JOURNAL L'AMICAL

AUTOMNE 2025

VOLUME 40

UN PROLONGEMENT À LA FAMILLE DE MONTRÉAL,
2194 AVENUE DE LA SALLE, BUREAU 200, MONTRÉAL, H1V 2K8

NOS DONATEURS ET PARTENAIRES

NOUS REMERCIONS SINCÈREMENT TOUTES LES INSTITUTIONS ET PERSONNES
QUI ONT FAIT PREUVE D'UNE GÉNÉROSITÉ
ET D'UN SOUTIEN FINANCIER HORS DU COMMUN ENVERS NOTRE ORGANISATION.

VOUS PARTICIPEZ À LA CONTINUATION DE NOTRE MISSION.

NOUS VOUS SOMMES EXTRÊMEMENT RECONNAISSANTS!

Fondation Bon départ

Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île Québec

FONDATION Famille Leclair
Au coeur de notre communauté

Montréal

Olympiques spéciaux Québec

FONDATION ROGER ROY

ÉCOLE SECONDAIRE SPÉCIALISÉE IRÉNÉE-LUSSIER

Monsieur Jean-François Goyette

POUR TOUTE PERSONNE SOUHAITANT CONTRIBUER AU MAINTIEN DE NOS ACTIVITÉS ET DE NOS SERVICES,
VOUS POUVEZ NOUS FAIRE PARVENIR UN DON À :

UN PROLONGEMENT À LA FAMILLE DE MONTRÉAL
200-2194 AVENUE DE LA SALLE, MONTRÉAL (QUÉBEC) H1V 2K8.

L'ORGANISME VOUS FERA PARVENIR UN REÇU OFFICIEL POUR FINS D'IMPÔTS. MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!

CONSEIL D'ADMINISTRATION

VEUILLEZ NOTER QUE L'ÉLECTION DES OFFICIERS SE FERA LORS DE LA PREMIÈRE RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION EN SEPTEMBRE.

DIANE FRASER

FRANÇOISE PERREAULT

DOMINIQUE FILLION

LILI-ANNE TREMBLAY

RICHARD BÉGIN

GUYLAINE DUBEAU

DES CHANGEMENTS AU DOSSIER DU MEMBRE ?

DANS L'OPTIQUE DE MAINTENIR À JOUR NOS DOSSIERS,
VEUILLEZ NOUS AVISER DE TOUT CHANGEMENT CONCERNANT LES MEMBRES.
MERCI DE BIEN VOULOIR COMPLÉTER CE FORMULAIRE ET DE NOUS LE TRANSMETTRE

MEMBRE	
PRÉNOM ET NOM DU MEMBRE :	
ADRESSE POSTALE :	
TÉLÉPHONE :	
# TRANSPORT ADAPTÉ :	
PARENT OU RESPONSABLE	
PRÉNOM ET NOM DU RESPONSABLE :	
TÉLÉPHONE DU RESPONSABLE :	
ADRESSE COURRIEL DU RESPONSABLE:	
INTERVENANT(E) \ ÉDUCATEUR(TRICE) \ TRAVAILLEUR(EUSE) SOCIAL(E)	
PRÉNOM ET NOM :	
TÉLÉPHONE :	
ADRESSE COURRIEL :	
INFORMATION DE FACTURATION	
PRÉNOM ET NOM :	
ADRESSE POSTALE :	
TÉLÉPHONE :	
COURRIEL :	
CURATELLE :	
AUTRES INFORMATIONS	
ALLERGIE(S) CONNUE(S) :	
MALADIE(S) CHRONIQUE(S):	
AUTRES RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX :	

MOT DE LA DIRECTION

Chers membres, familles, amis et partenaires,

Après le franc succès de notre camp de jour 2025, nous entamons la saison automnale avec une énergie renouvelée et divers changements positifs.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous annonçons plusieurs belles nouveautés pour l'automne 2025 !

Parmi les grandes nouvelles : l'agrandissement de nos locaux ! Grâce à ce développement, nous pourrons accueillir plus de participants, offrir davantage d'activités et nous pourrons profiter d'un environnement plus lumineux, spacieux et stimulant. Cet espace amélioré nous permettra de répondre encore mieux aux besoins de notre clientèle en pleine effervescence.

