Association du Syndrome de Down

Calendrier 2022

L'association dans vos vies depuis 35 ans!



Bonjour à tous!

Nous avons une belle année qui s'annonce en 2022! Nous croyons que cela répondra à plusieurs de vos attentes.

Tout d'abord, ce calendrier est formulé sur une période de 12 mois. Vous remarquerez qu'une variété d'activités nouvelles vous est proposée et nous en avons mis pour tous les goûts. Que ce soit les activités socioprofessionnelles, les cours de danse de zumba, de jazz, de hip hop, les ateliers de tam-tam ainsi que les cours d'autodéfense, toutes ces activités feront partie de la nouvelle programmation pour ceux et celles qui aimeraient se divertir! Oui nous allons bouger! Cela est aussi pour nous préparer à un petit spectacle le 18 mars prochain pour souligner le 35 ème anniversaire de l'association qui mettra en valeur les personnes ayant la trisomie 21. Celles-ci auront l'occasion de côtoyer des professionnels dans plusieurs domaines à travers une démarche de création commune pour la fête. Inscrivez-vous au plus vite dans les activités, les places sont limitées. Aussi, réservez le 18 mars à votre calendrier, ce sera vraiment la fête à l'association pour tous les membres! Nous allons nous amuser!

Également, comme l'hiver est à nos portes, nous avons prévu de faire plusieurs activités à l'extérieur avec certains participants, des glissades en traîneaux, de la raquette, du hockey de rue avec bottines, etc. pour ceux et celles que cela intéresse! Nous allons aussi nous initier à la boxe, au jeu de Boccia, etc. Pour les gens qui aiment cuisiner, plusieurs activités de bouffe sont prévues au calendrier, en collaboration avec le chef Gaétan, pour ceux qui le connaissent bien, c'est celui qui travaille à la Chocola-Tri21! N.B. Ces journées-là, les parents n'auront pas à faire de repas lors du dîner pour les participants! De plus, différentes sorties culturelles sont prévues au programme et donneront accès à la culture à plusieurs de nos membres.

Nous vous laissons donc découvrir ce programme. Veuillez prendre note que les activités tiendrons compte des consignes sanitaires demandés par le gouvernement.

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 : <u>www.asdet21.org</u>

Courriel: info@asdet21.org



Services aux membres

- Soutien téléphonique
- Rencontre individuelle
- Groupe d'entraide
- · Parents ressource
- Conférenciers
- Atelier de jour, soir et de 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

Voici nos attentes envers les participants(es):

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

Informations ce à quoi vous devez apporter au centre lors des activités

- Dîner froid préférable (pas de micro-onde accessible) selon les directives du gouvernement;
- Bloc réfrigérant (ice pack);
- 2 collations;
- Bouteille d'eau;
- Vêtements adaptés selon la saison et l'activité prévue;
- Des espadrilles;
- Vêtement de rechange;
- Médicaments (s'il y a lieu);

Décembre/December 2021

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Me	r/We	d	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
			1 Ateliers socioprofes 9 h à 15 h 3		5	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	3	4
5	6 Groupe de marche 9 h à11 h	7 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	8 Ateliers socioprofes 9 h à 15 h 3		i .	9 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	10 Atelier d'art de noël 9 h à 15 h 30	11
12 Fête de Noël de 11h à 16 h	13 C.A 18 h à 21 h 30	14 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	15 Ateliers socioprofes 9 h à 15 h 3		S	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30 Inscriptions aux activités pour les mois de mois de janvier à mars 9 h à 15 h 30	17 Visite du parcours illuminé au parc Jacques Cartier de 18 h 30 à 20 h 30	18
19	20 Groupe de parents 19 h à 21 h	21 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	22 Ateliers socioprofes 9 h à 15 h 3			Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	24 🙂	25 Noël
26	27 ⓒ	Journée pyjama et jeux de société 9 h à 15 h 30	29 Randonnée et chocolat 9 h à 15 h 3	chaud	uette	Journée spa et bien être 9 h à 15 h 30	31	
Légende :		A_4:_:42_C :1: 1			C		TI/1 (0) (c	
Activités spécial	es	Activités familiales		IJ	Spectacle		Tél.: (819) 569-8112	
	nts (19h00 à 21h00)	C.A. (18h30 à 19h30)		©		ournée pédagogique	Courriel: info@asc	let21.org
Activités jeunes	(9 h 00 à 15 h 30)	Activités socioprofessionn	nelles		Camp de	jour (9h00-15h30)		

