

PROGRAMME DE LOISIRS POUR ADULTES AZRIELI - ÉTÉ 2026

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

À propos du programme

Les activités récréatives et de loisirs jouent un rôle essentiel dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes souffrant de troubles du développement, une population souvent négligée. Ces activités offrent la possibilité de s'amuser, de nouer des liens sociaux et de développer de précieuses aptitudes à la vie quotidienne. Le programme de loisirs pour adultes Azrieli a été lancé par la Fondation Miriam (Gold Center) en novembre 2011. Grâce au soutien continu de la Fondation Azrieli, ce programme continue de créer des expériences inclusives et enrichissantes pour les adultes de notre communauté.

Responsabilités du tuteur ou gérant de maison — Afin de contribuer à assurer une expérience sécuritaire et positive, le tuteur ou le gérant de maison est chargé de ce qui suit :

- Soumettre tous les formulaires requis avant la date de début du programme et informer rapidement les animateurs de toute mise à jour.
- Communiquer aux animateurs tout nouveau médicament ou tout changement de médicament, à la fois verbalement et par écrit.
- Veiller à ce que les participants soient habillés de manière appropriée en fonction du temps et des activités prévues.
- Veiller à ce que les participants malades (par exemple, fiévreux ou souffrants) ne participent pas au programme.
- Confirmer que chaque participant est muni d'une pièce d'identité à jour.
- Fournir aux participants un titre de transport approprié (carte de bus, bons de taxi, etc.) pour leur permettre de rentrer chez eux en toute sécurité.
- Coordonner avec le transport adapté pour que les participants arrivent au plus tôt 15 minutes avant l'activité et repartent au plus tard 15 minutes après la fin de l'activité
- Partager les numéros de contact d'urgence avec les animateurs en cas de situation imprévue.

Remarque : si le comportement ou les besoins de soutien d'un participant ne sont pas compatibles avec la structure d'un groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Information et inscription

Nina Chepurniy

514 345 8330 ext. 203

ninac@goldlearningcentre.com

Politiques

- Les programmes peuvent être annulés si le nombre de participants est insuffisant.
- Les participants doivent toujours être munis d'une pièce d'identité avec photo.
- Les formulaires d'inscription et le paiement intégral doivent être envoyés avant le **26 juin 2026**. La fenêtre d'inscription est ouverte du **22 au 26 juin 2026**. **Le centre sera fermé le mercredi 24 juin à l'occasion de la Saint-Jean.*
- Modes de paiement : chèque, carte de crédit ou virement électronique. **Les espèces ne sont pas acceptées.** (Veuillez contacter Nina en cas de difficulté).
- Aucun paiement ne sera accepté avant le **22 juin**. L'inscription sera D'ABORD confirmée une fois le formulaire reçu, puis le paiement devra être effectué.

SPECTATEURS DE SPORTS

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

Description du programme :

Le groupe Spectateurs de Sports est conçu pour les adultes qui aiment regarder les sports en direct. Chaque semaine, un petit groupe de participants assistera à divers matchs de sports amateurs locaux à Montréal. Avec le soutien d'un animateur, le groupe partagera l'excitation d'encourager les équipes, de discuter des faits saillants des matchs et de profiter de l'atmosphère sociale des événements sportifs en direct.

Objectifs du programme :

- Encourager la participation aux événements communautaires locaux
- Promouvoir le travail d'équipe et la coopération
- Favoriser des liens sociaux et des amitiés significatifs
- Proposer une activité estivale amusante et attrayante

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Être capable d'interagir de manière respectueuse et coopérative avec ses pairs et le personnel.
- Être capable de se déplacer en toute sécurité en utilisant les transports publics et de marcher sur des distances modérées avec peu ou pas d'aide.
- Comprendre et suivre les instructions données par l'animateur
- Être indépendant pour les soins personnels ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Utiliser les toilettes publiques de manière autonome
- Être à l'aise dans des environnements surpeuplés sans problèmes comportementaux ou médicaux

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- Dates du programme : Les dimanches du 2 au 30 août 2026
- Heure : de 13h00 à 15h00
- Lieu : Points de rencontre publics préétablis (variables selon les semaines)
- Frais : 25,00 \$ (comprend les billets pour tous les événements) pour la session
- Taille du groupe : Minimum 3, maximum 4 participants

