

2025 - 2026



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 2026, de la santé, pleins de beaux projets.

Je suis aussi honorée de vous présenter la nouvelle programmation de septembre 2025 à août 2026 de l'Association du Syndrome de Down.

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, nous prenons également vos suggestions.

Différents sujets de conférence pour les proches aidants.

La semaine de relâche du 2 au 6 mars 2026, le thème de la semaine sera à l'italienne.

Suivez nous sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer!

La programmation du camp de jour 32e édition vous sera remise ultérieurement. Plusieurs employés de l'an passé reviennent et elles vous prépareront 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.

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, afin de favoriser leur maintien des acquis ou encore pour aider au développement de la personne. Ex : cuisiner, faire un lavage, faire une épicerie, faire des ateliers d'art, etc.

Activités socioprofessionnelles pour les adultes :

C'est un plateau de travail qui est offert aux adultes ayant la trisomie 21, soit les mardis et les jeudis, avec la Choclatr21, qui permet de développer plusieurs habiletés tel que la minutie, suivre les étapes du processus, hygiène à observer et service clientèle. Nous réalisons différents produits de chocolats fins 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. Vous êtes les bienvenues pour venir goûter et acheter les produits !

Activités sportives pour les adultes :

Cette année nous souhaitons faire bouger les proches aidants ainsi que nos membres les mercredis. Nous avons le privilège d'avoir avec nous une kinésiologue ainsi qu'une stagiaire en kinésiologie pour l'hiver 2026.

Conférences et activités pour les proches aidants :

De janvier à juin 2026, plusieurs conférences variées seront offertes notamment pour les proches-aidants masculins.

Il y aura également des sorties familiales pour permettre les échanges, créer des liens et briser l'isolement. Suivez nos communications sur Facebook et par courriels pour connaître les détails.

Comité habitation :

Le comité effectuera une assemblée spéciale afin qu'un comité réunissant plusieurs parents, professionnels et partenaires puissent avancer le projet de logement pour nos membres. La maison des cœurs heureux a vu le jour en 2025 en tant qu'OBNL, il reste plusieurs grands jalons à accomplir ! Si vous souhaitez vous impliquer et prendre cet engagement, vous êtes les bienvenus.

Camp de jour estival pour les enfants, les adolescents et adultes : L'association offrira un camp d'été 2026 pour les personnes ayant la trisomie 21. Le nombre de jours est selon vos besoins. Dès février 2026 les inscriptions seront ouvertes.


Nous poursuivons notre association avec une nouvelle Meute Amarok de Rock Forest, réservez votre 21 mars 2026, ça va rocker !




Septembre

SEPTEMBRE

Légende:


-  Activités rayonnantes: 9h- 15h30

-  Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30






-  Activités physiques: 9h- 15h30

-  Planification sans participant

-  C.A.: 19h - 20h

-  Comité habitation: 18h30- 20h30

L M M J V S D

1 FÊTE DU TRAVAIL	2 	3 	4 	5 	6	7
8 	9 	10 	11 	12 	13	14
15 	16 	17 	18 	19 	20	21
22 	23 	24 	25 	26 	27	28
29 	30 					



Octobre





OCTOBRE

Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30
























 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

 C.A.: 18h- 21h



	L	M	M	J	V	S	D
			1 	2 	3 	4	5
6 	7 	8 	9 	10 	11	12	
13 Action de grâce Fermé	14 	15 	16 	17 	18	19	
20 	21 	22 	23 	24 	25	26	
27  	28 	29 	30 	31  Halloween			

Novembre




NOVEMBRE

Légende:


 Activités rayonnantes: 9h- 15h30























 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

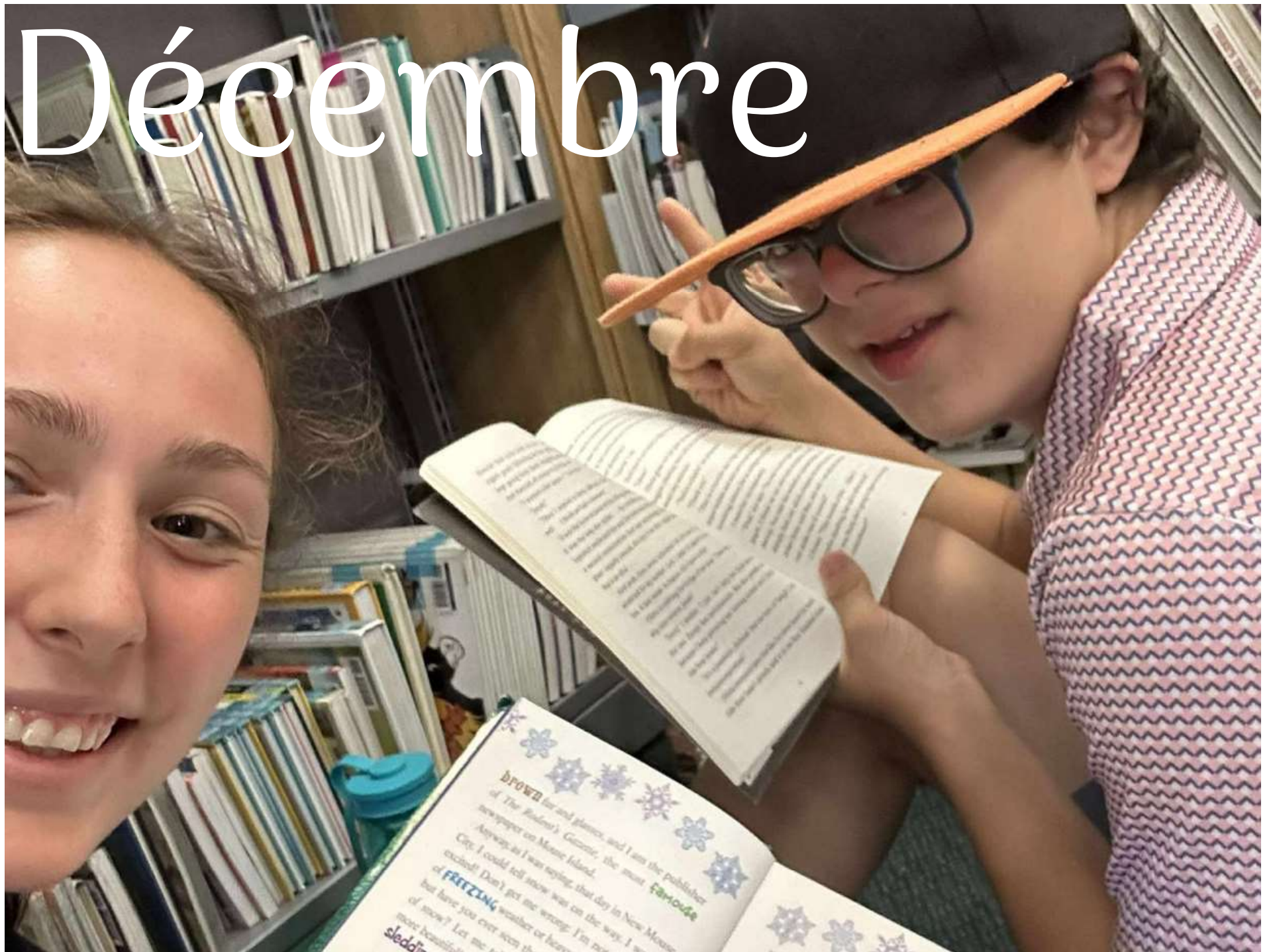
 C.A.: 18h- 21h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2 
3		4 	5 	6 	7 	8	9
10		11 Jour du souvenir 	12 	13 	14 	15	16
17		18 	19 	20 	21 	22 Party de Noel	23
24 		25 	26 	27 	28 	29	30



Décembre





DROWN for and glasses, and I am the publisher
of *The Student's Gazette*, the most **FAMOUS**
newspaper on Moose Island.
As you can see, that day in New Moose
City, I could tell snow was on the way. I was
excited! Don't get me wrong, I'm not
of **FREEZING** weather or heavy
but have you ever seen or heard
of snow? Let me tell you
more beautiful
sledding


DÉCEMBRE

Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30
















 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

Le 3 décembre :
La Journée internationale des personnes
handicapées




L	M	M	J	V	S	D
1 	2 	3 	4 	5 	6	7
8  Service de garde pour congé pédagogique	9 	10 	11 	12 	13	14
15 	16 	17 	18 	19 	20	21
22 Congé des fêtes	23 Congé des fêtes	24 Congé des fêtes	25 Noel	26 Congé des fêtes	27 Congé des fêtes	28 Congé des fêtes
29 Congé des fêtes	30 Congé des fêtes	31 Congé des fêtes				

