

*Association du
Syndrome de Down*

**Calendrier de
Janvier à Août 2023**



Pour nous joindre : 819-569-8112

Bonjour à vous tous,

Pour la nouvelle programmation de *janvier à août 2023*, plusieurs activités s'offrent à vous, en tant que parent, enfant, adulte, bénévole ou ami de l'Association du Syndrome de Down et vous avez du choix :

Des activités
physiques pour
les jeunes et les
moins jeunes

✚ Du *Kick Boxing* ou du *Karaté* animé par Alexandre Bouchard du studio Samouraï, où vous apprendrez à vous défendre;

✚ De la *Danse Brésilienne* dirigée par l'Association Brésilienne de l'Estrie, où vous découvrirez et apprendrez cette merveilleuse danse – offerte aussi aux parents!

✚ Des *Activités récréatives* concoctées par les étudiants en kinésiologie Maxime Rioux-Caron et Louis-David Poulin et les étudiants en stage en techniques d'éducation spécialisée Christina Young, Olivier Saint-Laurent, Stéfanie Cabana et Sarah Lareau, où vous développerez de nouvelles habiletés artistiques et physiques;

Une semaine
de relâche
hors pair !

✚ Des *Cours d'arts du Cirque* conduites par des ressources expérimentées où vous pratiquerez vos habiletés de jonglerie avec du matériel comme les diabolos, les bâtons-fleurs et les assiettes chinoises et votre équilibre avec le nola-bola et le rouleau d'équilibre;

Nouveauté : Nous
pouvons vous prêter
des équipements !

✚ Des *Expériences gourmandes* provenant de l'outil d'intervention réalisé en mars 2021 avec la Chocla-tri21 avec le fond Centraide de l'Estrie, où plusieurs membres pourront réaliser et goûter à leurs créations culinaires; – faites vite, les places sont limitées!

✚ Des *Activités d'hiver*

- *Glissades en traineaux;*
- *Skis de fond* au Mont Bellevue – 1875 rue dunant à Sherbrooke;
- *Raquettes* au Parc du Bois-Beckett – 2265 rue Beckett à Sherbrooke;
- *Skis ou Raquettes* à la Base de plein aire André-Nadeau – 5302 chemin Blanchette à Sherbrooke;

✚ Et bien d'autres activités encore!

Nous vous laissons donc découvrir ce programme.

Bonne lecture!

Le Conseil d'administration et le personnel



92 rue Ozias-Leduc, Sherbrooke
(Québec) J1H 1M7

Téléphone : (819) 569-8112

Télécopieur : (819) 569-5144

Site internet : www.asdet21.org

Courriel : info@asdet21.org

Services aux membres

- Soutien téléphonique
- Rencontre individuelle
- Groupe d'entraide
- Parents ressource
- Conférenciers
- Atelier de jour, soir et fin de semaine
- Activités socioprofessionnelles (chocolaterie)
- Répit
- Camp de jour estival
- Visite d'amitié
- Jumelage
- Activités spéciales et sorties
- Journal de l'association
- Bibliothèque et vidéocassettes
- Prêts d'équipements



Cher(ère) membre,

C'est peut-être le temps de renouveler votre carte de membre, le coût est de \$25 pour 2 ans. Celle-ci est à renouveler soit en septembre pour certains ou encore en mars pour d'autres. La date est écrite avec votre adhésion. Veuillez vérifier, cela vous concerne peut-être, c'est un simple rappel.

Il est important d'être membre si vous voulez participer aux activités.

Si vous avez des changements d'adresse, de courriel, ou encore de numéros de téléphone, il est important de nous informer, si vous voulez que les informations vous soient acheminées par la suite.

Merci
Le Conseil d'administration

Devenir membre : <https://www.asdet21.org/adhesion-devenir-membre>

Formulaire d'adhésion :
[https://vite.asdet21.org/files/Fiche%20du%20membre%20\(2020\)%20Et%20Adh%C3%A9sion.pdf](https://vite.asdet21.org/files/Fiche%20du%20membre%20(2020)%20Et%20Adh%C3%A9sion.pdf)

Activités de janvier à mai 2023

ACTIVITÉS SOCIOPROFESSIONNELLES

Avec notre Chef Gaétan de la Chocola-tri21

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Nous avons prévus **des journées d'activités socioprofessionnelles** au calendrier **avec la Chocola-tri21** de janvier à mai 2023 pour ceux et celles que cela intéresse. Des stagiaires en TES seront avec vous lors de ces journées. Cela se fera en collaboration bien sûr avec notre chef cuisinier Gaétan que plusieurs connaissent déjà! Faites vite les places sont limitées !