Janvier/January 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Mor	/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
Dilli/Sull	Luii/ivioii	Iviai/Tues	IVICI	/ vv eu	Jeu/ Huis	V CII/1'11	1 Saii/Sai
							1
2	3	4	5	•	6	7	8
2	Accueil 9h à 10 h	Ateliers	Ateliers		Ateliers	Recette facile de pizza maison	Cours hip hop avec Tonus
	Avec Sankofa	socioprofessionnels	socioprofe		socioprofessionnels	avec dessert glacé par le chef	9 h à 12 h
	Atelier de Tam tam 10 h 30 à 11 h 30 Atelier de Tam tam Zumba ad		9 h à 15 h	. 30	9 h à 15 h 30	Gaétan ! 9 h à 12 h	Cours d'auto-défense Avec Studio Samouraï
	Hockey avec bottines	Marylène Dallaire				Raquettes avec bâtons de marche	13 h à 15 h 30
9	13 h à 15 h 30 10 Un cherche et trouve dans la	18 h 30 à 20 h 30 11	12		13	13 h à 15 h 30	15
	neige	Ateliers	Ateliers		Ateliers	14	Cours hip hop avec Tonus
	9 h à 10 h	socioprofessionnels	socioprofe		socioprofessionnels	Recettes de pâté chinois une nouvelle version et de muffins aux	9 h à 12 h
	Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30	9 h à 15 h 30 Zumba adapté	9 h à 15 h	. 30	9 h à 15 h 30	bananes avec le chef Gaétan!	Rencontre pour le spectacle 13 h à 15 h 30
	Jeux de sociétés à l'intérieur 13 h à 15 h 30	Avec Marylène Dallaire				9 h à 12 h Glissade en traîneaux	
	15 11 & 15 11 50	18 h 30 à 20 h 30				13 h à 15 h30	
16	17	18	19		20	21	22
	Accueil 9 h à 10 h	Ateliers	Ateliers		Ateliers	Recettes de nouilles chinoises	Cours de hip hop avec
	Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30	socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	socioprofe 9 h à 15 h		socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	dessert santé aux fruits avec Chef Gaétan!	Tonus 9 h à 12 h
	Jeux et bricolage en p-m	Zumba adapté				9 h à 12 h	Cours d'auto-défense
	13h à 15h30	Marylène Dallaire 18 h 30 à 20 h 30				Raquettes avec bâtons de marche 13 h à 15 h 30	Avec Studio Samouraï 13 h à 15 h 30
23	24	25	26		27	28	29
	Accueil 9 h à 10 h	Ateliers	Ateliers socioprofessionnels		Ateliers	Recettes de potage et de petits	Cours de hip hop avec
	Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30	socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	9 h à 15 h		socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	gâteaux aux cerises avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h	Tonus 9 h à 12 h
	Initiation sports d'hiver Zumba adapté					Glissade en traîneaux	Cours d'auto-défense
	13 h à 15 h30 Avec Marylène CA Dallaire					13 h à 15 h 30	Avec Studio Samouraï 13 h à 15 h 30
20	18 h 30 à 21h 18 h 30 à 20 h 30						
30	31						
Légende :		1	1		1	·	
Activités spé	ciales Activi	tés familiales	J	Spectacle		Tél. : (819) 569-8112 - Courriel : info@asdet21.org	
Groupe de p	arents (19h00 à 21h00) C.A. (18h30 à 19h30)	0	Congé / jou	rnée pédagogique	Courrier: inio@asdet21.org	
Activités jeu	nes (9 h oo à 15 h 30) Activi	tés socioprofessionnelles		Camp de jo	ur (9h00-15h30)	•	

