

Activités valorisantes

de jour

Programmation Automne

3 septembre 2019 au 31 janvier 2020



**BONNE
SESSION**

Coordonnées

2904 Dupras
Mascouche, Québec
J7K 1T2

Téléphone: 450-474-7007

Télécopieur: 450-474-2707

Courriel: assrosebleue@videotron.ca

Site Web : www.associationlarosebleue.com

Briser l'isolement.....

Un rêve à bâtir,

Une réalité à construire

Table des Matières

Introduction	3
Durée et heures d'ouverture	3
Critères d'admissibilité	3
Modalités d'inscription aux activités valorisantes de jour	4
Tarif	4
Politique de remboursement	4
Transport	5
Articles requis	5
Code de vie	5
Politique tempête de neige et verglas	6
Jours fériés et vacances	6
Horaire des activités	7
Description des activités offertes	8 s.

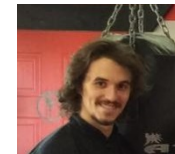
Initiation au Kung Fu



Le but du Kung Fu est de développer tous les aspects de l'être humain, soit le niveau physique, énergétique et psychologique. Peu importe votre âge ou votre condition physique, l'instructeur saura s'adapter à votre niveau et à

vous garder motivé.

Venez acquérir des techniques d'autodéfense, atteindre une meilleure condition physique et maintenir une bonne santé globale.

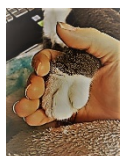


Gymnastique douce



La gymnastique douce est une activité corporelle qui aide à améliorer votre circulation sanguine et votre santé. Lors de l'activité, un enseignant vous aidera à exécuter les mouvements.

Zoothérapie



Cet atelier a pour but de promouvoir le maintien et l'amélioration de votre fonctionnement physique, psychologique, social et cognitif.

- Veuillez noter qu'une copie du certificat de naissance et de la carte d'assurance maladie sont nécessaires pour participer aux activités.

Introduction

C'est avec plaisir que nous vous présentons la programmation d'automne pour les activités valorisantes jour.

Ces activités s'adressent aux personnes de la MRC Les Moulins vivant avec une déficience intellectuelle et ont pour but de développer et de maintenir leur autonomie et de leur permettre de développer de nouvelles habilités, et ce, sous la supervision de nos intervenantes, professionnels et d'enseignants du Centre L'Avenir.

Durée et les heures d'ouverture

- Du 3 septembre 2019 au 31 janvier 2020
- Lundi au vendredi
- Journée complète : 9h à 16h
- Demi-journée : 9h à 12h
13h à 16h

Les membres inscrits peuvent participer aux activités de La Rose Bleue pour des périodes d'une demi-journée ou d'une journée complète selon la capacité de chacun.

Les critères d'admissibilité

1. Être membre de La Rose Bleue.
2. Être âgé(e) entre 21 ans et 60 ans inclusivement.
3. Avoir la capacité de fonctionner en groupe.

Modalités d'inscription aux activités valorisantes de jour

Vous devez obligatoirement :

1. Compléter la fiche d'inscription et la fiche médicale au plus tard le **22 juillet 2019**.
2. Inclure un chèque payable à La Rose Bleue pour les journées choisies avant le début des activités. Des modalités d'entente de paiement peuvent être prises.

Si nous éprouvons des difficultés à respecter votre choix, nous vous contacterons par téléphone.

Tarif

Les frais de fréquentations sont :

- 7.00\$ pour une demi-journée
- 10.00\$ pour une journée complète

Politique de remboursement

Les frais des activités sont non remboursables, sauf pour des raisons médicales et sur présentation d'un certificat médical.

Activités structurées

Les intervenantes vous feront participer à une panoplie d'activités afin de développer votre autonomie et de vous faire découvrir de nouvelles habilités.

***ACTIVITÉS OFFERTES EN COLLABORATION
AVEC LE CENTRE L'AVENIR***



Musicothérapie



Si vous aimez la musique, laissez-vous guider par le musicothérapeute qui utilise la musique comme mode d'intervention afin de vous aider à améliorer ou à maintenir votre santé physique et psychologique.

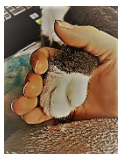
Arts Plastiques



L'objectif de l'enseignant est de développer et de susciter votre intérêt artistique dans un environnement propice à la création.

LES ACTIVITÉS OFFERTES À LA ROSE BLEUE PAR NOS INTERVENANTES ET DES PROFESSIONNELS

La Zoothérapie



La thérapeute d'expérience assistée par son animal (chien, lapin, cochon d'inde) sauront maintenir ou améliorer votre santé physique, psychologique ou social

Les rencontres sont basées sur la stimulation, la confiance en soi, ainsi que la détente et les loisirs.



Percussion sociale



Venez participer à des activités de percussions qui vous amèneront dans un état de bien être à travers l'interaction sociale et le contact visuel.



Transport



N'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de réserver votre transport auprès du Service de transport adapté. Pour faciliter votre retour aux activités, n'oubliez de faire les réservations nécessaires auprès du transport adapté au **450-964-1098**

Articles requis

À tous les jours, le participant doit avoir dans son sac à dos :

1. Un lunch, deux collations et ustensiles.
2. Une bouteille d'eau
3. Le cahier de communication
4. Linge de rechange

Nous vous recommandons de bien identifier vos articles personnels pour éviter de les perdre.

Nous vous suggérons fortement de laisser vos objets de valeur à la maison car nous ne sommes pas responsables des objets perdus.

Code de vie

- Respectez tous les membres et intervenants.
- Participez aux activités avec le sourire.
- Écoutez attentivement les explications et suivre les directives.

Politique tempête de neige et verglas

En présence de conditions météorologiques difficiles, nous vous suggérons d'écouter les nouvelles pour savoir si la Commission scolaire des Affluents est fermée.

Lorsque les écoles sont fermées, La Rose Bleue est également fermée car le service du transport adapté annule alors tous ses déplacements.

Jours fériés et vacances

Action de grâce :	14 octobre 2019
Temps des fêtes :	23 décembre 2019 au 5 janvier 2020 inclusivement
Pâques :	10 au 13 avril 2020 inclusivement
Fête des patriotes :	18 mai 2020
Vacances d'été :	22 août au 6 septembre 2020 Inclusivement
Fête du travail :	7 septembre 2020

Horaire des activités

	Avant-midi	Après-midi
Lundi	Activités Structurées	Kung Fu
Mardi	Musicothérapie	Musicothérapie
Mercredi	Zoothérapie	Gym douce
Jeudi	Musicothérapie	Gym mémoire
Vendredi	Percussion sociale	Zoothérapie

En dehors des plages-horaire animée par les enseignants du Centre L'Avenir ou des professionnels, les membres participent à des **activités structurées** animées par les intervenantes de La Rose Bleue.

Veuillez prendre note que les membres sont toujours assistés et supervisés par les intervenantes de La Rose Bleue, peu importe l'activité ou la période de la journée.

- ❖ Activités offertes à La Rose Bleue par des professionnels.
- ❖ Activités offertes à La Rose Bleue en collaboration avec le Centre L'Avenir.