Il y a une **nouveauté particulière les mardis de 9h à 12h de la cuisine** : Vous aurez le plaisir de **réaliser différents desserts** lors des **activités gourmandes** et peut-être y goûter! Voici la liste des recettes :

17 janvier : Biscottis aux canneberges et aux pistaches

24 janvier : Bouchés sucrés au caramel et aux amandes

31 janvier : Bouchées sucrées-salées choco-érable

7 février : Sucre à la crème extraordinaire et fudge super facile

14 février : Bouchées chocolatées à la guimauve et quinoa croustillant

21 février : Pain aux bananes et au chocolat blanc

7 mars : « Tortues » au chocolat

14 mars : Truffes au chocolat noir et à l'orange

21 mars : Sucre à la crème et aux pacanes et fudge chocolat guimauve

28 mars : Macarons à la noix de coco (sans œuf et sans gluten)

4 avril : Muffin au blé entier et petits fruits

11 avril : Baklavas

2 mai : Macarons coco-choco

9 mai : Biscuits en pots

Les dates à retenir sont :

Les mardis, jeudis et vendredis :

Pour le mois de janvier : les 10-12-13-17-19-20-24-26-27 et 31 janvier

Pour le mois de février : les 2-7-9-10-14-16-17-21-23 et 24 février

Pour le mois de mars : les 7-9-10-14-16-17-21-23-24-28-30 et 31 mars

Pour le mois d'avril : les 4-6-11-13-14-27 et le 28 avril

Pour le mois de mai : les 2-4-5-9-11 et 12 mai

De 9 h 00 à 15 h 30

Coût : 25\$ par jour

Limite de 8 participants

Activités de janvier à avril 2023

MISE EN FORME

Avec les étudiants en kinésiologie Louis-David Poulin et Maxime Rioux-Caron

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Des activités de mises en forme sont au programme cette année pour les membres grâce à l'aide de deux étudiants en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke soit Maxime et Louis-David. Cela est merveilleux !

Les activités varieront d'une semaine à l'autre : course à obstacles, cardio step, jeux d'agilité, nos étudiants en kinésiologie ont plus d'un tour dans leur sac pour faire bouger les participants! Grâce à des ateliers bien spécifiques, ils travailleront leurs habiletés motrices fondamentales comme lancer, attraper ou botter un ballon, faire des déplacements latéraux ou encore faire des petits sauts. L'équilibre, la coordination et la motricité seront mises de l'avant à toutes les séances!



Les dates à retenir sont :

Les mardis et jeudis après-midis :

Pour le mois de janvier : Les 10-12-17-19-24-26 et 31 janvier

Pour le mois de février : Les 7-9-16-21 et 23 février

Pour le mois de mars : Les 7-9-14-16-23-28 et 30 mars

Pour le mois d'avril : Les 4-6-11 et 13 avril

De 13h à 15h30

Coût : Gratuit

Limite de 8 participants



Session de janvier à mars 2023
Du KICK BOXING et du KARATÉ

Avec Alexandre Bouchard du Studio Samourai pour débutants

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Avec Alexandre Bouchard, il enseignera le **kick boxing Japonais** et le **karaté** où les techniques apprises seront effectuées avec les poings, les pieds, les genoux et les coudes. Lors des cours, nous aurons à cœur de transmettre les valeurs martiales de cet art et nous adopterons une **approche d'auto-défense et de mise en forme**.

Il sera important de nous aviser du poids du participant pour la grandeur des kimonos.

Les dates à retenir sont :

Les vendredis matins :

Pour le mois de janvier : Les 22 et 29 janvier

Pour le mois de février : Les 5-12-19 et 26 février

Pour le mois de mars : Les 12-19 et 26 mars

Et une autre date à déterminer

De 9h00 à 12h00

La date de passe de la ceinture est à déterminer.



Description :

- Conditionnement physique traditionnel;
- Entraînement avec coussin et sac de frappe
- Maniement d'arme (Bâton Bo, nunchaku, épée, etc.)
- Auto défense
- Combat supervisé et sécuritaire

Bienfaits :

- Amélioration de la condition cardiovasculaire
- Meilleure estime de soi
- Amélioration de la concentration
- Augmentation de la confiance en soi

Prix spécial* : 50\$ pour la session entière *grâce à une subvention
Limite de 8 participants

Session de janvier à avril 2023
DANSE BRÉSILIENNE
Avec Adla Sabra et Fernanda Luz

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

De la **Danse Brésilienne** à l'Association du Syndrome de Down, pourquoi pas ? Grâce à la collaboration de Adla Sabra et Fernanda Luz, nous allons avoir des cours de janvier à avril 2023. Nous allons faire l'**apprentissage d'une danse bien rythmée** et au son d'une belle musique entraînante !

L'Association Brésilienne de l'Estrie est un OSBL à Sherbrooke qui a comme mission la socialisation de la communauté brésilienne de la région de l'Estrie, la diversité culturelle, le partage de la culture brésilienne avec les autres communautés de la région et la participation sociale.

