



# 2025 calendrier

ASSOCIATION DE  
SYNDROME DE  
DOWN

**Bonjour à vous tous,**

Parents, Responsables de familles d'accueil, Personnes ayant la trisomie 21, Bénévoles, Employés et Partenaires, tout d'abord, je veux vous souhaiter à tous et toutes une très belle année 2025, de la santé, pleins de beaux projets.

Je suis aussi honorée de vous présenter la nouvelle programmation de janvier à décembre 2025 de l'Association du Syndrome de Down.

Si vous êtes du Réseau de la santé et des services sociaux, s'il vous plaît nous aider à diffuser ce calendrier à toutes les personnes que vous rencontrez qui pourraient avoir besoin de services. Merci.

Dans ce calendrier plusieurs activités sont prévues durant l'année. Ceux et celles qui aimeraient se joindre à notre association peuvent nous appeler au (819) 569-8112.

Certaines activités reviennent mais d'autres sont complètement nouvelles comme la danse country pour la clientèle et les différents sujets des conférences pour les parents. La semaine de relâche du 3 au 7 mars, le thème de la semaine est hors la loi dont nous allons préparer un spectacle qui sera présenté le soit le 21 mars dans le cadre de la journée de la trisomie 21 devant nos proches et des invités spéciaux. À suivre... Des bénévoles intéressés à nous aider pour le spectacle sont les bienvenus.

Nous avons prévu une sortie pour les bénévoles dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole en avril. Oui, oui, vous avez bien lu !!!

Nous avons mis le calendrier pour le camp de jour et ce sera la 31e édition. Pour ce qui est du dépliant du camp de jour, celui-ci vous sera remis ultérieurement. Plusieurs employés de l'an passé veulent revenir et vont vous préparer de belles activités encore.

En terminant, le conseil d'administration et le personnel se joignent à moi pour vous souhaiter un très beau temps des fêtes avec vos proches et de belles rencontres.

Nous nous reverrons en début année, d'ici là, Joyeuses fêtes à vous tous !

**Pierrette Therrien-Fernet**  
Présidente



**Activités rayonnantes pour les adultes :** C'est toute une variété d'activités de loisirs qui sont offertes pour les adultes ayant la trisomie 21, soit les lundis, 10 mois par année, afin de favoriser leur maintien des acquis ou encore pour aider au développement de la personne. Ex : ateliers d'art, cuisine, bricolage, jeux de sociétés, jeux éducatifs, ou tout simplement, apprendre à faire un lavage, aller faire une épicerie, etc.

**Activités socioprofessionnelles pour les adultes :** C'est un plateau de travail qui est offert aux adultes ayant la trisomie 21, cela durant 10 mois par année, soit les mardis et les jeudis, avec la Choclatr21, dont nous réalisons avec le chocolatier et les participants différents produits de chocolats qui sont offerts à la vente auprès de la population. Les participants touchent à la fabrication des chocolats, à l'emballage et à la vente au détail. Si vous êtes chanceux, vous pourrez goûter à l'occasion de leurs produits !

**Activités sportives pour les adultes :** Le Centre veut se démarquer par un large éventail d'activités sportives. Et cette année, nous voulons le faire encore afin de répondre aux besoins de faire bouger les adultes ayant la trisomie 21, soit les mercredis, soit 10 mois par année. Et pour ce faire, nous allons engager du personnel qualifié pour nous aider ex : kinésologue ou autre selon la discipline sportive choisie. N.B. Nous avons de plus, plusieurs équipements pour encourager l'activité physique, voir éventuellement nous pourrions prêter aux parents s'ils le désirent certains d'entre eux.

**Conférences pour les proches aidants :** De janvier à décembre 2025, plusieurs conférences variées seront offertes aux parents intéressés. Les thèmes incluent : soin des pieds en janvier, le REEI en février, réduction du stress en mars, autodétermination en avril, Guide alimentaire canadien en mai, Orientation Travail en juin. Il n'y aura pas de conférences durant l'été. Elles reprendront en septembre avec un notaire, puis nous aborderons le vieillissement en octobre, la TEVA en novembre et différents témoignages en décembre.

