



Programmation

AUTOMNE

2026

Un Prolongement à la Famille de Montréal

LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE



ADMINISTRATION



KIM PIMPARÉ-VAILLANT
DIRECTRICE GÉNÉRALE



ISABELLE LAFOND-LEMAIRE
AGENTE ADMINISTRATIVE



NORMAND BOHÉMIER
COMPTABLE



ÉDUCATRICES SPÉCIALISÉES



MÉLANIE



FLORENCE



INTERVENANT(E)S



ZACHARY



MARLÈNE



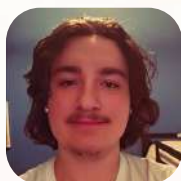
ISAAC



ANIMATEUR(TRICE)S DE LOISIRS



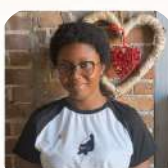
JACOB



WILLIAM



VINCENT



MYGUELLE



JOANIE



PATRICE

ENSEIGNANT(E)S DE LA CCSP



LAURENCE



DANIEL



FRÉDÉRIQUE



MARIE-PIER



UN GRAND MERCI



Laissez-moi me présenter à ceux et celles qui ne me connaissent pas, le m'appelle Richard Bégin et je suis votre nouveau président du conseil d'administration depuis juin dernier.

C'est tout un honneur pour moi ainsi que pour l'équipe élue en juin dernier de vous représenter. Notre objectif est de bien défendre vos droits et de représenter les intérêts de tous les membres.

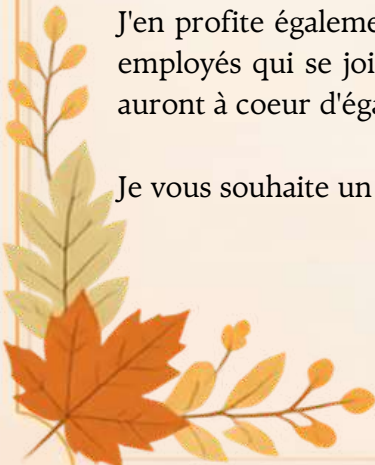
Soyez assurés que nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour améliorer les services offerts aux membres.

Au cours de l'année, vous remarquerez quelques changements dans nos activités. Nous commencerons notamment par une levée de fonds qui se déroulera le 3 octobre.

Je vous invite également à nous écrire si vous avez des idées ou des suggestions. Le conseil d'administration est là pour vous écouter, et vos commentaires sont toujours les bienvenus.

Je souhaite à chacune et à chacun d'entre vous une excellente année 2026-2027 à l'UPFM.

Richard Bégin, Président du conseil d'administration



 Chers membres, chères familles,

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite une excellente session d'automne à Un Prolongement à la Famille de Montréal!

Notre programmation automnuelle vous réserve plusieurs nouveautés, de belles activités et des sorties qui, je l'espère, sauront vous plaire.

J'en profite également pour souhaiter la bienvenue à nos nouveaux membres ainsi qu'aux nouveaux employés qui se joignent à notre équipe. Nos animateurs et intervenants passionnés et dynamiques auront à coeur d'égayer le quotidien de nos membres.

Je vous souhaite un automne rempli de découvertes, de plaisir et de beaux moments!

Kim Pimpari-Vaillant, Directrice générale



MODALITÉS DE PAIEMENT



Nous priorisons les **TRANSFERS 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 transfert bancaire* ****



Veillez utiliser cette adresse courriel pour les transferts de fonds : **comptabilité@upfm.ca**



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



Nous acceptons les paiements par chèque, en argent comptant (montant exact seulement) ou carte de débit via la plateforme Square à nos bureaux.



POLITIQUE DE REMBOURSEMENT



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



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



Annulation par l'organisme : En cas d'annulation par l'UPFM (ex): faible taux d'inscription, manque d'employé ou problèmes directement liés à l'organisme):
Un crédit complet ou au prorata vous sera offert.



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

VEUILLEZ NOTER QUE
NOUS SUIVONS LA
CCSDM EN CAS DE
FERMETURE DUE AUX
TEMPÊTES DE NEIGE.

Il n'y aura aucun
remboursement si nous
fermons à cet effet.

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

FRAIS DE GARDIENNAGE



Les intervenants accueillent les membres jusqu'à 15 minutes avant le début de l'activité et assurent leur supervision jusqu'à 30 minutes après la fin, en attente du transport adapté.