Nous souhaitons également la bienvenue au nouveau conseil d'administration, élu lors de notre assemblée générale annuelle en juin dernier. C'est une nouvelle équipe dynamique et engagée qui se joint à nous pour faire avancer notre mission.

Merci à chacun de vous pour votre confiance continue. Ensemble, faisons de cette nouvelle saison une période remplie de découvertes, de liens humains et de moments inoubliables.

UN MERCI TOUT SPÉCIAL...

Je me joins aux membres du C.A afin de souligner avec émotion le départ de madame Liette Lefebvre, qui termine son mandat après 25 années exceptionnelles à titre de secrétaire au sein de notre conseil d'administration. Son intégrité, son dévouement et son engagement indéfectible ont grandement marqué notre organisation. Madame Lefebvre quitte la tête haute, avec toute notre reconnaissance et notre admiration.

Avec toute notre appréciation, nous vous souhaitons santé et bonheur.

Kim Pimparé-Vaillant

AGRANDISSEMENT DE NOS LOCAUX

C'est avec un immense plaisir que nous vous annonçons une grande nouvelle : notre établissement a procédé à l'agrandissement de ses locaux ! Cette expansion marque une étape importante dans notre développement et reflète notre volonté d'offrir un environnement toujours plus adapté, chaleureux et stimulant pour tous.

Grâce à la générosité de nos donateurs et à votre fidélité, ce projet peut voir le jour. Il comprend notamment :

- L'ajout d'un **nouvel espace commun**, lumineux et accueillant, conçu pour favoriser les échanges, la créativité et le sentiment d'appartenance.

- La **création d'un deuxième local Méli-Mélo**, pensée pour offrir une variété d'activités adaptées à différents groupes d'âge. La capacité d'accueil pour le programme de jour passera de **12 à 20 membres**.

- Une **salle d'apaisement** spécialement aménagée, permettant aux membres qui en ressentent le besoin de prendre un moment pour se recentrer, se détendre ou simplement se ressourcer dans un environnement paisible.

- Une **deuxième salle de bain**, qui contribuera à une meilleure accessibilité et à un fonctionnement plus fluide au quotidien.
-
- Une **optimisation de l'espace** existant, pour plus de confort, de luminosité naturelle et une circulation facilitée.
-

Ces améliorations nous permettront d'accueillir un plus grand nombre de membres, d'offrir des services bonifiés, et de créer un environnement encore plus propice à l'apprentissage, au bien-être et au plaisir.

Ensemble, nous bâtissons un milieu de vie plus complet, plus humain et plus inspirant.

AJUSTEMENT DES PRIX

Dans ce contexte de croissance, et afin de soutenir la qualité de notre offre, nous devons procéder à un ajustement de certains tarifs d'activités. Cette révision s'avère nécessaire pour couvrir les hausses de coûts liées notamment à l'augmentation du loyer et à l'embauche de personnel supplémentaire.

Nous avons pris soin de nous assurer que nos nouveaux tarifs demeurent dans la gamme de prix généralement observée pour des services comparables offerts par d'autres organismes de la région de Montréal. Notre objectif est de rester accessibles, tout en continuant à vous offrir un environnement de qualité, sécuritaire et enrichissant.

Nous espérons sincèrement que vous comprendrez la nécessité de ce changement, et nous vous remercions pour votre confiance et votre soutien constant.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Nous priorisons désormais les TRANSFERTS BANCAIRES comme **PREMIER MODE DE PAIEMENT**.

En guise de reçu, vous recevrez le courriel de confirmation de dépôt de fonds.

Nous n'émettons pas de reçu PDF pour les transferts bancaires.

Il n'y a pas de question ni de réponse de sécurité.
Les fonds seront automatiquement déposés dans notre compte.

*****SVP ajoutez le nom du membre ou le numéro de la facture lors du transfaire bancaire*****

Veuillez utiliser cette adresse courriel pour les transferts de fonds : **comptabilite@upfm.ca**

Toutes les activités sont payables en totalité ou en 3 versements.

Nous acceptons les paiements par chèque, en argent comptant (**montant exact seulement**) ou carte de débit via la plateforme Square à nos bureaux: **2194 avenue de la Salle, Bureau 200, Montréal, H1V 2K8**

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Annulation par le participant (après le début d'une session) : Aucun remboursement, sauf sur présentation d'un billet médical.