**Comité habitation :** Certains parents du comité habitation se rencontreront de janvier à décembre 2025 selon leurs besoins pour faire avancer le projet logement. En janvier, nous reviendrons sur les résultats du sondage. Nous envisageons la mise sur pied d'un nouvel OSBL pour le projet; si vous avez des idées de noms, veuillez nous les envoyer par courriel. Un sondage est également disponible sur Facebook. L'Association du Syndrome de Down est fière de soutenir les parents dans ce projet.

**Cours de danse country pour les adolescents et les adultes :** Nouveautés ! Durant 7 mercredis soirs de janvier à mars, nous vous invitons à participer à une nouvelle activité de danse country. Venez apprendre et pratiquer des pas de danse avec une animatrice expérimentée pour vous amuser ensemble et vous familiariser avec cette musique dans une ambiance conviviale.

**Semaine de relâche country pour les adolescents et les adultes :** Du 3 au 7 mars 2025, nous cherchons des personnes ayant la trisomie 21 pour monter un spectacle pour le 21 mars, journée mondiale de la trisomie 21, qui sera présenté devant parents, amis et communauté. Les détails de la programmation de la Semaine de relâche seront disponibles dès janvier, avec des surprises ! Nous avons besoin de volontaires ; les places sont limitées. Les participants clôtureront la semaine en dansant avec le public de la musique country.

**Spectacle "Un monde plus inclusif, j'embarque!" :** Nous souhaitons organiser une soirée festive et inclusive pour les personnes ayant la trisomie 21, les parents et les invités spéciaux; embarquez avec nous dans l'aventure en tant que bénévoles pour créer cet événement et partager avec nous du plaisir assuré!

**Camp de jour estival pour les enfants, les adolescents et quelques adultes :** L'association offrira un camp d'été 2025 pour les personnes ayant la trisomie 21. Cela peut varier pour les parents dans le nombre de jours d'inscription. Ceux-ci peuvent inscrire leur proche pour 1 journée ou soit 40 jours pour tout l'été selon les besoins. Plusieurs coordonnateurs et animateurs de l'an passé ont avisé qu'ils veulent revenir à l'été 2025... Attention : Le thème central du camp de jour sera : Recherche et trouve ... Faites-vite les places sont limitées !

**Activités ou sorties spéciales pour les familles :** Au cours d'une année, nous offrons diverses activités familiales pour permettre des rassemblements et des échanges entre les parents et leurs proches, tout en favorisant de créer des liens et de briser l'isolement. Ex : fête de Noël, sorties, brunch, épluchette, spectacle, etc.

L'Association du Syndrome de Down accueille des enfants, des adolescents, des adultes ayant la trisomie 21 et des parents, voir selon une programmation annuelle telle que présentée dans ce calendrier, mais prenez note que cela peut varier s'il y a un imprévu.

N.B. Nous acceptons quelques personnes avec une déficience intellectuelle dans nos activités mais notre mission est tout d'abord pour la trisomie 21 et leur famille. C'est notre priorité !



Janvier

# JANVIER

## Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Cours de danse country: 18h30- 20h30

 Formation sur la santé des pieds: 18h30- 20h30

 C.A. et souper de Noël: 18h- 21h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Anniversaires des membres de l'association

 Nouvel an

 Journée international du Pop Corn

 Journée international des câlins



	L	M	M	J	V	S	D
				2	3	4	5
				 Kevin G.		 Thomas J.	
6		7		8	 	9	10
					 		11
				 Philippe S.			 Alexandra H.
13	 	14		15	 	16	17
		 38e de l'ASDE					18
							 Ézékiel M.
20		 	22	 	23	24	25
				 Esther B. Marie-Josée L.			
							 Donna D. Michelle T.
27		28		29	 	30	31
				 Josianne L. Sylvie S.P.			