Février/February 2022

D: /C	T /N /	N. 4. /TD		<i>I</i> /XX	7 1	T //TD1	V /F:	G /G /		
Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues		/ler/W	Ved	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat		
		Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30 Zumba adapté avec Marylène Dallaire 18 h30 à 20 h 30	Ateliers sociopre 9 h à 15	ofession	nnels	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	4 Planification Réunion du personnel	Cours de hip hop avec Tonus 9 h à 12 h Cours d'auto-défense Avec Studio Samouraï 13 h à 15 h 30		
6	7 Accueil 9 h à 10 h Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11h 30 Initiation sports d'hiver 13 h à 15 h 30 AGA spéciale portant sur les règlements généraux 19 h à 21 h	8 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30 Zumba adapté avec Marylène Dallaire 18 h 30 à 20 h 30	sociopro	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30		oprofessionnels		10 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	11 Recettes de pâtes maison et de salade santé avec des barres tendres avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Construction de blocs légo 13 h à 15 h 30	Cours de hip hop avec Tonus 9 h à 12 h Cours d'auto-défense Avec Studio Samouraï 13 h à 15 h 30
13	St-Valentin Accueil 9 h à 10 h Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30 Après-midi des Petits soins 13 h à 15 h 30	15 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30 Zumba adapté avec Marylène Dallaire 18 h 30 à 20 h 30	16 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30		nnels	17 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	18 Recettes de saucisses avec riz et accompagnement et dessert sandwiches à la crème glacée avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Glissade en traîneaux 13 h à 15 h 30	Cours de hip hop avec Tonus 9 h à 12 h Cours d'auto-défense Avec Studio Samouraï 13 h à 15 h 30		
20	21 Accueil 9 h à 10 h Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30 Glissade en traîneaux 13 h à 15 h 30	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30 Zumba adapté avec Marylène Dallaire 18 h 30 à 20 h 30	Ateliers socioprofessionnels s		nnels	24 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	25 Hockey de rue avec bottines 9 h à 12 h Jeu de Boccia 13 h à 15 h 30	26 Préparation Spectacle 9 h à 15 h 30		
27 Accueil 9 h Cours de Jazz Avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation spectacle 13 h à 15 h 30	28 Accueil 9 h Cours de Jazz Avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation Spectacle 13 h à 15 h 30									
Légende :										
Activités spéciale	es nts (19h00 à 21h00)	Activités familiales C.A. (18h30 à 19h30)			Spectacle	urnée pédagogique	Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asdet21.org			
	(9 h oo à 15 h 30)	Activités socioprofessionnell	les	©	,	our (9h00-15h30)				
Activites jeulles	(9 11 00 @ 15 11 30)	1 retivites sociopiolessionnen	103		l camb ac lo	our (91100-151130)		18		

Mars/March 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
	*Semaine de relâche	Accueil 9 h Cours de Jazz Avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation Spectacle 11 h à 15 h 30 Zumba adapté 18 h 30 à 20 h 30	Accueil 9 h Cours de Jazz avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation spectacle 11 h à 15 h 30	Accueil 9 h Cours de Jazz Avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation Spectacle 11 h à 15 h 30	Accueil 9 h Cours de Jazz Avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation Spectacle 11 h à 15 h 30	5 Accueil 9 h Cours de hip hop avec Tonus 10 h à 11 h Préparation Spectacle 11 h à 15 h 30
Accueil 9h Cours de Jazz Avec Laurie Carrier 10 h à 11 h Préparation Spectacle 11 h à 15 h 30	Accueil 9 h à 10 h Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30 Préparation Spectacle 13 h à 15 h 30	8 Journée de la femme Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	9 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	10 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	Recettes de pépittes de poulet avec accompagnements et biscuits au chocolat blanc et canneberges avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Raquettes 13 h à 15 h 30	12 On avance l'heure * Accueil 9 h à 12 h Cours de hip hop avec Tonus10 h à 11h Activité de Yoga/ Relaxation 11 h à 12 h Activité extérieur 13h à 15h30
13	14 Accueil 9h à 10 h Atelier de Tam tam avec Sankofa 10 h 30 à 11 h 30 Préparation spectacle 13 h à 15 h 30	15 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	16 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	17 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	18 Souper et soirée spéciale pour le 35 ans de l'ASD! 17h 00 à 21 h 30	19
20 Début de la Semaine Québécoise pour la déficience intellectuelle	21 Journée internationale de la Trisomie 21 On met tous des bas différents et on joue à différents jeux! 9 h à 15 h 30	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	23 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	24 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15h30	25 Recettes de papillotes de viande et légumes avec crêpes dessert avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Glissade en traîneaux 13h à 15 h 30	26 Initiation à la boxe 9 h à 12 h Jeux de Boccia 13h à 15 h 30
27	28 CA 18 h 30 à 21 h00	29 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	30 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	31 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30		