PIQUE-NIQUE LUNCH CLUB

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

Description du programme :

Quelle meilleure façon de profiter de l'été qu'un pique-nique dans un parc ? Chaque semaine, les participants apporteront leur propre pique-nique et se retrouveront en groupe dans un parc public situé au centre de la ville pour partager un repas relaxant en plein air. Le lieu exact de la réunion sera déterminé chaque semaine par l'animateur du groupe, en fonction de la météo. Le transport vers et depuis le parc sera organisé par le participant ou son gestionnaire de cas, dans la mesure du possible.

Objectifs du programme :

- Profitez d'une activité amusante et relaxante dans les magnifiques parcs publics de Montréal.
- Explorer de nouveaux parcs et espaces verts dans la ville
- Participer au choix du lieu du pique-nique hebdomadaire
- Socialiser dans un environnement accueillant et soutenu par les pairs
- Créer des liens d'amitié et renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté
- S'amuser tout en faisant tout ce qui précède

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus.
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 4 participants
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir des compétences sociales qui leur permettent de se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté), de participer à des activités de groupe et d'interagir avec respect avec les autres

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates** : Début le samedi 1 août au 29 ou du le dimanche 3 août au 30 août, 2026
- **Heure** : de 13h00 à 15h00
- **Point de rencontre** : Une station de métro centrale ou un parc public à proximité (lieu partagé chaque semaine).
- Les **participants doivent apporter** leur propre repas
- **Taille du groupe** : Minimum 4, maximum 6 participants
- **Frais** : 25\$ pour la session

VISITES NOCTURNES

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

Description du programme :

Montréal s'anime durant l'été avec une programmation dynamique de festivals et d'événements culturels. Du célèbre Festival de jazz à l'Italfest, en passant par Montréal Complètement Cirque, la ville offre une incroyable variété de spectacles gratuits, de concerts et d'expériences uniques.

Le groupe de Visites Nocturnes donne aux participants l'occasion d'explorer ces événements ensemble, de découvrir de nouvelles musiques, de nouveaux arts et de nouveaux spectacles tout en profitant d'une soirée entre amis. Chaque semaine apporte une nouvelle destination et une occasion de découvrir la ville dans un cadre amusant et social.

Objectifs du programme :

- Découvrir et apprécier les nombreux festivals culturels et événements publics de Montréal
- Encourager les liens sociaux et la participation au groupe
- Promouvoir le sens de la communauté et de l'amitié
- Offrir une activité nocturne amusante et stimulante

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être à l'aise dans les foules et les environnements avec de la musique, des lumières ou des sons forts
- Être capable de marcher de manière autonome ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 4 participants.
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir des compétences sociales qui leur permettent de se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté), de participer à des activités de groupe et d'interagir avec respect avec les autres

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** Les mercredis du 5 au 26 août 2026 ou les vendredis du 7 au 28 août, 2026
- **Heure :** de 18h00 à 20h00
- **Lieux de rendez-vous :** Différents lieux pré établis à travers la ville
- **Taille du groupe :** Minimum 3, maximum 4 participants
- **Frais :** 25 \$ pour la session

GROUPE VISITES DE MUSÉES

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

Description du programme :

Montréal est un rêve pour les amateurs de musées, avec plus de 50 musées et centres culturels à explorer. Que vous vous intéressiez aux beaux-arts, aux sciences, à l'histoire, au soufflage du verre ou aux animaux, il y en a pour tous les goûts.

La plupart des musées proposent également des expériences interactives ou éducatives, telles que des expositions pratiques ou des ateliers créatifs, ce qui rend chaque visite à la fois enrichissante et agréable. Ce groupe offre aux participants la possibilité d'explorer ces joyaux culturels tout en passant du bon temps avec des amis au cours d'une sortie classique d'un week-end.