Les dates à retenir sont :

Les samedis matins :

Pour le mois de février : Les 4-18 et 25 février

Pour le mois de mars : Les 11-18 et 25 mars

Pour le mois d'avril : Les 15-22 et 29 avril

Et une autre date à confirmer

De 9 h 00 à 12 h 00

Coût : 100\$ par session

Limite de 8 participants



Activités de janvier à avril 2023
ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Avec les étudiants en kinésiologie Louis-David Poulin et Maxime Rioux-Caron

Lieux : À confirmer

Différentes activités sont proposées aux membres de l'association cet hiver afin de vous encourager à faire de l'exercice tels que le **ski de fond, la raquette, la marche dans des sentiers avec des crampons, ou encore, aller glisser en tubes**. Des accompagnateurs pourront être présents avec vous si vous le désirez.

Nouveauté : Nous pouvons vous prêter les équipements.

Si vous désirez améliorer ou acquérir une meilleure santé physique, vous avez l'embaras du choix! Les activités peuvent être familiales de plus, si vous le voulez, des mini-cours d'initiation au ski de fond seront offerts aux débutants les après-midis de 13h 00 à 15h30 par Maxime ou Louis-David. Dans l'après-midi, nous valoriseront les sorties avec les familles.



Les dates à retenir sont :

Les vendredis après-midis :

Pour le mois de janvier : Les 20 et 27 janvier

Pour le mois de février : Les 3-10 et 24 février

Pour le mois de mars : Les 10-17-24 et 31 mars

Pour le mois d'avril : Le 14 avril

De 13h 00 à 15h30

Coût : À déterminer selon l'activité
Limite peut varier



Session de janvier à mai 2023
SOIRÉE DES JEUNES AVEC TAM-TAM
Avec Sankofa

Cette soirée spéciale dédiée aux **jeunes de 7 à 18 ans** est le parfait moment pour **pratiquer ses talents musicaux avec un bel instrument qu'est le tam-tam** et pour **développer de belles relations avec les jeunes de son âge**.

Inspiré de différents peuples du monde, Sankofa est une compagnie de danses, de tambours du monde et de percussions qui se spécialise dans la diffusion et la promotion des arts de la scène.

Les dates à retenir sont :

Une fois par mois le lundi soir :
Pour le mois de janvier : Le 30 janvier
Pour le mois de février : Le 13 février
Pour le mois de mars : Le 13 mars
Pour le mois d'avril : Le 10 avril
Pour le mois de mai : Le 8 mai
Et une autre date à déterminer
De 18h30 à 20h30

Coût : 60\$

Limite de 8 participants



Session de janvier à juin 2023

ATELIER DE THÉÂTRE

Avec Louise Meunier et Annabelle Bissonnette

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Nous monterons une pièce de théâtre sous la forme d'**histoires collectives**, avec un souper en groupe au début de l'activité. Nous travaillerons à réaliser une création collective mettant en premier plan les talents des participants, dans le but de **valoriser leur mémoire** et **les mettre en valeur**. De plus, cela permettra une pause aux parents et pour les participants, une chance de manger en groupe avant de participer à l'atelier de théâtre.

Les dates à retenir sont :

Les vendredis soirs :

Pour le mois de janvier : Le 27 janvier

Pour le mois de février : Les 10 et 24 février

Pour le mois de mars : Les 10 et 17 mars

Pour le mois d'avril : Les 14 et 28 avril

Pour le mois de mai : Les 12 et 26 mai

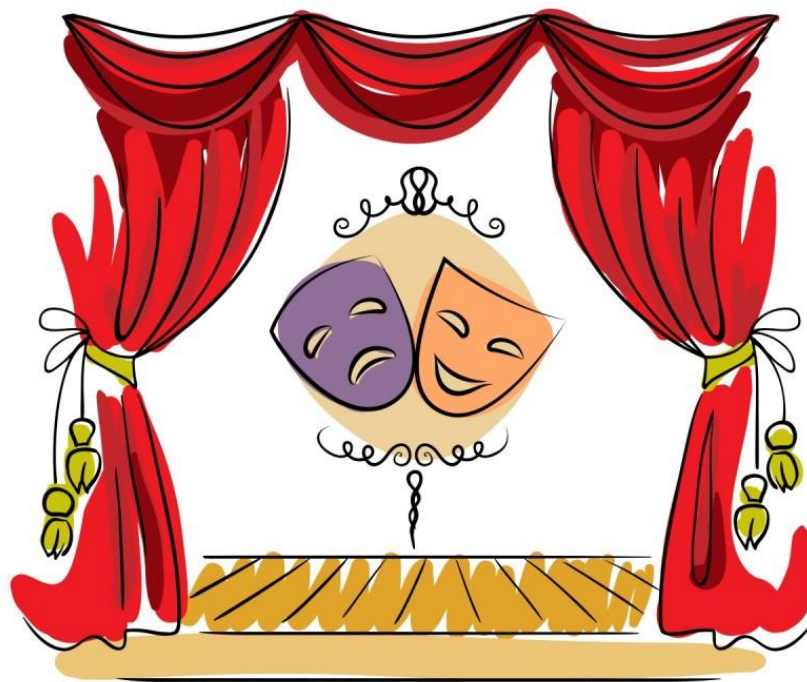
Pour le mois de juin : Le 9 juin

Et une autre date à déterminer

De 17h à 20h30.