Groupe de parents (19h00 à 21h00) C.A. (18h30 à 19h30) Congé / journée pédagogique Activités jeunes (9 h oo à 15 h 30) Activités socioprofessionnelles Camp de jour (9h00-15h30)

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

Avríl/Apríl 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Mer	/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
						Recettes soupe boulettes de viande, gratin de spaghettis au fromage, et gâteau surprise avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Initiation à la boxe 13 h à 15 h 30	2
3	4	5	6		7	8	9
	Planification Réunion du personnel 9 h à 16 h	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Ateliers socioprofess 9 h à 15 h 30		Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Mini-trampoline 9 h à 12 h Atelier d'huiles essentielles avec une conférencière 13 h à 16 h	
10	11 Groupe de parents 19 h à 21 h	12 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	13 Ateliers socioprofess 9 h à 15 h 30		14 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Vendredi saint Recherche d'œufs 9 h à 12 h Jeu de Boccia 13 h à 15 h 30	16 Samedi saint
17 Pâques	18 Lundi de Pâques Jeux divers de récréation 9 h à 15 h 30	19 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	20 Ateliers socioprofess 9 h à 15 h 30		21 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Journée de jeux de sociétés et de casse-tête 9 h à 15 h 30	23
24	25	26 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	27 Ateliers socioprofess 9 h à 15 h 30		28 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Atelier de peinture avec un artiste de la région 9 h à 12 h Réaliser un parcours à obstacles 13 h à 15 h 30	30 Recettes de soupe à l'italienne et Mississippi mode avec le chef Gaétan 9 h à 12 h Sortie au cinéma 13 h à 15 h 30
Légende : Activités spécial	les	Activités familiales		Specta	acle	Tél. : (819) 569-8112	
-	nts (19h00 à 21h00)	C.A. (18h30 à 19h30)			ź / journée pédagogique	Courriel: info@asdet:	21.org
	(9 h oo à 15 h 30)	Activités socioprofession			de jour (9h00-15h30)		-

Maí/May 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Me	er/We	ed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
1	2	3 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	4 Ateliers socioprof 9 h à 15 h		ls	5 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	6 Recettes spéciales faites en famille (parents et enfants) avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Tours de magie avec un magicien 13 h à 15 h 30	7
8	9 CA 18 h 30 à 21 h 30	10 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	11 Ateliers socioprof 9 h à 15 h		ls	12 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	13 Inscriptions camp de jour avec les parents 9 h à 15 h 30	14 Journée plein air pique- nique Au Parc Jacques Cartier 9 h à 15 h 30
15	16	17 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	18 Ateliers socioprof 9 h à 15 h		ls	19 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	20 Mini-trampoline 9 h à 12 h Jeu de Boccia 13 h à 15 h 30	21
22	Fête des Patriotes Jeux divers de récréation 9 h à 15 h 30	24 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	25 Ateliers socioprof 9 h à 15 h		ls	26 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	27 Inscriptions camp de jour avec les parents 9 h à 15 h 30	Recettes de mini- hamburgers avec crudités et trempettes, dessert croustade aux pommes avec le chef Gaétan! 9 h à 12h Jeux de Boccia 13 h à 15 h 30
29	30	31 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 1 5 h 30						
	ales ents (19h00 à 21h00) es (9 h 00 à 15 h 30)	Activités familiales C.A. (18h30 à 19h30) Activités socioprofession	nnelles	<i>J</i>		e journée pédagogique e jour (9h00-15h30)	Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asdet21.0	org