Dans ce cas :
Un crédit pour une session future **OU**
Un remboursement au prorata des cours non suivis sera offert.

Absence : Aucun remboursement, crédit ou transfert de journée ne sera accordé en cas d'absence sans billet médical.

Annulation par l'organisme : En cas d'annulation par l'UPFM (ex. : faible inscription, météo, fermeture ou force majeure) :
Un remboursement complet ou un crédit vous sera offert.

Demande de remboursement : Toute demande admissible à un remboursement (billet médical) doit être transmise par écrit à : **administration@upfm.ca**

L'UPFM privilégie l'émission d'un crédit applicable à une session ultérieure.

Merci de votre compréhension !

NOUVEAUTÉS À L'UPFM : DÈS SEPTEMBRE!

L'automne s'annonce rempli de plaisir, de découvertes et de belles surprises à l'UPFM !

🎳 Nouveauté du côté des quilles du vendredi

Dès septembre, les amateurs de quilles seront comblés : nous lançons une ligue de quilles les vendredis après-midi de 13h à 16h ! Venez jouer en équipe, relever des défis et surtout, avoir du plaisir. Tous les niveaux sont les bienvenus !

🍽️ Un dimanche encore plus gourmand !

Les dimanches deviennent encore plus spéciaux : si tu t'inscris au **Bingo Rigolo ET au Dimanche entre amis,** tu recevras un **repas gratuit**, différent chaque semaine ! Une belle façon de partager un moment chaleureux et savoureux entre amis.

💪 Retour très attendu de la mise en forme !

On recommence à bouger... à ton rythme ! Participe à nos séances de gymnastique douce, yoga ou cardio adapté selon tes capacités. Viens te dégourdir dans une ambiance motivante et bienveillante !

🚶‍♂️ Nouveauté – Club de marche !

Tu aimes te promener, jaser et découvrir la ville ? Rejoins notre nouveau club de marche ! Chaque semaine, on se donne rendez-vous au parc Maisonneuve, de 18h à 19h30, pour une belle balade en groupe. Bonne humeur garantie, peu importe la météo ! 👟
(ANNULATION EN CAS DE TEMPÊTE OU DE CHAUSSÉE TROP GLISSANTE).

On a vraiment hâte de partager tout ça avec vous. Cet automne, viens t'amuser, bouger, rire et créer des souvenirs à l'UPFM !

LES DATES À RETENIR

SEPTEMBRE

Lundi 8 septembre :
Début Méli-Mélo
Début Participation Sociale
Début Floorball

Mardi 9 septembre :
Début Théâtre & Impro

Mercredi 10 septembre :
Début Karaoké
Début Club de marche

Jeudi 11 septembre :
Début Atelier informatique
Début Mise en forme

Vendredi 12 septembre :
Début Arts plastiques
Début Quilles du vendredi

Samedi 13 septembre :
Début Halte répit
Début Quilles du samedi
Début Cuisine du monde

Dimanche 14 septembre :
Début Bingo-rigolo
Début Dimanche entre amis

Vendredi 26 septembre :
Début Sortie du vendredi soir

Lundi 29 septembre :
Congé Rencontre d'équipe

Date à venir
Cueillette pommes

OCTOBRE

Vendredi 10 octobre :
Sortie du vendredi soir

Dimanche 12 octobre :
Décoration de citrouilles

Lundi 13 octobre :
Congé férié Action de grâce

Date à venir
Party d'halloween

Vendredi 24 octobre :
Sortie du vendredi soir

Mardi 28 octobre :
Congé Rencontre d'équipe

NOVEMBRE

Vendredi 7 novembre :
Sortie du vendredi soir

Dimanche 16 novembre :
Atelier Création de bijoux

Vendredi 21 novembre :
Sortie du vendredi soir

Samedi 22 novembre :
Quilles-o-thon

Mercredi 26 novembre :
Congé Rencontre d'équipe

Vendredi 28 novembre :
Ciné-pizza

DÉCEMBRE

Vendredi 5 décembre :
Fin Sortie du vendredi soir

Dimanche 7 décembre :
Brunch chez Gerry's

***Date à venir* :**
Fête de Noël

Dimanche 14 décembre :
Fin Halte-Répit du dimanche
Fin Bingo-Rigolo
Fin Dimanche entre amis