Coût : 100\$ pour la session

Limite de 8 participants



Activités de janvier à avril 2023
PROGRAMME INDIVIDUEL

Avec les étudiants en kinésiologie Louis-David Poulin et Maxime Rioux-Caron

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Des **consultations d'une heure** vous sont offertes par nos 2 stagiaires en kinésiologie! Que ce soit pour combattre la sédentarité à la maison, augmenter la motivation, trouver des moyens pour changer les habitudes de vie et plus encore. Ils seront ravis de **vous partager leurs connaissances** et de vous **prodiguer de judicieux conseils pour vos différentes problématiques!** Cependant, ils ne sont pas en mesure de vous faire un programme d'entraînement formel.

Les dates à retenir sont :

Les mercredis matins :

Pour le mois de janvier : Le 25 janvier

Pour le mois de février : Les 1-8-15 et 22 février

Pour le mois de mars : Les 15-22 et 29 février

Pour le mois d'avril : Les 5 et 12 avril

De 9h à 12h

Ils sont disponible jusqu'au 14 avril.

Vous devez prendre rendez-vous d'avance.

Coût : Gratuit

Limite de 3 personnes par avant-midi

Limite de 2 rencontres par personne



Activités de janvier à avril 2023

SOIRÉES DES MÈRES

Avec les étudiants en kinésiologie Louis-David Poulin et Maxime Rioux-Caron

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Des activités sont prévues afin que nos **braves mamans puissent se retrouver et prendre un moment entre-elles**. Lors des soirées, tel le yoga, le pilate, la randonnée en forêt ou d'autres activités leurs permettront de se ressourcer et de se recentrer sur elles-mêmes. Ces ateliers sauront soulager le stress, tonifier le corps et apaiser l'esprit de nos mères dévouées.

Les dates à retenir sont :

Les mardis soirs :

Pour le mois de janvier : Le 24 janvier

Pour le mois de février : Le 7 février

Pour le mois de mars : Le 14 mar

Pour le mois d'avril : Le 11 avril

De 18h30 à 21h

Coût : Gratuit

Limite de 8 participants



Activités de janvier à avril 2023

ATELIER D'ARTS

Avec l'Association du Syndrome de Down

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Des **ateliers d'arts permettront d'exprimer leur créativité** à l'aide de différents médiums tels la peinture, le dessin, le bricolage et bien plus encore. Étant associé avec le Cercle des fermières de Rock-Forrest, celles-ci nous donnerons des idées de beaux projets artistiques.

Mains habiles : Durant l'atelier d'art, à 3 reprises, un petit groupe de personnes ayant la trisomie 21 réaliseront avec des membres du Cercle des fermières de Rock Forest et une intervenante de l'association des projets artistiques. L'activité est gratuite et les dates sont à confirmer.

Les dates à retenir sont :

Les mercredis matins :

Pour le mois de janvier : Le 25 janvier

Pour le mois de février : Les 1-8-15 et 22 février

Pour le mois de mars : Les 15-22 et 29 mars

Pour le mois d'avril : Les 5-12 et 26 avril

De 9h à 12h

Coût : 100\$

Limite de 8 participants



Session de janvier à mai 2023

DANSE COUNTRY

Avec Alexandra Lévesque

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

L'apprentissage d'une danse niveau 1 bien rythmée pour l'enfant et l'adulte en 30 minutes top chrono mais surtout un temps réservé au plaisir et à développer une activité commune avec votre enfant! L'enseignante s'occupe d'intervenir et d'assurer l'apprentissage de votre enfant afin que cette activité demeure un loisir pour les 2 parties! Vous pouvez par la suite pratiquer à la maison! L'activité consiste à **introduire des nouveaux pas de semaines en semaine en apprenant une danse.**

Les dates à retenir sont :

Les mercredis soirs :

Pour le mois de janvier : Le 25 janvier

Pour le mois de février : Les 8 et 22 février

Pour le mois de mars : Les 22 et 29 mars

Pour le mois d'avril : Les 5 et 26 avril

Pour le mois de mai : Les 3 et 10 mai

Et une autre date à déterminer

De 18h30 à 20h

Coût : 100\$

Limite de 8 participants



Activités de janvier à avril 2023

ACTIVITÉS SPORTIVES

Avec les étudiants en kinésiologie Louis-David Poulin et Maxime Rioux-Caron

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Nos deux étudiants en kinésiologie vont **présenter des activités sportives** telles que le soccer, le hockey et la glissade en traineau. Ces activités vont **permettre de retrouver le plaisir de bouger** et de profiter de la température extérieure. Elles se tiendront à différents endroits : directement à l'Association du Syndrome de Down, dans un gymnase loué ou un autre endroit à cet effet.