Janvier





JANVIER


Légende:


 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence

	L	M	M	J	V	S	D
				1 Jour de l'An	2 Congé des fêtes	3 Congé des fêtes	4 Congé des fêtes
5 Service de garde pour congé pédagogique	6	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		



Février





FÉVRIER


Légende:


 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence

L

M























M

J

V

S

D

							1		
2		3		4		5	 3 	7	8
									
9		10		11		12	 3 	14 St- Valentin	15
16		17		18		19	 20 	21	22
23		24	 	25		26	 27 	28	





Mars





MARS


Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence

La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle se tiendra du 15 au 21 mars 2026,



	L	M	M	J	V	S	D
							1
2 Activités pour la Relâche	3 Activités pour la Relâche	4 Activités pour la Relâche	5 Activités pour la Relâche	6 Activités pour la Relâche	7	8	
9 Service de garde pour congé pédagogique	10	11	12	13	14	15	
16	17 St-Patrick	18	19	20	21 Journée internationale de la Trisomie 21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						



Avril


AVRIL


L M M J V S D


Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30
























 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence

La Semaine de l'action bénévole 2026 se déroulera du 19 au 25 avril,

	L	M	M	J	V	S	D
			1 	2 	3 Congé de Pâques Fermé	4	5
6 Congé de Pâques Fermé	7 	8 	9 	10 	11	12	
13 	14 	15  	16 	17 	18	19	
20 	21  	22 	23 	24 	25	26	
27  	28 	29 	30 				





Mai





MAI


Légende:

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30
























 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence




L	M	M	J	V	S	D
				1 	2	3 Brunch des Bénévoles
4 	5 	6 	7 	8 	9	10 Fêtes des mères
11 	12 	13 	14  	15 	16	17
18 Journée des Patriotes Fermé	19  	20 	21 	22 	23	24
25 	26  	27 	28 	29 	30	31





Juin


JUIN


Légende:


 Activités rayonnantes: 9h- 15h30

 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h

 Comité habitation: 18h30- 20h30

 Conférence

La semaine québécoise des personnes handicapées du 1e au 7 juin



L

M




















M

J

V

S

D

1 	2 	3 	4  	5 	6	7
8 AGA 18h 	9 	10 	11 	12 	13	14 Fête des pères
15 	16  	17  	18 	19 	20	21
22 Début camp estival 	23 Camp estival	24 Camp estival	25 Camp estival	26 Camp estival	27	28
29 Camp estival	30 Camp estival					

Juillet



JUILLET

Légende:

Camp estival:
9h- 15h30

Service de garde :
7h à 8h45
15h30 à 16h45



L	M	M	J	V	S	D
		1 Camp estival	2 Camp estival	3 Camp estival	4	5
6 Camp estival	7 Camp estival	8 Camp estival	9 Camp estival	10 Camp estival	11	12
13 Camp estival	14 Camp estival	15 Camp estival	16 Camp estival	17 Camp estival	18	19
20 Camp estival	21 Camp estival	22 Camp estival	23 Camp estival	24 Camp estival	25	26
27 Camp estival	28 Camp estival	29 Camp estival	30 Camp estival	31 Camp estival		

Août



AOUT


Légende:


Camp estival:
9h- 15h30


Service de garde :
7h à 8h45
15h30 à 16h45

 Activités rayonnantes: 9h- 15h30












 Activités socioprofessionnelles: 9h- 15h30

 Activités physiques: 9h- 15h30

 Planification sans participant

 C.A.: 19h- 20h



	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
3 camp estival	4 camp estival	5 camp estival	6 camp estival	7 camp estival	8	9	
10 camp estival	11 camp estival	12 camp estival	13 camp estival	14 Fin camp estival	15	16	
17 	18 	19 	20 	21 	22	23	
24 	25 	26 	27  	28 	29	30	



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





Association du Syndrome de Down
92 rue Ozias-Leduc, Sherbrooke QC, J1H 1M7
819-569-8112
www.asdet21.org
www.facebook.com/asdet21