Lundi 15 décembre :
Fin Floorball

Mardi 16 décembre :
Fin Théâtre & Impro

Mercredi 17 décembre :
Fin Karaoké
Fin Club de marche

Jeudi 18 décembre :
Fin Atelier Informatique
Fin Mise en forme
Fin Participation Sociale

Vendredi 19 décembre :
Fin Méli-mélo
Fin Arts plastiques
Fin Quilles du vendredi

Samedi 20 décembre :
Fin Halte-Répit du Samedi
Fin Quilles du Samedi
Fin Cuisine du monde

FORMULAIRE D'INSCRIPTION ACTIVITÉS SPÉCIALES AUTONME 2025 - PLACES LIMITÉES

INFO@UPFM.CA OU AU 514 504-7989

ACTIVITÉ	DATE	HEURE	PLACES	PRIX	DESCRIPTION
Cueillette de pommes au Verger Labonté	À VENIR	À VENIR	40	25$	Nous piqueniquerons au verger après avoir été cueillir des pommes. Amènes un lunch froid et une bouteille d'eau!
Décoration de citrouille + collation aux saveurs d'automne	dimanche 12 octobre	13h-15h	40	10$	Viens t'amuser à décorer une citrouille que tu ramèneras à la maison et sucres-toi le bec avec des petites surprises
Party Halloween	À VENIR	11h-16h	100	25$	Déguise-toi et viens danser avec nous! Repas spécial inclus.
Atelier création de bijoux et porte-clés	dimanche 16 novembre	13h-15h	25	20$	Tu aimes les bijoux et les accessoires décoratifs ? Cet atelier est pour toi; collier, bracelet, bague et encore plus!
Quilles-o-thon \ LEVÉE DE FONDS	samedi 22 novembre	13h-16h	100	25$	Venez participer en grand nombre à notre levée de fond annuelle! Famille et amis sont les bienvenus.
Ciné- pizza	vendredi 28 novembre	18h-21h	40	10$	Film + souper pizza + popcorn + amis = BONHEUR!
Brunch au GERRY'S	dimanche 7 décembre	10h-12h	50	20$	Viens placoter avec tes amis autour d'un bon déjeuner de ton choix, miam!
Fête de Noël	À VENIR	11h-16h	100	30$	Repas traditionnel, danse, surprises et esprit du temps des Fêtes seront au rendez-vous!

PARTICIPATION SOCIALE

LUNDI AU JEUDI DE 9H À 15H

Le coût sera désormais 6$ par jour de présence.

En collaboration avec le Centre Paul-Gratton du Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Ile, le programme de participation sociale vise l'inclusion sociale et le maintien des acquis des adultes de 21 ans et plus présentant une déficience intellectuelle.

Dans le cadre du programme, chaque élève réalisera un projet de participation sociale axé sur l'autonomie et l'inclusion. Les thèmes abordés incluent les conditions de vie, les relations sociales, le milieu de vie et la communauté. Au Prolongement à la Famille de Montréal, l'adulte développe ses capacités en tenant compte de sa réalité personnelle et sociale.

NOMBRE DE JOUR PAR SEMAINE	PRIX PAR SESSION	FRAIS D'AMINISTRATION PAR SESSION
1 journée	90$	15$
2 journées	180$	15$
3 journées	270$	15$
4 journées	360$	15$

PROGRAMME DE JOUR MÉLI-MÉLO

Le programme de jour Méli-Mélo a pour objectifs de briser l'isolement, de favoriser la socialisation entre pairs et d'offrir un espace de plaisir, de stimulation et de bien-être au quotidien.

Ce programme s'adresse particulièrement à des membres vieillissants, vivant une perte d'autonomie cognitive progressive ou présentant une déficience intellectuelle de niveau moyen.
Nous offrons un accompagnement et un encadrement adapté à leur rythme et à leurs besoins.