Les dates à retenir sont :

Les mercredis après-midis :

Pour le mois de janvier : Les 18 et 25 janvier

Pour le mois de février : Les 1-8-15 et 22 février

Pour le mois de mars : Les 15-22 et 29 mars

Pour le mois d'avril : Les 5 et 12 avril

De 13h à 15h30

Coût : Gratuit

Limite de 8 participants



Activités de janvier à avril 2023

ATELIERS INFORMATIQUES

Lieu : Association du Syndrome de Down au 92 rue Ozias-Leduc à Sherbrooke

Pour travailler l'**apprentissage de l'informatique avec des jeux éducatifs**. L'atelier favorise la participation des personnes ayant la trisomie 21 à leur propre **développement à l'autonomie**. Avec l'aide d'intervenants de l'association, vous apprendrez à partir de l'ordinateur à faire de la recherche sur différents sujets pouvant vous aider à vous mettre en forme et à regarder différents vidéos déjà à votre disposition sur internet via différents sites. L'objectif est de vous **familiariser avec du matériel déjà existant** mis à votre disposition pour vous aider et vous encourager, à **avoir de meilleurs habitudes de vie**.

Les dates à retenir sont :

Les mercredis après-midis :

Pour le mois de janvier : Le 25 janvier

Pour le mois de février : 1-8-15 et 22 février

Pour le mois de mars : 15-22 et 29 mars

Pour le mois d'avril : 5-12 et 26 avril

De 13h à 15h

Coût : Gratuit

Limite de 2 participants par atelier



Activités de janvier à mai 2023

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Avec l'Association du syndrome de Down

Des **occasions spéciales** qui n'arrivent pas régulièrement et vous procureront bien du **plaisir**. Les coûts et les lieux vous seront dits avant l'activité, s'il y a des coûts.

Janvier

21 janvier : Fête d'hiver

24 janvier : Soirée des mères

28 janvier : Marche aux flambeaux

30 janvier : Soirée des jeunes avec tam-tam

Février

5 février : Pièce de théâtre pour enfants Alice de l'autre côté

7 février : Soirée des mères

11 février : Acoatica et pêche sur glace

13 février : Soirée des jeunes avec tam-tam

14 février : Atelier de scrapbooking

17 février : Laser tag

25 février : Carnaval de Sherbrooke

27 février au 3 mars : Semaine de relâche avec toutes sortes d'activités variées

Mars

8 mars : Activité spéciale pour la journée de la femme

13 mars : Soirée des jeunes avec tam-tam

14 mars : Soirée des mères

19 mars : Brunch au Cora

21 mars : Projet artistiques et photo booth pour la journée de la trisomie 21

Avril

10 avril : Chasse aux cocos de Pâques et pinata

10 avril : Soirée des jeunes avec tam-tam

11 avril : Soirée des mères

16 avril : Brunch au Coco Fruiti

27 avril : Souper des bénévoles

Mai

8 mai : Soirée des jeunes avec tam-tam

19 mai : Exposition place au cirque

ATELIER DE SCRAPBOOKING

Venez **créer votre carte de St-Valentin** en scrapbooking avec Mme Carole Larochelle, qui connaît bien cet art. Elle vous fera connaître son passe-temps favori par différents projets qu'elle a réalisés.

Date de l'activité : 14 février 2023 de 9 h à 12 h

Coût : \$20 pour la journée

Matériel : Apporter quelques photos, elles serviront lors de l'atelier.

27 février au 3 mars

Semaine de relâche

**Touches de magies et de moments
hauts en couleurs!**

Thème : Le Cirque

Pour les membres de l'Association du Syndrome de Down

Inscriptions dans la semaine du 16 janvier

Date limite pour les inscriptions : 3 février

**Si vous avez envie d'une touche de magie et de moments
hauts en couleurs, venez vivre avec nous une semaine
riche portant sur le cirque. Pleins de surprises vous sont
réservées au programme. Venez donc vous amuser!**

2023

Familles de l'Association du Syndrome de Down

Grâce au Ministère de l'Éducation et de l'AQLPH, nous avons eu des équipements sportifs que nous rendons accessibles aux familles de l'Association du Syndrome de Down. Pour ceux et celles que cela intéresse, vous pouvez nous contacter au (819) 569-8112, pour les prêts d'équipements, qui permettront certains d'entre vous de découvrir de nouvelles activités tout en faisant du plein air avec vos proches. Amusez-vous et profitez de ce moment fort intéressant qui est l'hiver ! Prenez des photos et faites-nous les suivre ...

Pour emprunter l'équipement, voir le document en annexe.

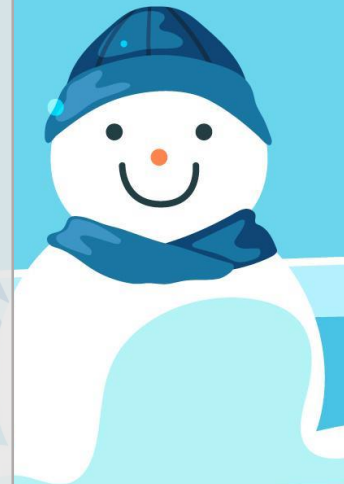
La direction

*Un concours du plus beau bonhomme
de neige est lancé !
À vos marques, prêts, allez-y !*

Quelques projets qui pourraient être réalisables avec nous, si cela vous tente ...