Objectifs du programme :

- Découvrir les musées, galeries et centres culturels de Montréal
- Apprentissage pratique et expositions interactives
- Socialiser dans un groupe sûr et solidaire
- Construire des amitiés significatives et un sens de la communauté
- S'amuser tout en apprenant et en explorant ensemble

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 4 participants
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir des compétences sociales qui permettent de se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté), et d'interagir de manière respectueuse avec le groupe et le personnel du musée

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** les mercredis du 5 au 26 août ou les samedis du 2 au 30 août 2026
- **Heure :** de 14h00 à 16h00
- **Lieux de rencontre:** Dans différents musées de Montréal (détails partagés chaque semaine)
- **Taille du groupe :** Minimum 3, maximum 4 participants
- **Frais :** 25 \$ pour la session

VISITES À LA BIBLIOTHÈQUE

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

Description du programme :

Les bibliothèques sont pleines de découvertes, et pas seulement de livres ! Que vous vous intéressiez à la cuisine, à l'art, à la musique, aux films ou aux bandes dessinées, les bibliothèques publiques vous offrent un monde de connaissances et de divertissements.

La BaNQ/Grande Bibliothèque, située au métro Berri-UQAM, dispose de quatre étages de ressources incroyables. Les participants peuvent feuilleter des livres et des magazines, écouter de la musique, regarder des courts métrages, travailler sur des puzzles ou simplement se détendre dans un espace confortable. Le groupe peut également réserver une salle privée comme point d'ancrage pour la session.

Passer du temps à la bibliothèque est une façon amusante et cool de profiter des jours de semaine d'été, surtout avec des amis.

Objectifs du programme :

- Découvrez tout ce que la BaNQ/Grande Bibliothèque a à offrir
- Profitez d'une sortie décontractée en semaine dans un cadre semi-structuré
- Nouer des amitiés et se connecter avec des pairs
- Adopter des comportements sociaux appropriés dans un cadre public
- S'amuser tout en apprenant et en s'engageant auprès de la communauté

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 4 participants
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir des compétences sociales qui permettent de se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté), et d'interagir de manière respectueuse avec les autres

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** Les mardis ou jeudis, du 4 au 25 août ou du 6 au 27 août 2026
- **Heure :** de 10h00 à 12h00
- **Lieux de rencontre:** BaNQ/Grande Bibliothèque (Berri-UQAM)
- **Taille du groupe :** Minimum 3, maximum 4 participants
- **Frais :** 25 \$ pour la session

CLUB CAFÉ

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

Description du programme :

Pour de nombreux participants, les week-ends peuvent sembler longs et isolés, en particulier pour ceux qui sont moins actifs physiquement ou qui dépendent d'un soutien et d'un transport adapté pour planifier leurs journées.

Le Club Café propose une activité de fin de semaine simple mais significative : prendre un café en bonne compagnie. Que le groupe choisisse de retourner chaque semaine dans son café préféré ou d'en découvrir un nouveau, l'accent est mis sur la connexion et la conversation dans un cadre communautaire détendu. Le transport vers et depuis le café sera organisé par les participants ou leur gestionnaire de cas/domicile dans la mesure du possible.

Objectifs du programme :

- Proposer une sortie sociale décontractée en fin de semaine
- Favoriser les amitiés et le soutien des pairs
- Encourager un comportement social positif au sein de la communauté
- Offrir aux participants quelque chose d'agréable à attendre
- Créer un cadre de groupe chaleureux et informel propice à la conversation et à la création de liens

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 4 participants
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir des compétences sociales qui permettent de se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté), et d'interagir de manière respectueuse avec les autres
- Apporter suffisamment d'argent pour acheter une boisson ou une collation s'ils le souhaitent

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** Les samedis et dimanches, à partir du week-end des 1 ou 2 août au 29 ou 30 août, 2026
- **Heure :** de 9h00 à 11h00 ou de 13h00 à 15h00
- **Lieux de rencontre:** des cafés variés en ville
- **Taille du groupe :** Minimum 3, maximum 4 participants
- **Frais :** 25 \$ pour la session
- **Supplémentaire :** Les participants doivent apporter de l'argent chaque semaine pour acheter leur propre boisson/snack s'ils le souhaitent

GROUPE DE SORTIE CINÉMA

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

Description du programme :

Aller au cinéma est une activité classique et agréable en fin de semaine. C'est un excellent moyen de se détendre, de retrouver des amis, de rencontrer de nouvelles personnes et de profiter d'un film ensemble.