Les activités proposées sont variées, encadrées et accessibles, telles que :

- Arts plastiques : dessin, peinture, bricolage créatif ;
- Jeux de société en groupe, pour stimuler la mémoire, l'interaction et le plaisir de jouer ;
- Activités de causerie, favorisant l'expression, les souvenirs et les échanges entre amis ;
- Sorties au parc et marches extérieures, pour profiter du plein air à son rythme ;
- Activités sportives douces, adaptées aux capacités physiques de chacun ;

LUNDI AU VENDREDI

18$ \ demi-journée
9h-12h
12h-15h

30$ journée complète
9h-15h

HALTE RÉPIT

La halte de répit est un nouveau service offert les samedis et dimanches, conçu pour compléter l'offre du programme de jour Méli-Mélo et offrir un moment de répit aux familles et aux milieux de vie.

Ce service est offert de façon occasionnelle ou régulière, selon les besoins de chacun. Il vise avant tout à vous permettre de souffler un peu, de vous reposer, ou de vaquer à vos occupations en toute tranquillité, en sachant que votre proche est entre bonnes mains. **Nous incluons le repas du diner ainsi que 2 collations afin de vous donner congé de boite à lunch pour cette journée!**

Deux formats sont disponibles :

- Journée complète (9 h à 16 h) – 30 $
- Demi-journée (9 h à 12 h ou 13 h à 16 h) – 18 $

Durant leur passage à la halte, les participants prennent part à des activités ludiques, simples et adaptées, favorisant le plaisir, les échanges et la création de liens, dans un environnement sécurisant et chaleureux.

PROGRAMMATION AUTOMNE

FLOORBALL

Si tu aimes courir, jouer en équipe et que tu as envie de découvrir un nouveau sport, le Floorball est pour toi !

Offert en collaboration avec les Olympiques Spéciaux Québec.

100$ par session

Lundi de 18h30 à 20h30

École Irénée Lussier, 4420 rue Hochelaga

ARTS DE LA SCÈNE: THÉÂTRE & IMPROVISATION

Costumes, jeux et plaisir seront au rendez-vous! Nous ferons un spectacle à la fin de l'année pour montrer tout le beau travail que tu auras accompli au fil des ateliers scéniques.

Mardi 18h30 à 20h30

UPFM

70$ par session

SOIRÉE KARAOKÉ

Tu aimes la musique, chanter, danser et t'amuser avec des amis ? Nous chanterons des classiques de la musique francophone et anglophone. Tu pourras nous partager ta passion pour tes artistes préférés.

70$ par session

Mercredi 18h30-20h30

UPFM

PROGRAMMATION AUTOMNE

CLUB DE MARCHE

Tu aimes te promener, jaser et découvrir la ville ? Rejoins notre nouveau club de marche ! Bonne humeur garantie, peu importe la météo ! (ANNULATION EN CAS DE TEMPÊTE OU DE CHAUSSÉE TROP GLISSANTE).

25$ par session

Mercredi 18h à 19h30

Chalet Parc Maisonneuve, 4601 rue Sherbrooke Est

ATELIER INFORMATIQUE

Familiarise toi avec la technologie moderne et apprends comment mettre à jour ta tablette et jouer à des jeux via des applications. Introduction et exploration de l'ordinateur.

Jeudi 16h-19h (amenez votre souper!)

UPFM

70$ par session

MISE EN FORME

Participe à nos séances de gymnastique douce, yoga ou cardio adapté selon tes capacités.

70$ par session

Jeudi 18h30-20h30

UPFM

ARTS PLASTIQUES

Cette activité offrira aux participants l'opportunité d'affiner leurs compétences en création, d'exprimer leurs sentiments via divers projets artistiques et d'explorer différentes techniques de bricolage.

Vendredi 9h30-11h30 \ 13h-15h

UPFM

90$ par session

LES SORTIES DU VENDREDI SOIR

Viens faire une sortie différente 1 vendredi soir sur 2. Tu dois être autonome au niveau de tes déplacements. Tu devras te rendre au point de rencontre et retourner chez toi en fin de soirée.

25$ argent comptant

18h-21h

Métro Pie-IX

DATES: 26 septembre \ 10 octobre \ 24 octobre \ 7 novembre \ 21 novembre \ 5 décembre

PROGRAMMATION AUTOMNE

QUILLES

Viens jouer avec nous et tes amis à chaque semaine. Que tu fasses des abats ou des dalots, ton équipe sera fière de ta performance!