Février

# FÉVRIER

## Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Cours de danse country: 18h30- 20h30

 Formation sur le REEI: 18h30- 20h30

 C.A.: 18h- 21h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Anniversaires des membres de l'association

 Journée de la marmotte

 Journée national de la Pizza

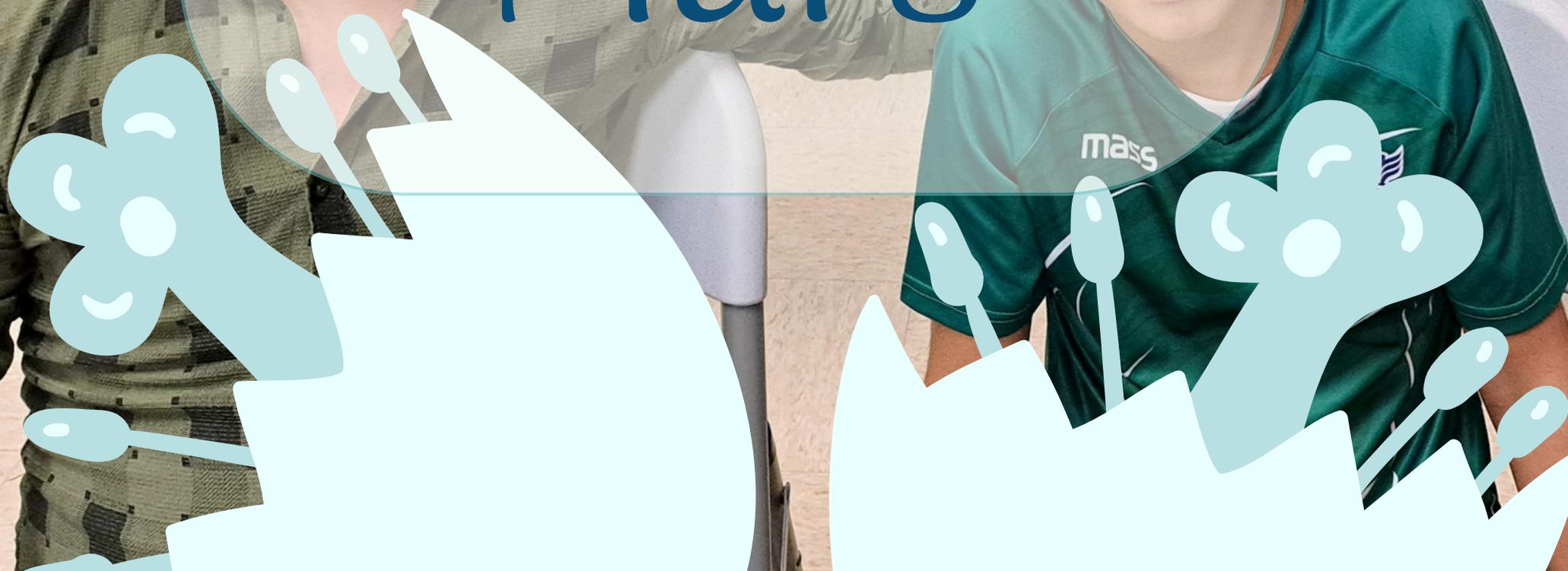
 Saint-Valentin



	L	M	M	J	V	S	D
						1	2 
3  Jeffrey L.	4 	5 	6 	7 	8	9 	
10  Alicia R.	11 	12 	13 	14 	15	16	
17	18  	19 	20 	21 	22	23	24  Melvin C. Rachel D.
24 	25  	26 	27 	28  Ginette C.			



# Mars



# MARS

## Légende:

-  Camp de relâche country: 9h- 15h30

---

-  Activités rayonnantes: 9h- 15h30

---

-  Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

---

-  Activités physiques: 9h- 15h30

---

-  Conférence sur le stress: 18h30- 20h30

---

-  C.A.: 18h- 21h

---

-  Un monde plus inclusif, j'embraque!: 19h

---

-  Comité habitation: 18h30- 20h30

---

-  Anniversaires des membres de l'association

---

-  Journée international des droits des femmes

---

-  On avance l'heure

---

-  Saint-Patrick

---

-  Solstice du printemps

---

-  Journée mondial de la Trisomie 21

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Nathanaël B.D.		Brenda J.		Nathalie T.	Amélie D. Maude B.T.	Josée P.
10	11	12	13	14	15	16
	Amélie B.				Royalee M.	Emma C.
17	18	19	20	21	22	23
Charlotte F.	Pascal J.		Katrine G.	Réjean B.	Louis-Charles D.	
24	25	26	27	28	29	30
			Ana Maria S.G.	Marie-Soleil B.	Dominick G.B.	Ali M. M.
31						
Jason C. Nathaniel G.						