Juín/June 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
			1 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Recettes avec Sarah de breuvages / smoothies pour l'été 9 h à 12 h Fabrication de différents jujubes 13 h à 15 h 30	4 Faire le jardin de l'association 9 h à 12 h Initiation au Tai chi 13 h à 15 h
5	6 CA 18h 30 à 21 h 00	7 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	8 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	9 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	10	11 Brunch en famille Au restaurant 11 h à 14 h
12	13	14 AGA 19 h 00 à 21 h 00	15	16	17	18
19	20	21 Journée de formation pour les animateurs 9 h à 15 h 30	Journée de formation pour les animateurs 9 h à 15 h 30	23 Fin des classes pour les étudiants	24 St-Jean- Baptiste	25
26	27 Début du camp de jour 9 h à 15 h 30	28 Camp de jour 9 h à 15 h 30	29 Camp de jour 9 h à 15 h 30	30 Camp de jour 9 h à 15 h 30		
	ents (19h00 à 21h00)	Activités familiales C.A. (18h30 à 19h30)		/ journée pédagogique	Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asdet:	2 1.org
Activités jeune	s (9 h 00 à 15 h 30)	Activités socioprofession	nelles Camp o	le jour (9h00-15h30)		

Juillet/July 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Mo	r/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
Diniyoun	Luivivion	Mai/Tucs	IVIC	<u> </u>	Jew Thurs	1 Camp de jour 9 h à 12 h Réunion d'équipe	2
3	4 Camp de jour 9 h à 15 h 30	5 Camp de jour 9 h à 15 h 30	6 Camp de 9 h à 15 h		7 Camp de jour 9 h à 15 h 30	8 Camp de jour 9 h à 12 h Réunion d'équipe	9
10	11 Camp de jour 9 h à 15 h 30	12 Camp de jour 9 h à 15 h 30	13 Camp de 9 h à 15 h		14 Camp de jour 9 h à 15 h 30	15 Camp de jour 9 h à 12 h Réunion d'équipe	16
17	18 Camp de jour 9 h à 15 h 30	19 Camp de jour 9 h à 15 h 30	20 Camp de 9 h à 15 h		21 Camp de jour 9 h à 15 h 30	22 Camp de jour 9 h à 12 h Réunion d'équipe	23
24	25 Camp de jour 9 h à 15 h 30	26 Camp de jour 9 h à 15 h 30	27 Camp de 9 h à 15 h		28 Camp de jour 9 h à 15 h 30	29 Camp de jour 9 h à 12 h Réunion d'équipe	30
31							
Légende : Activités spécia	les	Activités familiales		F C	pectacle	Tál . (9.0) -60 9	
				••		Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asd	et21.org
	ents (19h00 à 21h00) s (9 h 00 à 15 h 30)	C.A. (18h30 à 19h30) Activités socioprofession	nnelles)	ongé / journée pédagogique amp de jour (9h00-15h30)		0

Août/August 2022

Dim/	Sun	Lun/Mo	n	Mar/Tues	Me	er/Wed	Jeu/Tl	hurs	Ven/Fri	Sam/Sat	
		1 Camp de jour 9 h à 15 h 30		2 Camp de jour 9 h à 15 h 30	3 Camp de 9 h à 15 h		4 Camp de jour 9 h à 15 h 30		5 Réunion d'équipe Camp de jour 9 h à 12 h	6	
7		8 Camp de jour 9 h à 15 h 30		9 Camp de jour 9 h à 15 h 30	10 Camp de 9 h à 15 h		11 Camp de jour Sortie spéciale 8 h 30 à 19 h		12 Réunion d'équipe Camp de jour 9 h à 12 h	13	
14		15 Camp de jour 9 h à 15 h 30		16 Camp de jour 9 h à 15 h 30	17 Camp de 9 h à 15 h		18 Camp de jour 9 h à 15 h 30		19 Réunion d'équipe Camp de jour Fin du camp 9 h à 15 h 30	20	
21		22		23	24		25		26	27	
28		29 CA 18 h 30 à 21 h		30 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	31 Ateliers socioprof 9 h à 15 h	ressionnels					
Gro		es its (19h00 à 21h00) (9 h 00 à 15 h 30)		Activités familiales C.A. (18h30 à 19h30) Activités socioprofessions	nelles	_	le journée pédagogi e jour (9h00-15h30		Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asde	t21.org	

