PROGRAMMATION
AUTOMNE 2026

direction@lemali.ca
450.771.6676
www.lemali.ca

Les activités se déroulent au : Centre Humania, 1675 St-Pierre O, sauf si d'indication contraire

INFORMATIONS IMPORTANTES À LIRE

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS OFFERTES PAR L'ORGANISME:



- La personne doit être membre de l'organisme et répondre au ratio d'accompagnement;
- La personne doit avoir de l'intérêt et être en mesure de réaliser l'activité proposée;
- La personne doit participer activement et être engagée dans l'activité;
- Certaines activités ont un nombre de places limité, advenant le cas d'un nombre d'inscriptions trop élevé, les familles naturelles seront priorisées. (COMPLÉTER ET RETOURNER LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION)

Voici ce que tu dois savoir lorsque tu viens aux activités :



BOÎTES À LUNCH : Mettre un ICE PACK dans ta boîte à lunch. N'oublie pas d'ajouter une COLLATION.

APPORTE UNE BOUTEILLE D'EAU RÉUTILISABLE que tu pourras remplir à l'abreuvoir (l'eau est filtrée et fraîche)

VÊTEMENTS : Assure-toi de porter les vêtements adéquats selon l'activité proposée (est ce qu'on va à l'extérieur? Est-ce que l'activité demande de porter des espadrilles?) Tu peux aussi apporter des vêtements de rechange dans ton sac.

INFORMATIONS UTILES : Un journal avec plus de détails sur les activités est envoyé aux 2 semaines par courriel et publié sur le groupe facebook «Les amis du Mouvement Action Loisirs» **BIEN LIRE LES DÉTAILS** lorsque tu viens aux activités.

COTISATION ANNUELLE : Si tu n'as pas renouvelé ta **cotisation annuelle pour 2026-2027**. Tu peux utiliser le formulaire d'inscription pour les activités ou simplement en complétant le coupon de renouvellement.

CARTE ACCÈS LOISIRS : Besoin d'aide? Les animatrices peuvent t'aider au renouvellement de ta carte si elle est expirée.

Nombre de places limité

LES ACTIVITÉS EN SEMAINE

Inscription obligatoire

MARDI: Action-Création! **9h à 15h**

Les activités proposées invitent les participants à explorer différentes facettes de la création. Que ce soit par des activités d'art, de cuisine, d'exploration musicale ou culturelle, les participants pourront développer de nouvelles habilités manuelles et se valoriser par la réalisation de projets personnels ou de groupe. Nous terminerons la journée avec une période de jeux actifs.

Objectifs :

- ✓ Renforcer la motricité fine et développer la dextérité manuelle
- ✓ Exprimer ses émotions à travers un projet de création
- ✓ Favoriser l'autonomie et la prise de décision
- ✓ Développer son attention en se concentrant sur une tâche

MERCREDI : Le Club du mercredi **9h à 15h**

Différentes activités sont proposées selon les intérêts des participants. Animation de groupe, jeux actifs.

Objectifs :

- ✓ Rester actif sous forme de jeux dynamiques
- ✓ Développer l'esprit d'équipe, la coopération, la mémoire à travers des jeux de société.

JEUDI : PRENDRE SOIN DE SOI **9h à 15h**

Les activités proposées ont pour thème la santé. Que ce soit par l'exercice physique, la nutrition ou des outils pour gérer l'anxiété, les ateliers apprennent aux participants à améliorer leur hygiène de vie.

Objectifs :

- ✓ Réduire le niveau de stress et améliorer la capacité à le gérer.
- ✓ Améliorer la condition physique par la pratique d'exercices quotidiens

LES DIMANCHES ENTRE AMIS de 10h à 16h



VOICI LES DATES À VENIR DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE:

20 SEPTEMBRE : DÉBUT DES ACTIVITÉS! **27 septembre** **4-11-18-25 octobre**

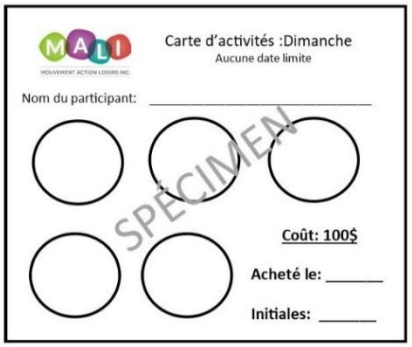
1-8-15-22 novembre **29 novembre : SORTIE AUX QUILLES en pm** (les infos seront envoyées en novembre)

6 décembre : Dîner de Noël (les infos seront envoyées en novembre) **13 décembre**

L'inscription n'est pas obligatoire, mais tu dois être membre de l'organisme.

Animation de groupe. Des sous-groupes seront formés afin de répondre aux différents intérêts et aux capacités de chaque personne.

CARTE D'ACTIVITÉS: Pour participer aux activités du dimanche, il faut se procurer une carte d'activités au coût de 100$ via le formulaire d'inscription ou lors des activités. Celle-ci te donne droit à 5 dimanches. Nous conservons la carte et nous la remettrons lorsqu'elle sera complétée. Tu peux aussi participer à une journée sans acheter de carte, le coût pour une journée est de 25$.



LES SOIRÉES DU VENDREDI

LES SOIRÉES DISCO **De 19h à 21h30**



Venez danser et vous amuser entre amis

COÛT POUR TOUS : 5.00$

Breuvages, chips : **1.00$** chocolat **2.00$**

PROCHAINES SOIRÉES : 25 septembre 30 octobre

DANSE EN LIGNE **De 19h à 21h**



Viens apprendre de nouvelles danses!

Les parents sont les bienvenus

**COÛT : 5$** Breuvages : 1$

PROCHAINES SOIRÉES : 16 octobre 6 novembre

LES SPORTS

LES QUILLES DU MERCREDI



De **15h30 à 17h15** au 5550, Trudeau

Coût par semaine pour 3 parties :

20$ (Avec ou sans souliers)

Début des pratiques: 23 septembre

LE BASKETBALL : Inscription : 25$/session



JEUDI SOIR : De 19h à 20h15

École Fadette, au 2250, Mailhot

Début des pratiques: 24 septembre



À VENIR LES VENDREDIS SOIR!

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ ET CLUB SOCIAL!

Plus d'informations dans le prochain journal qui sera envoyé en septembre