Centre de services  
scolaire de la  
Région de Sherbrooke  
Québec

Du 3 au 7 mars: Semaine de relâche scolaire



Du 16 au 22 mars: Semaine québécoise de la déficience intellectuelle



Avril

# AVRIL

## Légende:

-  Activités rayonnantes: 9h- 15h30

---

-  Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

---

-  Activités physiques: 9h- 15h30

---

-  Conférence sur l'autodétermination 18h30- 20h30

---

-  Comité habitation: 18h30- 20h30

---

-  C.A.: 18h- 21h

---

-  Anniversaires des membres de l'association

---

-  Poisson d'avril

---

-  Journée mondiale de l'autisme

---

-  Journée mondiale de la licorne

---

-  Congé de Pâques

---

-  Journée mondiale de la terre



L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

	 	 	3 	4 	5 	6 
		 Marie-Pier C. Juliette A.	 Martin B.	 Ethan G.D. Pierre B.		
7 	8 	9  	10 	11 	12 	13 
	 Camey C.A. Cécile T. Mélissa C.		 David L.T.			 Julianne D.
14 	15 	16 	17  	18 	19 	20 
 Marie-Ève T. Sara R.	 Mohamed B.					
	 	23 	24 	25 	26 	27 
			 Audrey T. Rar!Y.			
28  	29 	30 				
 Pierre-Charles D.						



Du 27 avril au 3 mai: Semaine de l'action bénévole



Mai



# MAI

## Légende:

-  Activités rayonnantes: 9h- 15h30

---

-  Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

---

-  Activités physiques: 9h- 15h30

---

-  Brunch pour les bénévoles: 10h- 13h

---

-  Conférence sur le guide alimentaire canadien: 18h30- 20h30

---

-  Comité habitation: 18h30- 20h30
-  C.A.: 18h- 21h

---

-  Anniversaires des membres de l'association

---

-  Fête des mères

---

-  Journée internationale de la famille

---

-  Journée des patriotes

---

-  Journée mondiale du bricolage



L

M

M

J

V

S

D

			1		2	3	4					
						David S.						
5		6		7		8		9	10			
			Cédrick S.		Jessica L.			Laura B.S.		Sarah D.		Dany L. Mailia C.
12		13		14		15	  	16	17	18		
			Hugo L.D.				Maina C.			Jérôme B.		Yannick B.B.
	19	20		21		22	23	24		25		
					Isabelle G.			Estelle C.				
26	27		28	29	30	31						
					Julien P.		Andréanne R.					



Du 27 avril au 3 mai: Semaine de l'action bénévole



Juin

# JUIN

## Légende:

 Conférence avec Orientation travail: 18h30- 20h30

 C.A: 17h30

 A.G.A.: 19h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Camp de jour: 9h- 15h30

 Anniversaires des membres de l'association

 Journée mondiale de l'activité physique

 Fête des pères

 Solstice d'été

 Fête du Québec



L

M

M

J

V

S

D

						1  Olivianne L.
2	3  Frédéric	4	5   Ella L.	6	7  Francine B.	8
9	10   Émilie F.	11	12  Jessica B.R.	13	14  Ana Sofia S.E.	15  Louise M.
16  Caroline M. François P.	17 	18  Théo G.M.	19	20  Geoffrey H.	21 	22
23 	24  	25  Amir H.	26 	27 	28 	29
30 						



Du 1er au 7 juin: Semaine québécoise des personnes handicapées

Le RANCH Massawippi  
L'AVENTURE au grand galop!