Septembre/September 2022

D	im/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Me	er/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
						1 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Recettes de repas chinois et crème caramel avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Jeux de récréation 13 h à 15 h 30	3
4		5 Fête du Travail	6 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	7 Ateliers socioprofe 9 h à 15 h	essionnels 30	8 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Recettes de poulet au beurre avec mochi avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Sortie aux pommes 13 h à 15 h 30	10 Épluchette de blé d'inde au Parc Bureau 11 h à 16 h
11		12	13 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	14 Ateliers socioprofe 9 h à 15 h		15 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Recettes de poisson avec accompagnement et boules d'énergie 9 h à 12 h Marche dans un sentier et observation des oiseaux 13 h à 15 h 30	17
18		19	20 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	21 Ateliers socioprofe 9 h à 15 h	essionnels 30	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	23 Initiation au yoga 9 h à 10 h Fabrication d'une murale 10 h 30 à 12 h Danse 13 h à 15 h 30	24 Atelier de scrapbooking Avec Carole Larochelle 9 h à 15 h 30
25		26 CA 18 h 30 à 21 h	27 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	28 Ateliers socioprofo 9 h à 15 h	essionnels 30	29 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	30 Création collective en art 9 h à 12 h Initiation au cirque 13 h à 15 h 30	
Légendo	Activités spéciale	nts (19h00 à 21h00)	Activités familiales C.A. (18h30 à 19h30) Activités socioprofession	nnelles	Ŭ ů	cle / journée pédagogique de jour (9h00-15h30)	Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asdet:	21.0rg

Octobre/October 2022

	1		_				
Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues	Mer/	Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
							Visite d'une petite fermette de la région et dîner sur place 9 h à 15 h 30
2	3	4 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	5 Ateliers socioprofessi 9 h à 15 h 30		6 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Recettes avec chef Gaétan potage à la courge, gratin de légumes locaux. dessert feuilleté aux petits fruits 9 h à 12 h Visite d'un centre équestre régional à proximité 13 h à 15 h 30	8 Initiation musique et karaoké 9 h à 12 h Rencontre avec musicien de la région Échange 13 h à 14 h 30 Jeux de sociétés 14 h 30 à 15 h 30
9	10 CONTRACTION Action de grâces	11 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	12 Ateliers socioprofessi 9 h à 15 h 30		13 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	14 Recettes avec le chef Gaétan ragoût de boulettes, patates et pains (voir recette à sa mère) et salade de fruits maison 9 h à 12 h Réaliser une peinture sur bois 13 h à 15 h 30	Faire un soin du visage et manicure 9 h à 12 h Massage sur chaise et relaxation 13 h à 15 h 30
16	17 Groupe de parents 18 h 30 à 21 h 00	18 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	19 Ateliers socioprofessi 9 h à 15 h 30		20 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	21 Recette de cocotte brocoli avec poulet et panna cota au bleuet avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Atelier photos 13 h à 15 h 30	Visite de Toutous poilus 9 h à 12 h Aller visiter la bibliothèque municipale 13 h à 15 h 30
23	24 CA 18 h 30 à 21 h	25 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	26 Ateliers socioprofessi 9 h à 15 h 30		27 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	28 Recette de salade d'amour et dessert avec le chef Gaétan! Décoration pour l'Halloween	29
30	31Halloween Cours de maquillages 9 h à 12 h Coloriage collectif d'une nappe 13 h à 15 h 30						
Légende : Activités spécia	les	Activités familiales		5 Specta	cle	Tél. : (819) 569-8112	

Activités spéciales	Activités familiales	Ŋ	Spectacle
Groupe de parents (19h00 à 21h00)	C.A. (18h30 à 19h30)	(3)	Congé / journée pédagogique
Activités jeunes (9 h oo à 15 h 30)	Activités socioprofessionnelles		Camp de jour (9h00-15h30)

