

CALENDRIER ET COÛTS

- Le club de yoga se réunira une fois par semaine pendant 21 semaines; la première rencontre aura lieu le mardi 30 janvier 2024 et la deuxième, le mardi 18 juin 2024.
- L'activité aura lieu dans les locaux de la Fondation Miriam, au 5703, rue Ferrier, entre 18 h et 19 h.
- Le coût de participation est de 40 \$.
- Le nombre minimal de participants est de cinq et le nombre maximal est de huit.