



**Semaine de relâche**  
*A l'Association du Syndrome*  
**de Down ! 4 au 8 mars**  
**2024**

**Le thème central est :**

**Le matin nous cuisinons avec le Chef Gaétan !**



**Pour le diner, nous partageons ensemble ce que nous avons fait et nous le savourons !!!**

**En après-midi, nous sortons !**



\*Les activités sont dues à changements, nous suivrons la programmation des Jeux du Québec attentivement pour que nos participants puissent en profiter.

**Lundi 4 mars 2024**

**Au Menu**



**AM :**

Réalisation de brochettes variées avec salade aux légumes et riz pour le plat principal. Croustade aux pommes en dessert.

**Midi :**

Dégustation de nos plats réalisés en matinée.

**PM :** Visite au Musée des Sciences et de la Nature, au 225, rue Frontenac à Sherbrooke. Le Thème est Histoires de pêche

**Coût :** 25\$ pour la journée, à part l'entrée au Musée.

**N.B.** Prévoir des sous pour l'entrée pour les participants au Musée.

**Entrée :** enfant 4 à 17 ans 9\$, adulte 15\$.



\*Les activités sont dues à changements, nous suivrons la programmation des Jeux du Québec attentivement pour que nos participants puissent en profiter.

## Mardi 5 mars 2024

### Au Menu

#### AM :

Nous allons réaliser une soupe aux tortellinis crémeuse, des wraps santé avec plein de bonnes choses soit pour le plat principal et pour finir le dessert des brochettes de fruits avec du chocolat fondu.

#### Midi :

Dégustation de nos plats réalisés en matinée.

PM : On joue dehors si le temps nous le permet soit dans la neige, ou encore en jouant au hockey bottine en équipe avec les animateurs !

Coût : 25\$ pour la journée.



\*Les activités sont dues à changements, nous suivrons la programmation des Jeux du Québec attentivement pour que nos participants puissent en profiter.

## Mercredi 6 mars 2024

### Au Menu

#### AM : Vive le fait maison !

Salade d'été accompagnée d'une lasagne à la viande ou d'une lasagne aux légumes. Pour dessert, quoi de plus réconfortant qu'une mousse à l'orange ou au citron, selon les goûts !



#### Midi :

Dégustation de nos plats réalisés en matinée.

PM : Le Griffon Jeux et Fantaisies, 19 rue Wellington. Amusons-nous ensemble !

Coût : 25\$ pour la journée plus une consommation si besoin d'un breuvage lors de la sortie !



\*Les activités sont dues à changements, nous suivrons la programmation des Jeux du Québec attentivement pour que nos participants puissent en profiter.

## Jeudi 7 mars 2024

### Au Menu



### AM :

Une soupe ramen avec saumon et maïs, des rouleaux de printemps faits de diverses manières ex : végé, etc.

Et pour le dessert, des biscuits maison !

### Midi :

Dégustation de nos plats réalisés en matinée.

### PM :

Nous allons à la Maison du Cinéma au 63, rue King Ouest, voir un film !

Coût : 25\$ pour la journée, + prévoir des sous pour le visionnement du film et les collations pour les participants au cinéma.

**\*\*\*Entrées au cinéma : voir les prix sur le site web de la Maison du Cinéma. Il se peut toutefois que nous ayons droit à une réduction.\*\*\***



\*Les activités sont dues à changements, nous suivrons la programmation des Jeux du Québec attentivement pour que nos participants puissent en profiter.

# Vendredi 8 mars 2024

## Journée Internationale des Droits des Femmes !



### Au Menu

#### AM :

Crème aux asperges et pommes de terre.

De la pizza dont on fait nos choix, soit aux légumes seulement, ou de façon traditionnelle à la viande, sauce tomate, fromage et légumes d'accompagnements ... Pour le dessert, de la crème glacée décorée selon vos goûts !

#### Midi :

Nous faisons la dégustation de nos plats réalisés en matinée et durant le dîner nous ferons un jeu sur le **partage équitable**.

#### PM :

Nous allons au Musée d'Histoire de Sherbrooke de 13 h à 15 h.  
L'exposition portera sur les artefacts au cœur des collections du Musée lui-même, des trésors en soi ! Entrée au Musée : enfant de 6 ans et – gratuit, enfant de 7 à 17 ans 5\$, adulte 12\$.

Coût : 25\$ pour la journée et voir pour l'entrée au Musée.



Faites vite pour vous inscrire, les places sont limitées !

Inscription : 819 569-8112 ou [animation@asdet21.org](mailto:animation@asdet21.org)

### La direction

\*Les activités sont dues à changements, nous suivrons la programmation des Jeux du Québec attentivement pour que nos participants puissent en profiter.