Le groupe de sortie cinéma s'adresse aux cinéphiles qui veulent partager cette expérience en bonne compagnie. Chaque week-end, le groupe assistera à une matinée au cinéma Côte-des-Neiges. Les billets seront fournis. Dans la mesure du possible, les participants ou leurs gestionnaires de cas doivent prendre les dispositions nécessaires pour se rendre au cinéma et en revenir.

Objectifs du programme :

- Profitez d'une activité de week-end partagée avec d'autres cinéphiles
- Créer des liens d'amitié dans un groupe accueillant
- Pratiquer la prise de décision et le travail d'équipe lors du choix d'un film
- Promouvoir la coopération et une participation respectueuse au sein du groupe
- S'amuser en regardant des films et en socialisant

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus.
- Être capable d'interagir de manière respectueuse avec ses pairs et l'animateur
- Utiliser les toilettes publiques de manière autonome
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Arriver au cinéma par leurs propres moyens (transport public ou adapté)
- Être à l'aise dans un environnement public et animé (par exemple, foule, bruit)
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 8 participants
- Apporter de l'argent pour les collations, s'ils souhaitent en acheter

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** Les samedis ou dimanches, du 1 au 29 août ou du 2 au 30 août 2026
- **Heure :** de 13h00 à 16h00 environ (en fonction de l'heure de début du film)
- **Lieux de rencontre:** Cinéma Côte-des-Neiges
- **Taille du groupe** Minimum 6, maximum 10 participants
- **Frais :** 25 \$ pour la session

CLUB DÉJEUNER

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

Description du programme :

Les fins de semaine sont le moment idéal pour ralentir, établir des liens avec d'autres personnes et profiter d'une sortie décontractée. Le Club des petits déjeuners offre aux participants la possibilité de socialiser autour d'un brunch tout en explorant différents quartiers de Montréal.

Chaque semaine, le groupe se rendra dans un restaurant local pour partager un repas et une conversation dans un cadre amical et informel. Le voyage aller-retour au restaurant sera organisé par les participants ou leur gestionnaire de cas/domicile, dans la mesure du possible.

Objectifs du programme :

- Offrir une sortie de week-end détendue et agréable
- Encourager les interactions sociales positives et les liens entre pairs
- Soutenir un comportement approprié dans le cadre de la communauté
- Créer des opportunités d'intégration sociale et d'exploration de la ville
- Promouvoir l'indépendance et la prise de décision dans un environnement de groupe
- Et surtout, amusez-vous tout en faisant tout ce qui précède

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateur pour 4 participants
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir les compétences sociales nécessaires pour se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté) et interagir de manière respectueuse avec le groupe
- Apportez 15 à 20 dollars pour couvrir le coût du petit déjeuner, pourboire compris

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** Les samedis ou dimanches, du 1 au 29 août ou du 2 au 30 août 2026
- **Heure :** de 10h00 à 12h00
- **Lieux de rencontre:** restaurants varies en ville
- **Taille du groupe** Minimum 3, maximum 4 participants par groupe
- **Frais :** 25 \$ pour la session, plus 15 à 20 \$ par sortie pour couvrir les frais de repas personnels

CLUB DE QUILLES

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

Description du programme :

Le bowling est une activité amusante et inclusive qui combine un exercice physique léger et une interaction sociale. Que vous soyez un joueur expérimenté ou que vous cherchiez simplement à vous amuser, le club de bowling vous offre la possibilité de participer à une compétition amicale tout en nouant des liens avec vos pairs.

Chaque semaine, le groupe jouera au moins deux parties ensemble dans un format décontracté, de type ligue. Les participants s'encouragent mutuellement, nouent des amitiés et partagent le plaisir. Le déplacement vers et depuis le bowling doit être organisé par le participant ou son gestionnaire de cas/domicile, dans la mesure du possible.