210$
session automne

Vendredi 9h-12h \ 13h-16h
Samedi 9h-12h \ 13h-16h
Centre de Quilles Moderne 3115 Boulevard l'Assomption

CUISINE DU MONDE

À notre atelier culinaire, tu découvriras comment cuisiner différents plats et tu en apprendras davantage sur l'utilisation des outils de cuisine de façon sécuritaire.

Samedi 13h à 15h30
UPFM

90$
par session

LES DIMANCHES FIESTA!

15$
par présence

BINGO RIGOLO

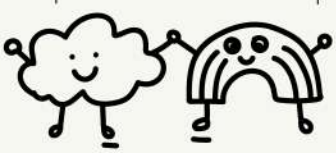
Viens t'amuser entre amis et avec la chance tu gagneras des prix!
Dimanche 9h-12h
UPFM

Psssstttt! NOUVEAUTÉ! SI tu t'inscris au bingo rigolo **ET** au dimanche entre amis, tu auras le **DINER ET COLLATIONS FOURNIS GRATUITEMENT** pour la session; pas besoin de lunch!

DIMANCHE ENTRE AMIS

Tu aimes discuter et échanger avec de nouvelles personnes? Viens jouer à des jeux, sortir dans le quartier et découvrir de nouveaux passe-temps tout aussi ludiques les uns que les autres.

Dimanche 13h-16h
UPFM



70$
par session

TARIF ET PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

JOUR	HEURE	ADRESSE	ACTIVITÉ	*PRIX PAR SESSON*
LUNDI AU JEUDI	9h-15h	UPFM	Participation sociale	1 journée : 90 $ 2 jours : 180 $ 3 jours : 270 $ 4 jours : 360 $ 6 $ par jour 15 $ frais administratif
LUNDI AU VENDREDI	9h-15h	UPFM	Méli-Mélo	30$ \ jour 18$ \ demi-journée
LUNDI	18h30-20h30	École Irénée-Lussier 4420 rue hochelaga	Floorball	100 $
MARDI	18h30-20h30	UPFM	Théâtre & impro	70 $
MERCREDI	18h30-20h30	UPFM	Karaoké	70 $
MERCREDI	18h-19h30	Chalet Parc Maisonneuve 4601 Sherbrooke Est	Club de marche	25 $
JEUDI	16h-18h	UPFM	Atelier informatique	70 $
JEUDI	18h30-20h30	UPFM	Mise en forme	70 $
VENDREDI	9h30-11h30 13h-15h	UPFM	Arts plastiques	90 $
VENDREDI	9h-12h 13h-16h	CENTRE DE QUILLES MODERNE 3115 Boul. l'Assomption	Quilles	210 $
1/2 VENDREDI	18h-21h	RASSEMBLEMENT Métro Pie-IX	Sortie du vendredi soir	25$ par sortie (avoir l'argent sur soi)
SAMEDI	9h-12h 13h-16h	CENTRE DE QUILLES MODERNE 3115 Boul. l'Assomption	Quilles	210 $
SAMEDI	13h-15h30	UPFM	Cuisine du monde	90 $
SAMEDI	9h-16h 9H-12H 13H-16H	UPFM	Halte Répit	30$ \ jour 18$ \ demi-journée
DIMANCHE	9h-12h	UPFM	Bingo Rigolo	15 $ par présence
DIMANCHE	13h-16h	UPFM	Dimanche entre amis	70 $
DIMANCHE	9H-16H	UPFM	Halte Répit	30$ \ jour 18$ \ demi-journée

COMITÉ DES MEMBRES EN RECRUTEMENT

Le comité des membres revient en force et te propose une réunion une fois par mois afin qu'ensemble vous puissiez définir les règles de vie pour les membres, rédiger un journal, faire des projets que vous souhaitez réaliser.

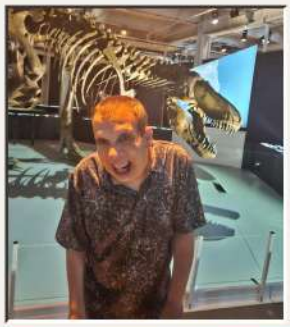
Tes idées seront mises de l'avant.