- Aller marcher autour du Lac des Nations le soir en gang avec des lampes de poche;
- Aller glisser avec des traîneaux au Mont Bellevue quelques familles ensemble avec les jeunes et les moins jeunes;
- Faire de la raquette à la Base de Plein air André-Nadeau ou au Bois Beckett, en petits groupes;
- Essayer la trottinette des neiges, pour les plus petits, avec des accompagnateurs;
- Faire du ski de fond en petits groupes au Relais de ski de fond à Saint-Élie;
- Réaliser une partie de hockey bottines avec des membres de l'association (parents-enfants);
- S'initier à la pêche sur la glace à Coaticook à Acoatica;
- Etc.

Appelez-nous!



Voici nos attentes envers les participants

- Accepter les critiques constructives et s'engager à s'améliorer
- Avoir une bonne attitude et de bonnes habitudes de vie
- Collaborer avec les autres
- Demander de l'aide quand le besoin y est
- Écouter les consignes du personnel d'encadrement
- Être franc
- Être responsable
- Faire ce qui est demandé
- Ramasser ses choses et garder le local propre
- Respecter l'engagement durant l'année
- S'appliquer dans son travail
- Utiliser soigneusement le matériel et l'équipement
- Utiliser un langage approprié et respectueux

Informations sur ce que vous devez apporter au centre lors des activités

- | | |
|--|-------------------------------|
| ➤ Dîner froid (pas de micro-onde accessible) préférable selon les directives du gouvernement | Pour les activités hivernales |
| ➤ Bloc réfrigèrent (ice pack) | ➤ Tuque |
| ➤ 2 collations | ➤ Mitaines |
| ➤ Bouteille d'eau | ➤ Foulard ou cache-cou |
| ➤ Crème solaire | ➤ Bas chaud |
| ➤ Médicaments (s'il y a lieu) | ➤ Bottes d'hiver |
| ➤ Vêtements adaptés selon la saison et l'activité prévue | ➤ Vêtements chaud |
| ➤ Vêtements de rechange | ➤ Sous-vêtement de ski |
| ➤ Espadrilles | ➤ Manteau d'hiver |
| ➤ Vêtement de sports | ➤ Pantalon de neige |

L'Association du Syndrome de Down se réserve le droit de :

- Limiter le nombre de participants par activité
- Annuler une activité n'ayant pas un nombre minimum d'inscription
- Annuler une inscription si le membre ne respecte pas les conditions de participation à l'activité
- Annuler une activité extérieure en fonction de la mauvaise température












« Chaque jour apporte son petit miracle, il suffit d'y prêter attention. »

- Paulo Coelho



Janvier/January 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
 9	10 Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	11	12 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	13 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	14	15
16	17 Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Mise en forme 13h à 15h30	18 Programme individuel 9h à 12h Activités sportives 13h à 15h30	19 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Mise en forme 13h à 15h30	20 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Sortie en raquettes 13h à 15h30	21 Fête d'hiver 18h à 21h	22 Kick boxing 15h à 17h
23	24 Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Mise en forme 13h à 15h30	25 Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	26 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Mise en forme 13h à 15h30	27 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Initiation au ski de fond 13h à 15h30	28	29
CA 19h à 21h	Soirée des mères 18h30 à 21h 	Danse country 18h30 à 20h30		Atelier de théâtre 17h à 20h30	Marche aux flambeaux 17h à 20h	Kick boxing 15h à 17h
30	31 Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Soirée des jeunes avec tam-tam 18h30 à 20h30 Mise en forme 13h à 15h30	9 janvier : Début des stages des étudiants en kinésiologie 20 janvier : Débuts des stages des étudiants en techniques d'éducation spécialisée du college Champlain				

Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		

Tél : (819) 569-8112
 Courriel : info@asdet21.org












« Rien n'est plus précieux qu'un moment heureux. » - Inconnu



Février/February 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
		1	2	☺ 3	4	5
		Programme individuel 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30		Danse brésilienne 9h à 12h	
		Atelier d'arts 9h à 12h				
		Atelier informatique 13h à 15h	Mise en forme 13h à 15h30	Glissade sur tube 13h à 15h30		Pièce de théâtre pour enfants Alice de l'autre côté 13h30 à 15h30
		Activités sportives 13h à 15h30				Kick boxing 15h à 17h