Objectifs du programme :

- Encourager le travail d'équipe, la coopération et les interactions respectueuses
- Établir et maintenir des relations sociales
- Pratiquer la communication et la collaboration au sein d'un groupe
- Favoriser un sentiment de communauté et d'appartenance
- Profitez d'une soirée active, structurée et divertissante

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Avoir les compétences verbales et sociales nécessaires pour participer sans perturber le groupe
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 2 animateurs pour 12 participants.
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir les compétences sociales nécessaires pour se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté) et interagir de manière respectueuse avec le groupe

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** le mardi ou le mercredi 4 ou 5 août et se termine le 25 ou le 26 août 2026
- **Heure :** de 18h00 à 20h00
- **Lieux de rencontre:** Rose Bowl, 6510 rue St. Jacques
- **Taille du groupe** Minimum 6, maximum 12 participants
- **Frais :** 25\$ pour la session

GROUPE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

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

Description du programme :

Les jeux de société sont un moyen intemporel et de plus en plus populaire de se détendre, de socialiser et de s'amuser. Ce groupe donne aux participants l'occasion d'apprendre et de jouer à un large éventail de jeux - des classiques aux nouveaux jeux passionnants.

Chaque session comprendra une introduction à un jeu, suivie d'un temps de jeu. Les participants profiteront également d'une légère collation et de rafraîchissements dans un cadre décontracté et amical. C'est le moyen idéal de se détendre et de nouer des liens avec d'autres personnes un soir de semaine.

Les déplacements vers et depuis l'activité seront organisés par les participants ou leurs gestionnaires de cas/domicile, dans la mesure du possible.

Objectifs du programme :

- Apprendre et jouer à des jeux de société nouveaux et traditionnels au sein d'un groupe solidaire
- Encourager l'interaction sociale et la création de liens entre pairs dans un cadre informel
- Soutenir la prise de décision et le tour de rôle pendant les jeux
- Favoriser les amitiés et développer un sentiment d'appartenance à la communauté
- S'amuser en participant à une activité commune

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent

- Être âgé de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les instructions de l'animateur
- Être capable de participer à un groupe avec un ratio de 1 animateurs pour 8 participants
- Être autonome dans ses soins ou être accompagné d'une personne qui peut l'aider
- Avoir les compétences sociales nécessaires pour se déplacer en toute sécurité (en transport public ou adapté) et interagir de manière respectueuse avec les autres

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Calendrier et frais :

- **Dates :** Les jeudis du 6 au 27 août 2026
- **Heure :** de 18h00 à 20h00
- **Lieux de rencontre :** Fondation Miriam, 5703 Ferrier
- **Taille du groupe :** Minimum 6, maximum 8 participants
- **Frais :** 25 \$ pour la session

GROUPE DE NATATION

Ce programme est rendu possible grâce à la Fondation Miriam, avec le généreux soutien de la Fondation Azrieli.

Description du programme :

La natation est une activité relaxante et agréable qui offre à la fois des bienfaits pour la santé et du plaisir. Pour de nombreuses personnes ayant une déficience physique ou intellectuelle, les occasions de nager régulièrement peuvent être limitées.

Ce groupe permet aux participants de profiter de la piscine dans un environnement sécuritaire et supervisé tout en prenant part à des activités organisées et douces.

L'accent est mis sur la sécurité, le plaisir et la liberté que procure l'eau.

Objectifs du programme

- Développer et pratiquer des habiletés liées à la sécurité aquatique.
- Prendre conscience de ses capacités physiques personnelles.
- Profiter de la natation et des activités aquatiques avec ses pairs.
- S'amuser tout en participant ensemble.

Qui peut participer

Pour participer, les participants doivent :

- Être âgés de 18 ans et plus.
- Savoir nager de façon autonome, ou, en cas de déficience physique, être accompagnés d'une personne-ressource.
- Pouvoir mettre et enlever leur maillot de bain avec seulement un soutien minimal des animateurs.
- Avoir des habiletés verbales réceptives et être capables de comprendre et de suivre les consignes de l'animateur.
- Démontrer des habiletés verbales et sociales permettant d'interagir respectueusement avec leurs pairs et les animateurs, et de participer sans perturber les autres.
- Pouvoir participer à un groupe avec un ratio de 2 animateurs pour 8 participants, et être autonomes dans leurs soins personnels ou accompagnés d'une personne pouvant fournir du soutien.

Remarque : si les besoins d'assistance d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de lui retirer sa participation.