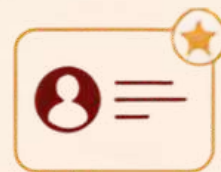
Après ce délai de 30 minutes, des frais de 5 \$ par tranche de 15 minutes seront facturés.



Il est de votre responsabilité de réserver, modifier ou annuler le transport adapté. Si le transport a été annulé et qu'un nouveau déplacement doit être demandé, les frais liés au temps d'attente supplémentaire de notre personnel seront également facturés.

INFORMATIONS PERTINENTES

Voici quelques ressources importantes pouvant faciliter certaines démarches pour nos membres ainsi que pour vous :



Forfait étudiant carte OPUS à prix réduit

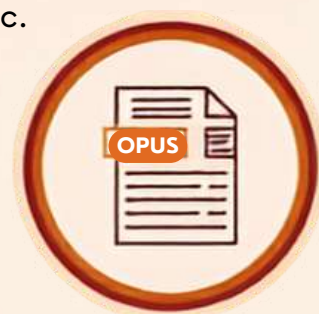
Les personnes inscrites à temps plein en **Participation Sociale** ou au programme de jour **Méli-mélo** (15 heures ou plus par semaine) peuvent être admissibles à un tarif étudiant.

Conditions : avoir moins de 65 ans, étudier à temps plein et résider au Québec.

La photo utilisée est généralement celle du dossier scolaire.

Le paiement des frais de 15 \$ se fait par Visa ou Mastercard.

- Informations et demande : <https://carteopus.csspi.ca/>
- Un formulaire papier peut également vous être remis à votre demande



Cartes et programmes avantageux pour tous nos membres

Les programmes suivants s'adressent généralement aux personnes vivant avec une limitation fonctionnelle ou un handicap, selon les critères d'admissibilité propres à chaque carte. Ils peuvent offrir des rabais, des services gratuits ou l'accès à un accompagnateur lors d'activités :

- Carte Accès-Montréal (rabais sur plusieurs activités et services)
<https://montreal.ca/programmes/carte-accres-montreal>
- Carte CAL (Carte Accompagnement Loisir) Permet à une personne accompagnatrice d'entrer gratuitement lors d'activités de loisir.
<https://carteloisir.ca/preparer-ma-demande/formulaire-de-demande/>
- Carte Access2 Offre des avantages similaires pour les sorties culturelles et récréatives.
<https://access2card.ca/fr/obtenez-votre-carte/>

 Nous encourageons les membres et leurs familles à consulter les sites officiels afin de vérifier leur admissibilité. N'hésitez pas également à demander du soutien auprès de notre équipe si vous avez besoin d'aide dans vos démarches.



ENSEMBLE, TRANSFORMONS DES VIES... UNE ASSIETTE À LA FOIS!

Le samedi 3 octobre 2026, participez à la première édition du souper spaghetti de l'UPFM et contribuez directement à soutenir des centaines d'adultes vivant avec une déficience intellectuelle. Une soirée de plaisir au profit d'une grande cause!



Pourquoi votre présence est-elle importante?

Les subventions ne suffisent pas à couvrir l'ensemble de nos services. Les activités de financement nous permettent de maintenir des programmes de qualité, de développer de nouveaux projets et de répondre à une demande toujours grandissante.

L'UPFM poursuit un grand rêve : offrir un milieu plus vaste, entièrement accessible et adapté afin d'accueillir davantage de personnes et de leur permettre de s'épanouir.

Chaque billet acheté nous rapproche de cet objectif. Ensemble, nous bâtissons une communauté plus inclusive où chacun trouve sa place.

Au programme :



Repas spaghetti (viande ou végétarien)



Salade, pain, dessert et breuvage



Tirages, moitié-moitié et douceurs préparées par nos membres



Samedi 3 octobre 2026



De 16 h à 21 h



Légion Royale Canadienne, 11500, rue Dorchester, Montréal-Est



37 \$ par personne

Réservation obligatoire



514-504-7989, poste 101



info@upfm.ca

Réservation et paiement en ligne :

Scannez simplement le code QR pour accéder à la page d'inscription ZEFFY.



Vous ne pouvez pas être présent? Un don, quel qu'en soit le montant, contribue lui aussi à faire grandir l'UPFM.

Merci de croire en notre mission.

Au plaisir de vous accueillir le 3 octobre! 



NOUVEAUTÉ 2026

Le Camp d'hiver l'Amical!



PENSÉ POUR SOUTENIR LES FAMILLES PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES ET OFFRIR À NOS MEMBRES UNE OCCASION DE PROLONGER LE PLAISIR, CE CAMP PROMET QUATRE JOURNÉES REMPLIES D'ACTIVITÉS, DE RIRES ET DE BEAUX MOMENTS ENTRE AMIS!