Viens t'impliquer, plaisir garanti!

info@upfm.ca

514-504-7989

CAMP PHOTOS ÉTÉ 2025



SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Méli-Mélo 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	**Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	**Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Méli-Mélo 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	**Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	**Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
Méli-Mélo 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Sortie du vendredi** 18h-21h	**Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	**Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
29	**30**					
CONGÉ **RENCONTRE D'ÉQUIPE** **Floorball** **18h30-20h30**	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30					

OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	2 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	3 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	4 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	5 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
6 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	7 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	8 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	9 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	10 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Sortie du vendredi** 18h-21h	11 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	12 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h **Décoration citrouilles** 13h-15h
13 **FERMÉ ACTION DE GRÂCE**	14 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	15 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	16 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	17 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	18 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	19 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
20 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	21 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	22 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	23 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	24 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Sortie du vendredi** 18h-21h	25 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	26 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
27 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	28 **CONGÉ** **RENCONTRE D'ÉQUIPE** **Théâtre & Impro** **18h30-20h30**	29 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	30 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	31 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h		

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	2 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
3 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	4 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	5 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	6 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	7 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Sortie du vendredi** 18h-21h	8 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	9 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
10 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	11 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	12 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	13 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	14 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	15 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	16 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h **Création bijoux** 13h-15h
17 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	18 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	19 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	20 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	21 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Sortie du vendredi** 18h-21h	22 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h **Cuisine** 13h-15h30 **Quilles-o-thon** 13h-16h	23 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
24 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	25 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	26 **CONGÉ** **RENCONTRE D'ÉQUIPE** **Karaoké** **18h30-20h30** **Club de marche** **18h-19h30**	27 **Méli-Mélo** 9h-15h **Particip. Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	28 **Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Ciné-pizza** 18h-21h	29 **Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	30 **Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h

DÉCEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
Méli-Mélo 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Sortie du vendredi** 18h-21h	**Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	**Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h **Brunch** 10h-12h
8	9	10	11	12	13	14
Méli-Mélo 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	**Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	**Halte-Répit** 9h-15h **Bingo-Rigolo** 9h-12h **Dimanche entre amis** 13h-16h
15	16	17	18	19	20	
Méli-Mélo 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Floorball** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Théâtre & Impro** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Karaoké** 18h30-20h30 **Club de marche** 18h-19h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Particip.Sociale** 9h-15h **Informatique** 16h-19h **Mise en forme** 18h30-20h30	**Méli-Mélo** 9h-15h **Arts Plastiques** 9h30-11h30 13h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h	**Halte-Répit** 9h-15h **Quilles** 9h-12h 13h-16h **Cuisine** 13h-15h30	

DE RETOUR LE 12 JANVIER 2026!

Joyeux Anniversaires

SEPTEMBRE		
Prénom	Nom	Anniversaire
Michel	Prévost	1 sept. 1956
Lyne	Montgrain	9 sept. 1956
Philippe	Caisse	16 sept. 1958
Lucie	Desmarais	22 sept. 1960
Louis	Bédard	1 sept. 1962
Daniel	Leroux	25 sept. 1965
Chantal	St-Jacques	15 sept. 1967
Patrick	Lortie	20 sept. 1971
Y Hoang	Vuong	6 sept. 1973
Mariana	Jules	22 sept. 1979
Raul-Antonio	Espinal	24 sept. 1980
Marie-Alice	Désir	28 sept. 1980
Véronique	Beaudoin-Méthot	4 sept. 1984
Michel	Théonas	2 sept. 1985
Kevin	Lizotte	30 sept. 1986
Mathieu	Biron	26 sept. 1990
Stanley	Dély	1 sept. 1992
Mayssa	Khali	7 sept. 1993

OCTOBRE		
Prénom	Nom	Anniversaire
Julie	Bond	23 oct. 1967
Eric	Boucher	13 oct. 1986
Guillaume	Brousseau	7 oct. 1981
Alicia	Cadette	4 oct. 1953
Guy	Chevarie	6 oct. 1951
Linda	Costa	15 oct. 1955
Magali	Cyr	29 oct. 1977
Alexandre	Desjardins Leboeuf	19 oct. 1997
Ralph	Eugene	17 oct. 1993
Victor	Fernandes	18 oct. 1984
Julien Charles	Fiocco	25 oct. 1989
Ricardo	Galan	13 oct. 1980
Paolo	Jean	15 oct. 1990
Jean-Claude	Larose-Voltaire	23 oct. 1986
Pierre	L'Heureux	13 oct. 1966
Pamela	Louis-samedi	21 oct. 1987
Johanne	Lurgi	18 oct. 1959
Claudette	Raymond	29 oct. 1961
Stefanina	Rucco	11 oct. 1957
Calvin	Tran	25 oct. 1995
Manon	Tremblay	13 oct. 1964
Steve	Trottier	22 oct. 1972