Horaire et frais :

- **Dates :** Les jeudis, du 6 août au 27 août 2026
- **Heure :** 17 h à 18 h
- **Lieu :** Piscine du YM-YWHA, 5400 Westbury (H3W 2W8)
- **Taille du groupe :** minimum 6, maximum 8 participants
- **Frais :** 25 \$ pour toute la session

MARCHE ET DISCUSSION

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

Description du programme :

La marche est depuis longtemps reconnue comme une forme d'exercice très bénéfique pour la santé. Il s'agit d'une activité physique souvent sous-estimée, mais qui offre de nombreux bienfaits surprenants. De plus, et c'est probablement l'un de ses plus grands avantages, la marche est gratuite et peut être pratiquée presque partout. Elle est accessible à la majorité des capacités physiques et constitue une activité réaliste et facile à intégrer au quotidien. En outre, marcher avec des amis rend l'activité moins « sportive » et beaucoup plus agréable !

Le groupe de marche vise à combiner des promenades douces dans différents parcs et marchés publics de l'île de Montréal et des environs. Le groupe pourra également prendre un café ou une crème glacée et échanger sur les nouvelles du moment.

Objectifs du programme :

- Profiter d'une activité physique agréable et accessible tout en découvrant les magnifiques parcs et marchés publics de Montréal et des environs.
- Socialiser dans un groupe bienveillant, développer des amitiés interdépendantes avec les autres participants et favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté.

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent :

- Être âgées de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les consignes de l'animateur
- Être autonomes dans les soins personnels ou être accompagnées d'une personne pouvant apporter du soutien
- Avoir les habiletés sociales nécessaires pour se déplacer de façon sécuritaire (transport en commun ou adapté) et interagir respectueusement avec les autres

Remarque : Si les besoins comportementaux ou de soutien d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de mettre fin à sa participation.

Horaire et frais :

- **Dates** : du lundi 3 août au 24 août 2026
- **Heure** : de 9 h 30 à 11 h 30
- **Lieu** : différents parcs et marchés publics de Montréal
- **Taille du groupe** : minimum de 3 et maximum de 5 participants
- **Frais** : 25,00 \$ pour la session
- **À noter** : les participants doivent apporter une bouteille d'eau, porter un chapeau et, s'ils le souhaitent, apporter un peu d'argent pour s'acheter occasionnellement une crème glacée.

GROUPE GYM

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

Description du programme :

Pour plusieurs personnes, participer à des sports d'équipe de façon informelle ou simplement bouger dans un gymnase constitue à la fois un excellent exercice physique et une activité très agréable. C'est une occasion de s'impliquer avec des amis, d'essayer différents types de jeux d'équipe et de mettre à l'épreuve ses habiletés.

Le groupe gym encouragera les participants à s'initier à diverses activités, notamment le hockey cosmom, le soccer, le basketball, le badminton, le volleyball, ainsi que la course et les jeux de vitesse. Au fil des rencontres, les participants auront l'occasion d'explorer ces activités et d'en découvrir d'autres.

Objectifs du programme :

- Profiter d'une forme d'exercice amusante et accessible
- Socialiser dans un groupe bienveillant, développer des amitiés interdépendantes et favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté
- Prendre plaisir à être physiquement actif en groupe
- S'amuser tout en participant aux activités proposées

Qui peut participer ?

Pour participer, les personnes doivent :

- Être âgées de 18 ans ou plus
- Comprendre et suivre les consignes de l'animateur
- Être autonomes dans les soins personnels ou être accompagnées d'une personne pouvant apporter du soutien
- Avoir les habiletés sociales nécessaires pour se déplacer de façon sécuritaire (transport en commun ou adapté) et interagir respectueusement avec les autres

Remarque : Si les besoins comportementaux ou de soutien d'un participant ne sont pas compatibles avec le cadre du groupe, nous nous réservons le droit de mettre fin à sa participation.

Horaire et frais :

- **Dates** : à déterminer
- **Heure** : à déterminer
- **Lieu** : à déterminer
- **Taille du groupe** : minimum de 3 et maximum de 5 participants
- **Frais** : 25,00 \$ pour la session