L'UPFM EST FIER D'OFFRIR UN CAMP D'HIVER, QUI SE DÉROULERA LES **28, 29, 30 ET 31 DÉCEMBRE,** DE 9 H À 16 H.

Au programme



arts
plastiques



journée
cinéma en
pyjama



jeux
entre
amis



ateliers
de cuisine



musique
et danse



défis
amusants



plusieurs
autres
surprises!

Tarification



INSCRIPTION À LA JOURNÉE : 45 \$
PAR JOUR



55 \$ LES JOURNÉES OÙ LE REPAS EST
INCLUS (MARDI ET JEUDI)



INSCRIPTION POUR LES 4 JOURS : 190 \$



DEUX REPAS SERONT FOURNIS GRATUITEMENT AUX
PARTICIPANTS, LE MARDI ET LE JEUDI.

Les places sont limitées! L'inscription est obligatoire.

OFFREZ-VOUS UNE FIN D'ANNÉE REMPLIE DE PLAISIRS, DE DÉCOUVERTES ET DE BEAUX MOMENTS ENTRE AMIS. NOUS AVONS HÂTE DE VOUS ACCUEILLIR POUR CETTE TOUTE PREMIÈRE ÉDITION DU CAMP D'HIVER DE L'AMICAL.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

INFO@UPFM.CA

504-504-7989

POSTE 101



PROGRAMMATION

AUTOMNE



FLOORBALL



Si tu aimes courir et jouer en équipe, le floorball est pour toi ! Offert en collaboration avec les Olympiques Spéciaux Québec.



Lundi de 18h30 à 20h30
École Irénée Lussier
4420 rue Hochelaga



AQUAFORME PISCINE PIERRE-LORANGE



Bain libre animé par nos intervenants d'expériences.

SAVOIR NAGER



Jeudi 12h30-15h00



SOIRÉE KARAOKÉ



Tu aimes la danser, chanter et t'amuser entre amis ? Tu pourras nous partager ta passion pour la musique.



Mercredi 18h30-20h30



ATELIER INFORMATIQUE



Familiarise toi avec la technologie et apprends comment utiliser ta tablette. Introduction et exploration de l'ordinateur.



Jeudi 16h-18h (amenez votre souper si vous le désirez!)



THÉÂTRE & IMPROVISATION



Costumes, jeux et plaisir seront ou rendez-vous! Spectacle de fin d'année



Mardi 18h30 à 20h30



MISE EN FORME



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



Jeudi 18h30-20h30





PROGRAMMATION AUTOMNE



ARTS PLASTIQUES

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



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



CUISINE DU MONDE

Découvre comment cuisiner différents plats et tu en apprendras davantage sur l'utilisation des outils de cuisine de façon sécuritaire.



Samedi 13h à 15h30



CINÉ-PIZZA

Film + pizza + popcorn = BONHEUR!



1 vendredi sur 2
18h-21h



LES SORTIES DU VENDREDI SOIR

Tu dois être autonome ou niveau de tes déplacements.



1 vendredi sur 2 18h-21h
Rassemblement Métro Pie-IX



INSCRIPTION À
LA CARTE!



BINGO-RIGOLO

Viens t'amuser entre amis et avec la chance tu gagneras des prix!



Dimanche 9h-12h

INSCRIPTION À LA CARTE!



QUILLES

Viens jouer avec tes amis à chaque semaine.



Vendredi 9h-12h | 13h-18h



Samedi 9h-12h | 13h-16h



DIMANCHE ENTRE AMIS

Viens jouer à des jeux, sortir dans le quartier et découvrir de nouveaux passe-temps ludiques.



Dimanche 13h-15h30



PARTICIPATION SOCIALE



LUNDI AU JEUDI

9H À 15H / 9H-12H OU 12H-15H

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

! IMPORTANT !

Pour s'inscrire autant à la **Participation sociale qu'au Méli-mélo**, il faut **obligatoirement** avoir une **copie du certificat de naissance** et de la carte d'assurance maladie valide du participant afin d'officialiser son dossier auprès du Centre de Services Scolaire.



Journée complète :

9h-15h

1 journée : 100\$

2 jours : 200\$

3 jours : 300\$

4 jours : 400

Demi-Journée :

Par demi-journée :

55\$

(minimum 2)



15\$ frais administratif par session



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 moyenne. 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 : pour stimuler la mémoire, l'interaction et le plaisir de jouer ;
-  Activités de causerie : favorisant l'expression, les souvenirs et les échanges ;
-  Sorties au parc et marches extérieures : pour profiter du plein air à son rythme ;
-  Activités sportives douces : adaptées aux capacités physiques de chacun pour le plaisir de bouger et de se dépenser.