# Juillet



# JUILLET

## Légende:



Camp de jour: 9h- 15h30



Anniversaires des membres de l'association



Fête du Canada

	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6 Alice B.
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				
7  Léonciau F.A.	8 Annie B. Rosalie D.	9 Roxane T.D. Maxime F.B.	10 Lisanne L.	14 Alain A.	17 Alexandre T.	24 Éloïse L. Erika P.	26 Luc B.  27 Sonia S.L. Bruce M.
14 Alain A.			17 Alexandre T.				
28 Jo-Annie C.			31 Nancy R.				



Du 15 au 20 juillet: Fête du Lac des Nations

# Août

# AOÛT

## Légende:



Camp de jour: 9h- 15h30



C.A.: 18h- 21h



Anniversaires des membres de l'association



Journée J'achète un livre québécois



Journée internationale des gauchers

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
Céline B.			Gaétan B.		Hagmail C.	
11	12	13	14	15	16	17
		Lucie S.P.	Vincent F.	Kevin D. Suzelle B. Simon G.		
18	19	20	21	22	23	24
		Henriette R.	Laurie J.			
25	26	27	28	29	30	31
		Élizabeth F.	Charlotte L.			Anis A.



Du 13 au 17 août: Festival des traditions du monde

A photograph of four young men sitting on a green lawn in front of a large, multi-story stone building with arched windows. The man on the far left is wearing a grey t-shirt and black pants with neon green accents on his shoes. The man next to him has long hair and is wearing a red t-shirt. The man in the center is wearing a blue polo shirt, a blue baseball cap with a white 'P', and sunglasses. The man on the far right is wearing a black t-shirt, glasses, and light-colored shorts. A silver water bottle is on the grass between the two men in the center. The word 'Septembre' is overlaid in a large, blue, serif font across the middle of the image. There are decorative light blue shapes, including a large stylized 'P' on the left and a hand-like shape on the bottom right.

Septembre

# SEPTEMBRE

## Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Sortie Uplands: 9h- 12h

 Conférence avec un notaire: 18h30- 20h30

 C.A.: 18h- 21h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Anniversaires des membres de l'association

 Journée du travail

 Journée de la paix

 Solstice d'automne

 Journée de la réconciliation



L	M	M	J	V	S	D
	2 	3 	4 	5	6	7
 Jessica H.	 Mélanie P.V.			 Roman F.		 Jérémy L. Vicky T.
8 	9 	10 	11 	12	13	14 
	 Yannick L.R.					
15 	16 	17 	18 	19 	20	21 
 Jacob M.	 Annick L.					
22 	23 	24 	25 	26	27	28
	 Étienne J.		 Hélène B.K.	 William C.R.		
29 	 30 					



Octobre

# OCTOBRE

## Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Conférence sur le vieillissement: 18h30- 20h30

 C.A.: 18h- 21h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Anniversaires des membres de l'association

 Journée mondiale du chocolat

 Action de Grâce

 Halloween

	L	M	M	J	V	S	D		
			 	2 	3	4 	5		
6  Antoine D.R.	7  	8 	9   Gabriel B.L. Josée L.	10	11	12	13  Pierrette F.		
14  Sarah L.	15  	16  	17	18	19	20	21  Arjuna G. Daphnée D. Renée F.		
22	23 	24	25	26	27	28   Camille M.	29	30 	31





Novembre

# NOVEMBRE

## Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 C.A.: 18h- 21h

 Fête de Noël: 13h30- 20h30

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence sur la TEVA: 18h30- 20h30

 Atelier de Noël: 9h- 12h

 Anniversaires des membres de l'associations

 On recule l'heure

 Jour du souvenir



	L	M	M	J	V	S	D
						1	2  Loïc D.
3		4 	5 	6   Teddy-Édouard J.	7	8	9 
10		11   Maxime B.	12 	13   Alexandre T.	14	15	16
17  Liam B.		18  Marc S.	19	20	21	22 	23
24		25 	26 	27  	28	29 	30  Jacob P.L.