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

Novembre/November 2022

Dim/Sun		Lun/Mon	Mar/Tues	Me	er/Wed	Jeu/Thurs	Ven/Fri	Sam/Sat
			1 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	2 Ateliers socioprofe 9 h à 15 h		3 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	4 Fabrication de savons 9 h à 12 h Montage d'une exposition 13 h à 15 h 30	Recettes de pain de viande avec patates pilée, dessert spécial Avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Jouons dehors avec jeux extérieurs 13 h à 15 h 30
	change socioprofessionnels 9 h à 15 h 30 8 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30 9 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30		10 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Jour du Souvenir Recette de crêpes Avec le chef Gaétan 9 h à 12 h Montage d'une exposition 13 h à 15 h 30	Heures du conte à la bibliothèque municipale 9 h à 12 h Visite du Musée des sciences et de la nature 13 h à 15 h 30			
13		14	15 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	16 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30		17 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	18 Faire des cartes de noël et cadeau pour un proche 9 h à 12 h Montage d'une exposition 13 h à 15 h 30	19 Atelier de noël en cuisine avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Jouons dehors avec jeux extérieurs 13 h à 15 h30
20		21	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	23 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30		24 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	25 Préparer la fête de noël avec les participants 9 h à 12 h Finaliser le montage de l'exposition 13 h à 15 h 30	26 Fête de Noël de l'association au Parc Bureau 11 h à 16 h Parry
27		28 CA 18 h 30 à 21 h	29 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	30 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30				
Légen			Activitée familiales		□ Constants			
	Activités spéciales		Activités familiales		5 Spectacle		Tél. : (819) 569-8112 - Courriel : info@asdet21.org	
	Groupe de parents (19h00 à 21h00) C.A. (C.A. (18h30 à 19h30)	A. (18h30 à 19h30)		/ journée pédagogique	Courrier : info@asuet21.01g	
	Activités jeunes	Activités jeunes (9 h 00 à 15 h 30) Activités socioprofessionnelles		nelles	Camp de jour (9h00-15h30)			

Décembre/December 2022

Dim/Sun	Lun/Mon	Mar/Tues Mer/		/ler/\	/Wed Jeu/Thurs		Ven/Fri	Sam/Sat
						1 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	Recette de salade pois chiches et dessert aux fruits avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Aller glisser en traîneaux 13 h à 15 h 30	Journée Internationale des personnes handicapées Atelier yoga et relaxation 9 h à 12 h Atelier décorations avec les participants 13 h à 15 h 30
4	5	6 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	7 Ateliers sociopre 9 h à 15	ofession	nnels	8 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	9 Recettes soupe won ton, riz, côtes levées, et légumes d'accompagnement 9 h à 12 h Jeux extérieurs Hockey de rue avec bottines 13 h à 15 h 30	10 Atelier de scrapbooking avec les participants 9 h à 12 h Visite d'un marché de noel 13 h à 15 h 30
11	12 CA 18 h à 21 h 30	13 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	14 Ateliers sociopre 9 h à 15	ofession	nnels	15 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	16 Atelier de Noël Fabrication de petits gâteaux de noël avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Enveloppage des gâteaux Sortie à l'extérieur Raquettes 13 h à 15 h 30	17 Réalisation de bombes en chocolat avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Jeux extérieurs 13 h à 15 h 30
18	19	20 Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	21 Ateliers sociopre 9 h à 15	ofession	nnels	Ateliers socioprofessionnels 9 h à 15 h 30	23 Écouter un film de Noël et jouer dehors Faire un bonhomme de neige 9 h à 15 h 30	24 Veille de Noël
25 Noël	26 Lendemain De Noël	27 Déjeuner spécial avec le chef Gaétan! 9 h à 12 h Hockey de rue Avec bottines 13 h à 15 h 30	28 Échang maximu Entre le intervei 9 h à 12 Jeux de à l'extéi 13 h à 1	um \$10 es partionants 2 h e société rieur		Danse et chant ou Karaoké 9 h à 12 h Visionnement d'un Film de noël et sortie dehors pour marche 13 h à 15 h 30	30	31
égende : Activités spéciales		Activités familiales		5 Spectacle			Tél. : (819) 569-8112 Courriel : info@asdet21.org	
Groupe de parents (19h00 à 21h00)		C.A. (18h30 à 19h30)	3h30 à 19h30)		Congé / journée pédagogique			
Activités jeunes (9 h 00 à 15 h 30)		Activités socioprofessionnel	nnelles		Camp de jour (9h00-15h30)			

Répertoire téléphonique

ASDE	819-569-8112	Organismes et autres					
		L'ASDI	819-346-2227				
Transport adapté		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				
Services d'urgence		Centre de réadaptation	819-346-8411				
	0.4.4	CSSS-IUGS	819-780-2222				
Urgence médical	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	D					
Pompiers (Sherbrooke	9) 819-822-6098	Regroupement pour la trisomie 21 514-850-0666					
Centre Antipoison	1-800-463-5060	L'association de parents d'enfants trisomiques 21 de					
J.E.V.I	1-866-277-3553	Lanaudière 450-	477-4116				
		Office des personnes handicapées du Québec 819-475-8585					