LUNDI AU VENDREDI

18\$ \ demi-journée

9h-12h

12h-15h

**30\$ journée
complète**



ACTIVITES SPECIALES

AUTOMNE - PLACES LIMITÉES



INFO@UPFM.CA OU AU 514 504-7989 POSTE 101



ACTIVITÉ



DATE



HEURE



PRIX



LIEU



DESCRIPTION



Sortie aux
pommés

Mercrèdi
23
septembre

10h-15h

25\$

AUTOBUS
SCOLAIRE
UPFM

Notre sortie annuelle
au Verger Lobonté de
la pomme à Oka.
Collation, jus et sac de
pommés inclus!



FÊTE DE LA FAMILLE
SOUPER SPAGHETTI

Samedi
3 octobre

16h-21h

37\$

1500 Rue
Dorchester,
Montréal-Est

Notre nouvelle activité
de financement! Venez
en grand nombre pour
encourager
l'organisme!



Spectacle Les Dauphins et les
licornes au théâtre M.A.I

Samedi
17 octobre

18h-21h

25\$

3680 Jeanne-
Monce H2X
2K5

Spectacle de danse
avec artistes
neurodivergents à ne
pas manquer!



Halloween

À VENIR

13h-16h30

25\$

À VENIR

Notre traditionnelle
danse de l'Halloween



Quilles-o-thon

Samedi
21
novembre

13h-16h

30\$

3115 boul
l'Assomption
Montréal

Depuis plusieurs
années le quilles-o-
thon est un
incontournable. Tous
les fonds amassés
iront directement à
l'organisme.



Sortie Brunch l'Oeufrier

Dimanche
8 novembre

10h-12h

25\$

4060 Rue
Ontario Est

Viens déguster un
délicieux déjeuner
entre amis : assiette 2
oeufs & 2 viandes ou
assiette de crêpes



Fête de Noël

À VENIR

11h-16h

30\$

À VENIR

Repas traditionnel,
visite du Père-Noël,
cadeaux et danse
seront au rendez-vous!

PROGRAMMATION ET TARIF

AUTOMNE 2026

 ACTIVITÉ	 QUAND	 HEURE	 PRIX PAR SESSION
 Participation sociale	Lundi au jeudi	Journée: 9h-15h Demi: 9h-12h ou 12h-15h	1 journée: 100\$ Demi-journée: 55\$ (min. 2) Frais administratif de 15\$
 Méli-Mélo	Lundi au vendredi	Journée: 9h-15h Demi: 9h-12h ou 12h-15h	1 journée: 30\$ Demi-journée: 18\$
 Floorball École Irénée-Lussier	Lundi	18h30-20h30	100\$
 Théâtre	Mardi	18h30-20h3	75\$
 Karaoké	Mercredi	18h30-20h30	75\$
 Informatique	Jeudi	16h-18h	75\$
 Mise en forme	Jeudi	18h30-20h30	75\$
 Aquaforme Piscine Pierre-Lorange	Jeudi	12h30-15h	75\$ non-inscrits PPS/méli-mélo 25\$ inscrits PPS/méli-mélo
 Arts plastiques	Vendredi	AM: 9h30-11h30 PM: 13h-16h	100\$
 Quilles (vendredi) Centre de quilles moderne	Vendredi	AM: 9h-12h PM: 16h-16h	210\$
 Sortie du vendredi soir Métro Pie-IX	1/2 vendredi	18h-21h	25\$ par sortie - avoir l'argent en main propre
 Ciné-Pizza	1/2 vendredi	18h-21h	15\$ par présence
 Quilles (samedi) Centre de quilles moderne	Samedi	AM: 9h-12h PM: 13h-15h	AM: 210\$ PM: 185\$
 Cuisine	Samedi	13h-15h30	100\$
 Bingo-Rigolo	Dimanche	9h-12h	15\$ par présence
 Dimanche entre amis	Dimanche	13h-15h30	75\$