Joyeux Anniversaires

NOVEMBRE

Prénom	Nom	Anniversaire
Louise	Cyr	11 nov. 1943
Guy	Ricard	14 nov. 1957
Pierre-Luc	Gagnon	23 nov. 1960
Stéphane	Houle	11 nov. 1961
Marcel	Themens	9 nov. 1965
Maria-Élisa	Marone	7 nov. 1967
Alain	Larose	18 nov. 1969
André	Bellerose	22 nov. 1970
Hélène	Ouellette	1 nov. 1971
Jean	Bélanger	24 nov. 1971
Brigitte	Gariépy	6 nov. 1972
Dominique	Bellefleur	6 nov. 1973
Georgios	Papadopoulos	16 nov. 1973
Christian	Lapierre	30 nov. 1978
Giuseppina Maria	Sciortino	18 nov. 1981
Jonathan	Larochelle	23 nov. 1983
Ilia	Tsypine	27 nov. 1984
Sébastien	Bernier	5 nov. 1986
Marie-Soleil	Robidoux	11 nov. 1988
Marie-Ève	Bouchard-Rivest	23 nov. 1991
Karine	St-Gelais	5 nov. 1993
Mathieu	Maltais-Baril	20 nov. 1996
Jennifer	Daoust	22 nov. 1996
Étienne	Registre	23 nov. 1998

DÉCEMBRE

Prénom	Nom	Anniversaire
Adrien	Bérubé	27 déc. 1942
Denise	Carani	12 déc. 1951
Lucie	Pagette	13 déc. 1955
Gilles	Boisvert	19 déc. 1956
Jacqueline	Bélanger	5 déc. 1958
Denis	Chiasson	31 déc. 1960
Roger	Trépanier	3 déc. 1961
Céline	Gingras	14 déc. 1962
Pierre	Lafortune	14 déc. 1965
Normand	Bessette	16 déc. 1966
Daniel	Picard	18 déc. 1966
Nathalie	Bureau	20 déc. 1968
Benoit	Michaud	24 déc. 1968
Linda	Pilon	8 déc. 1971
Amal	Belkhadir	5 déc. 1981
Mathieu	Bilodeau	13 déc. 1981
Vladimyr	Corrioland	2 déc. 1982
Jean-Sébastien	Saucier-Carra	17 déc. 1982
Jean-Michel	Durette	26 déc. 1984
Kevin	Lachapelle	10 déc. 1997
Sébastien	Henley Légère	9 déc. 1998
Clark	Benoni	12 déc. 2003

L'AUTOMNE
en couleur

Automne

E L L E N A C L Z C Z B
G C L W N N T K H H R R
A T I D R T T A A I Y N
L U Y T N Z M L N L O P
L Q M M R P L D Q I O N
I U D N I O I A S M T D
U E Y G W L U E M J Q V
E L N E L T T I G K G T
F O E E O T E Y L A V V
N N D M E R M T V L R R
B M N N L T T D N Y E O
N E V B Y B M D M R J T

Automne
Brindille
Canelle
Champignon
Citrouille
Feuillage
Halloween
Noisette
Orage
Pommier
Tuque

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

ADMINISTRATION

Kim Pimparé-Vaillant
Directrice Générale

Isabelle Lafond-Lemaire
Agente administrative

Normand Bohémier
Comptable

ÉDUCATRICES SPÉCIALISÉES

Jeanne

Eliane

Shakeem, stagiaire T.E.S

INTERVENANT(E)S

Mélanie

Zachary

Marlène

ANIMATEUR(TRICES) DE LOISIRS

Arno

À venir!

Myguelle

Daniel
Entraîneur floorball

ENSEIGNANTES DE LA CCSPI

Frédérique

Laurence