Décembre

# DÉCEMBRE

## Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Atelier de Noël: 9h- 12h

 C.A.: 18h- 21h

 Conférence sur des témoignages : 18h30- 20h30

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Anniversaires des membres de l'associations

 Journée internationale des personnes handicapées

 Solstice d'hiver

 Congé de Noël

 Veille du nouvel an



L	M	M	J	V	S	D
1 	2 	3  	4 	5	6 	7  Fama B.
8  	9 	10  	11 	12  William F.	13	14
15  	16 	17 	18 	19	20	21 
22 	23 	24 	25 	26  Nicolas Q.	27	28
29  Faïdh S.	30  Alan D.	31 				



# Répertoire téléphonique

## Transport adapté

- Réservation : 819 566-1848
- Annulation : 819 564-7785
- Vérification : 819 564-7785

## Services d'urgence

- Urgences-Santé : 911
- Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060
- Info-Santé et Info-Social : 811
- CIUSSS de l'Estrie - CHUS : 819 346-1110
- J.E.V.I. Centre de prévention du suicide : 819 564-1354
- Service de police de Sherbrooke : 819 821-5555
- Service de protection des incendies de Sherbrooke : 819 821-5517

## Appui proches aidants

- Info-aidant : 1 855 852-7784

## Organismes pour la Trisomie 21

- Association du Syndrome de Down : 819 569-8112
- Regroupement pour la trisomie 21 : 514 850-0666
- Société Canadienne de la Trisomie 21 : 1 800 883-5608

## Autres services complémentaires

- Réception santé mentale adulte, enfance-jeunesse-famille et orthophonie : 819 780-2220 ext : 43864
- CRDITED Services spécialisés pour déficience intellectuelle ou trouble du spectre de l'autisme : 819 346-8471
- Centre de réadaptation de l'Estrie : 819 346-8411
- CSSS Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke : 819 780-2222
- Office des personnes handicapées du Québec : 819 475-8585
- Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle : 819 346-2227
- Maison Caméléon : 819 562-6881
- TDAH Estrie : 819 565-7131
- Autisme Estrie : 819 822-3918
- Développement du langage et Dysphasie Estrie : 819 569-6449

## Scolarisation et employabilité

- École du Touret : 819 822-5577
- Centre Saint-Michel Formation pour adultes et formation intégration sociale : 819 822-5520 ext. 16555
- CEP Centre d'éducation populaire de l'Estrie : 819 562-1466
- AQETA Trouble d'apprentissage Estrie : 819 580-7704
- Orientation travail : 819 822-3226

## Aide solidaire / Solidarity help

- Aide sociale : 819 820-3411 ext.3
- Aide Juridique Estrie : 819 563-4721
- Solidarité Transport : 819 821-5807 ext. 1

## Loisirs

- Carte accompagnement loisir : 1 833 693-2253
- Conseil Sport Loisir de l'Estrie : 819 864-0864
- Fondation des sports adaptés : 450 243-5985
- Plein air interculturel de l'Estrie :  
activite.pleinair@gmail.com
- Maison de la famille de Sherbrooke : 819 791-4142 ext. 221
- Bibliothèque municipale Eva-Senécal : 819 821-5596
- Destination Sherbrooke : 819 560-4280
- Association sportive des jeunes handicapés de l'Estrie : 819 849-0351
- L'Accorderie de Sherbrooke : 819 780-2867



Ce calendrier a été créé par Ann-Sophie Schlegel avec les illustrations et le logiciel Canva Pro. Les photos ont été prises lors du camp d'été par l'équipe d'animateurs de l'association. Les textes ont été rédigés par Louise Meunier et Ann-Sophie Schlegel. La programmation a été assurée par Louise Meunier et Rachel Dubuc. La révision a été effectuée par Louise Meunier, avec des corrections en anglais apportées par Ann-Sophie Schlegel. Un remerciement tout particulier est adressé aux précieux partenaires et collaborateurs pour leur contribution inestimable.



**Association du Syndrome de Down**

92 rue Ozias-Leduc, Sherbrooke QC, J1H 1M7

819-569-8112

[info@asdet21.org](mailto:info@asdet21.org)

[www.asdet21.org](http://www.asdet21.org)

[www.facebook.com/asdet21](https://www.facebook.com/asdet21)

[www.instagram.com/asdet21/](https://www.instagram.com/asdet21/)

ASSOCIATION DU  
SYNDROME DE  
DOWN