INFO@UPFM.CA



AU 514 504-7989



POSTE 101

SEPTEMBRE 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1 CONGÉ	2 CONGÉ	3 CONGÉ	4 CONGÉ	5 CONGÉ
6 CONGÉ	7 FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL	8 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	9 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	10 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	11 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h	12 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
13 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15H30	14 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	15 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	16 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	17 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	18 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Ciné-pizza 18h-21h	19 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
20 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15H30	21 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	22 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	23 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30 Sortie aux pommes 10h-15h 	24 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	25 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie du vendredi 18h-21h	26 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
27 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15H30	28 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	29 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	30 FERMÉ RÉUNION D'ÉQUIPE Karaoké 18h30-20h30			

OCTOBRE 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	2 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Ciné Pizza 18h-21h	3 Souper Spaghetti 16h-21h 
4 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	5 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	6 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	7 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	8 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	9 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie Vendredi soir 18h-21h	10 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
11 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	12 FERMÉ ACTION DE GRÂCE	13 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	14 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	15 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	16 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Ciné Pizza 18h-21h	17 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30 Spectacle Les dauphins et les licornes 18h-21h
18 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	19 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	20 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	21 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	22 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	23 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie Vendredi soir 18h-21h	24 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
25 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	26 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	27 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	28 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	29 FERMÉ RÉUNION D'ÉQUIPE Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	30 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Ciné Pizza 18h-21h	31 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30 

NOVEMBRE 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	2 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	3 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	4 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	5 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	6 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie Vendredi soir 18h-21h	7 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
8 Bingo Rigolo 9h-12h Brunch l'Oeufrier 10h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	9 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	10 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	11 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	12 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	13 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Ciné Pizza 18h-21h	14 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
15 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	16 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	17 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	18 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	19 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	20 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie Vendredi soir 18h-21h	21 Quilles 9h-12h Quilles-o-thon 13h-16h
22 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	23 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	24 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	25 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	26 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	27 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quillee 9h-12h 13h-16h Ciné Pizza 18h-21h	28 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
29 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	30 FERMÉ RÉUNION D'ÉQUIPE Floorball 18h30-20h30					

DÉCEMBRE 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	2 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	3 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	4 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie du vendredi soir 18h-21h	5 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
6 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	7 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	8 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	9 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	10 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	11 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Ciné-Pizza 18h-21h	12 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
13 Bingo Rigolo 9h-12h Dimanche entre amis 13h-15h30	14 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Floorball 18h30-20h30	15 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Théâtre 18h30-20h30	16 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Karaoké 18h30-20h30	17 Méli-Mélo Participation sociale 9h-15h Aquaforme 12h30-15h Informatique 16h-18h Mise en forme 18h30-20h30	18 Méli-Mélo 9h-15h Arts 9h30-11h30 13h-15h Quilles 9h-12h 13h-16h Sortie du vendredi soir 18h-21h	19 Quilles 9h-12h 13h-16h Cuisine 13h-15h30
20 CONGÉ	21 CONGÉ	22 CONGÉ	23 CONGÉ	24 CONGÉ	25 JOYEUX NOËL 	26 CONGÉ
27 CONGÉ	28 CAMP D'HIVER 9h-15h	29 CAMP D'HIVER 9h-15h	30 CAMP D'HIVER 9h-15h	31 CAMP D'HIVER 9h-15h		

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.

Un GRAND MERCI tout spécial à la **Fondation Famille Leclair** ainsi qu'à la **Fondation Roger Roy** pour leur soutien essentiel aux travers des dernières années. Vous faites la différence au sein de notre organisme en contribuant à la continuation de notre mission. Nous vous en sommes extrêmement reconnaissants.

NOS PARTENAIRES

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

Québec



FONDATION

Famille Leclair

Au cœur où notre communauté

Olympiques
spéciaux

Québec



PALÎM



Montréal

D'un œil différent



FONDATION
ROGER ROY



RIOCM

Regroupement international
des organismes communautaires
de Montréal



ALTERGO

LE SPORT
INCLUSIF

CRADI

COMITÉ RÉGIONAL POUR L'AUTISME
ET LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE



Pour toute personne souhaitant contribuer au maintien de nos activités et de
nos services, vous pouvez nous faire parvenir un don par la poste à :

Un Prolongement à la Famille de Montréal

200-2194 avenue de La Salle, Montréal (Québec) H1V 2K8

ou par courriel à COMPTABILITE@UPFM.CA en inscrivant DON dans la description.

L'organisme vous fera parvenir un reçu officiel pour fins d'impôts. Merci de votre générosité!

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Richard Bégin

François St-Onge

Maria-Helena Araujo

Virginie-Elisabeth Charron

François Parenteau

Simon Moreau

Président

Vice-président

Trésorière

Administratrice

Secrétaire

Représentant des membres