6	7	8	9	10	11	12
	Recettes gourmandes – Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30		
	Mise en forme 13h à 15h30	Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Initiation au ski de fond 13h à 15h30	Acoatica et pêche sur glace 13h à 15h30	
	Soirée des mères 18h30 à 21h 	Danse country 18h30 à 20h30		Atelier de théâtre 17h à 20h30		Kick boxing 15h à 17h
13	Saint-Valentin 14	15	16	 17	18	19
	Atelier de scrapbooking 9h à 12h 	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	
Soirée des jeunes avec tam-tam 18h30 à 20h30	Recettes gourmandes – Activités socioprofessionnelles 13h à 15h30	Atelier informatique 13 à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Laser tag 13 à 15h30		Kick boxing 15h à 17h
20	21	22	23	24	25	26
	Recettes gourmandes – Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	
	Mise en forme 13h à 15h30	Atelier informatique 13 à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Sortie de raquettes 13h à 15h30	Carnaval de Sherbooke avec la famille 13h à 15h30	
CA – Réglements généraux 19h à 21h		Danse country 18h30 à 20h30		Atelier de théâtre 17h à 20h30		Kick boxing 15h à 17h
 27	 28	20 février : Début des stages des étudiantes en techniques d'éducation spécialisée du cégep Sorel-Tracy				
Semaine de relâche	Semaine de relâche					


Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		




Tél : (819) 569-8112
 Courriel : info@asdet21.org













« Rien n'est facile mais tout est possible. » - Talino Manu



Mars/March 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
		☺ 1 Semaine de relâche	☺ 2 Semaine de relâche	☺ 3 Semaine de relâche	4	5
☺ 6	7	Journée de la femme 8	9	10	11	12
	Recettes gourmandes Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activité spéciale pour la journée de la femme – À confirmer	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	Changement d'heure 
	Mise en forme 13h à 15h30		Mise en forme 13h à 15h30	Initiation au ski de fond 13h à 15h30		Kick boxing 15h à 17h
				Atelier de théâtre 17h à 20h30		

13	14	15	16	Saint-Patrick 17	18	19
	Recettes goumandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	Brunch au Cora 10h à 13h30
	Mise en forme 13h à 15h30	Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Sortie de raquettes 13h à 15h30		
Soirée des jeunes avec tam-tam 18h30 à 20h30	Soirée des mères 18h30 à 21h 			Atelier de théâtre 17h à 20h30		Kick boxing 15h à 17h
Début du printemps 20	 Journée trisomie 21	21	22	23	24	25
	Projet artistiques 9h à 12h	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	
	Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Avec photo booth pour la journée de la t21	Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Glissage sur tube 13h à 15h30		
		Danse country 18h30 à 20h30				Kick boxing 15h à 17h
27	28	29	30	 31	21 mars : Journée mondiale de la trisomie 21 19 au 25 mars : Semaine québécoise de la déficience intellectuelle	
	Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30		
	Mise en forme 13h à 15h30	Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Initiation au ski de fond 13h à 15h30		
CA 19h à 21h		Danse country 18h30 à 20h30				

Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		






Tél : (819) 569-8112
Courriel : info@asdet21.org












« Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser. »

- Coluche



Avril/April 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
					1	2
3	4	5	6	 Vendredi Saint 7	8	Pâques 9 
	Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30			
	Mise en forme 13h à 15h30	Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30			
		Danse country 18h30 à 20h30				
 Lundi de Pâques 10	11	12	13	14	15	16
Chasse aux cocos de pâques 9h à 12h	Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Programme individuel 9h à 12h Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	Brunch au Coco Fruiti 10h à 13h30
Pinata 13 à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Atelier informatique 13h à 15h Activités sportives 13h à 15h30	Mise en forme 13h à 15h30	Sortie de raquette 13h à 15h30		
Soirée des jeunes avec tam-tam 18h30 à 20h30	Soirée des mères 18h30 à 21h 			Atelier de théâtre 17h à 20h30		
17	18	19	20	21	22	23
					Danse brésilienne 9h à 12h	
 24	25	26	27	28	29	30
		Atelier d'arts 9h à 12h	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	Danse brésilienne 9h à 12h	
CA (Règlements généraux) 18h à 21h30		Atelier informatique 13h à 15h			24 avril : Fin des stages des étudiants en kinésiologie	
AGA 19h à 21h30		Danse country 18h30 à 20h30	Souper des bénévoles 18h à 21h	Atelier de théâtre 17h à 20h30	23 au 29 avril : Semaine des bénévoles	




Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		

Tél : (819) 569-8112
 Courriel : info@asdet21.org

« S'émerveiller c'est donner de l'importance même aux petites choses de la vie. » - Inconnu



Mai/May 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
1	2 Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	3 Danse country 18h30 à 20h	4 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	5  Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	6	7
8	9 Recettes gourmandes - Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	10 Danse country 18h30 à 20h	11 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30	12 Activités socioprofessionnelles 9h à 15h30 Atelier de théâtre 17h à 20h30	13	14 Fête des mères
15 Soirée des jeunes avec tam-tam 18h30 à 20h30	16	17	18	19  Exposition place au cirque 9h à 12h	20	21
22  Fête des patriotes	23	24	25	26 Atelier de théâtre 17h à 20h30	27	28
29 CA préparatoire AGA 19h à 21h	30	31	15 mai : Fin des stages des étudiantes en techniques d'éducation spécialisée du cégep Sorel-Tracy 23 mai : Fin des stages des étudiants en techniques d'éducation spécialisée du college Champlain			


Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		












Tél : (819) 569-8112
Courriel : info@asdet21.org

« Profite de chaque moment car il ne revient pas. » - Inconnu



Juin/June 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday		
			1	😊	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11		
				Atelier de théâtre 17h à 20h30				
12	13	14	15	16	17	Fête des pères	18	
AGA 19h à 21h								
19	20	Début de l'été	21	22	23	Saint-Jean	24	25
Préparation de camp				Fin de l'école				
26	27	28	29	30	3 juin : Journée des personnes handicapées 4 au 10 juin : Semaine québécoise des personnes handicapées			
Début du camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30				

Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		

Tél : (819) 569-8112
 Courriel : info@asdet21.org

« Chaque petit pas t'amène vers ton objectif. » - Inconnu



Juillet/July 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
					Fête du Canada 	
3	4	5	6	7	8	9
Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30		
10	11	12	13	14	15	16
Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30		
17	18	19	20	21	22	23
Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30		
24	25	26	27	28	29	30
Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30		
31	18 au 23 juillet : Fête du lac des nations					
Camp de jour 9h à 15h30						

Légende :		Activités sociprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales			Camp de jour	









Tél : (819) 569-8112
 Courriel : info@asdet21.org

« Le succès est la somme des petits efforts répétés jour après jour. » - L.R. Collier



Août/ August 2023

Lundi/Monday	Mardi/Tuesday	Mercredi/Wednesday	Jeudi/Thursday	Vendredi/Friday	Samedi/Saturday	Dimanche/Sunday
	1	2	3	4	5	6
	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30		
7	8	9	10	11	12	13
Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30 Voyage	Camp de jour 9h à 15h30		
14	15	16	17	18	19	20
Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Camp de jour 9h à 15h30	Fin du camp de jour 9h à 15h30 Fête de la famille avec une épluchette de maïs 		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9 au 13 août : Festival des traditions du monde		
CA 19h à 21h						

Légende :		Activités socioprofessionnelles (9h à 15h30)		Activités sportives		Congé pour tous		CA
		Mise en forme		Activités intérieures		Congé pour le primaire et le secondaire		AGA
		Activités avec un professionnel		Activités spéciales		Camp de jour		

Tel : (819) 569-8112

Courriel : info@asdet21.org

Modalités administratives

Prix pour les activités :

Le coût pour participer aux activités ou cours offerts par l'organisme est pour les membres.

N.B. Pour les non-membres, les coûts seront de 5\$ de plus par cours.

Lieux des cours ou des ateliers :

À moins d'indication contraire, tous les cours se dérouleront dans les locaux de l'Association du Syndrome de Down.

Modes de paiements :

Dorénavant, le paiement pour une série d'activités se fera avant le début de celles-ci. Voir le document sur la tarification pour faire vos choix. Le paiement pourra se faire en argent, par chèque ou par Interac en 1 ou 2 versements égaux daté du jour de l'inscription de l'activité.

Sorties ou activités spéciales :

Certains prix ne sont pas encore déterminés pour les sorties ou activités spéciales, ceux-ci seront payés seulement avant la sortie ou l'activité spéciale.

En cas de tempête :

En cas de mauvaises températures et que les écoles sont fermées, veuillez vérifier, s'il vous plaît, avant de vous rendre au local de l'association pour voir si l'activité n'est pas annulée. Vous comprendrez que nous voulons assurer la sécurité des participants et des intervenants.

Question de remboursements aux activités :

Si vous avez à annuler une série de cours (ex : danse country), vous devez nous aviser et nous apporter un papier médical pour un remboursement ; mais le montant ne sera pas remis en totalité. Des frais administratifs seront exigés. Si à un cours, la personne ne peut pas venir, nous ne rembourserons pas.

Habillement :

Le parent doit s'assurer que le participant est habillé convenablement pour l'activité et le sport. Nous demandons que les bijoux soient retirés à la maison, particulièrement lorsque le participant fera des activités sportives.

Répertoire téléphonique



<u>ASDE</u>	819-569-8112	<u>Organisme et autres</u>	
		ASDI	819-346-2227
<u>Transport adapté</u>		Maison Caméléon	819-562-6881
Réservation	819-566-1848	CRDITED	819-346-8471
Annulation	819-564-7785	Maison de la famille	819-562-6881
Vérification	819-564-7785	TDAH Estrie	819-565-7131
		Centre de réadaptation	819-346-8411
<u>Services d'urgence</u>		CSSS-IUGS	819-780-2222
Urgence médicale	9-1-1	Service aux jeunes et aux familles *	819-780-2220 poste 48533
Info-Santé	8-1-1	Service aux adultes *	819-780-2220 poste 48364
CHUS	819-346-1110	* Aide financière pour le répit	
Police (Sherbrooke)	819-821-5555		
Pompier (Sherbrooke)	819-821-6098	Regroupement pour la trisomie 21	514-850-0666
Centre Antipoison	1-800-463-5060	Association de parent d'enfants trisomiques 21 de Lanaudière	450-477-4116
J.E.V.I.	1-866-277-3553	Office des personnes handicapées du Québec	819-475-8585

