



*Programmation*

**AUTOMNE**

**2026**

Un Prolongement à la Famille de Montréal

# LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE



## ADMINISTRATION



**KIM PIMPARÉ-VAILLANT**  
DIRECTRICE GÉNÉRALE



**ISABELLE LAFOND-LEMAIRE**  
AGENTE ADMINISTRATIVE



**NORMAND BOHÉMIER**  
COMPTABLE



## ÉDUCATRICES SPÉCIALISÉES



**MÉLANIE**



**FLORENCE**



## INTERVENANT(E)S



**ZACHARY**



**MARLÈNE**



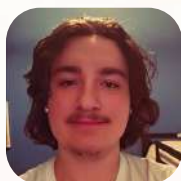
**ISAAC**



## ANIMATEUR(TRICE)S DE LOISIRS



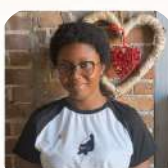
**JACOB**



**WILLIAM**



**VINCENT**



**MYGUELLE**



**JOANIE**



**PATRICE**

## ENSEIGNANT(E)S DE LA CCSP



**LAURENCE**



**DANIEL**



**FRÉDÉRIQUE**



**MARIE-PIER**



# UN GRAND MERCI



Laissez-moi me présenter à ceux et celles qui ne me connaissent pas, le m'appelle Richard Bégin et je suis votre nouveau président du conseil d'administration depuis juin dernier.

C'est tout un honneur pour moi ainsi que pour l'équipe élue en juin dernier de vous représenter. Notre objectif est de bien défendre vos droits et de représenter les intérêts de tous les membres.

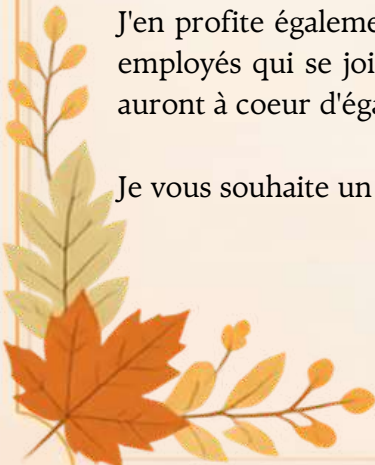
Soyez assurés que nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour améliorer les services offerts aux membres.

Au cours de l'année, vous remarquerez quelques changements dans nos activités. Nous commencerons notamment par une levée de fonds qui se déroulera le 3 octobre.

Je vous invite également à nous écrire si vous avez des idées ou des suggestions. Le conseil d'administration est là pour vous écouter, et vos commentaires sont toujours les bienvenus.

Je souhaite à chacune et à chacun d'entre vous une excellente année 2026-2027 à l'UPFM.

*Richard Bégin, Président du conseil d'administration*



 Chers membres, chères familles,

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite une excellente session d'automne à Un Prolongement à la Famille de Montréal!

Notre programmation automnuelle vous réserve plusieurs nouveautés, de belles activités et des sorties qui, je l'espère, sauront vous plaire.

J'en profite également pour souhaiter la bienvenue à nos nouveaux membres ainsi qu'aux nouveaux employés qui se joignent à notre équipe. Nos animateurs et intervenants passionnés et dynamiques auront à coeur d'égayer le quotidien de nos membres.

Je vous souhaite un automne rempli de découvertes, de plaisir et de beaux moments!

*Kim Pimpari-Vaillant, Directrice générale*



# MODALITÉS DE PAIEMENT



Nous priorisons les **TRANSFERS BANCAIRES** **COMME PREMIER MODE DE PAIEMENT.**



En guise de reçu, vous recevrez le courriel de confirmation de dépôt de fonds. Nous n'émettons pas de reçu PDF pour les transferts bancaires.



Il n'y a pas de question ni de réponse de sécurité. Les fonds seront automatiquement déposés dans notre compte.

**\*\* SVP ajoutez le nom du membre ou le numéro de la facture lors du transfert bancaire\* \*\***



Veillez utiliser cette adresse courriel pour les transferts de fonds : **comptabilité@upfm.ca**



Toutes les activités sont payables en totalité ou en 3 versements mensuels



Nous acceptons les paiements par chèque, en argent comptant (montant exact seulement) ou carte de débit via la plateforme Square à nos bureaux.



## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT



**Annulation par le participant** (après le début d'une session) :  
Aucun remboursement, sauf sur présentation d'un billet médical.



**Absence** : Aucun remboursement ou crédit ne sera accordé en cas d'absence sans billet médical.



**Annulation par l'organisme** : En cas d'annulation par l'UPFM (ex): faible taux d'inscription, manque d'employé ou problèmes directement liés à l'organisme):  
Un crédit complet ou au prorata vous sera offert.



**Demande de remboursement** : Toute demande admissible à un remboursement (billet médical) doit être transmise par écrit à : **administration@upfm.ca**

VEUILLEZ NOTER QUE  
NOUS SUIVONS LA  
CCSDM EN CAS DE  
FERMETURE DUE AUX  
TEMPÊTES DE NEIGE.

Il n'y aura aucun  
remboursement si nous  
fermons à cet effet.

L'UPFM privilégie l'émission d'un crédit applicable à une session ultérieure.

## FRAIS DE GARDIENNAGE



Les intervenants accueillent les membres jusqu'à 15 minutes avant le début de l'activité et assurent leur supervision jusqu'à 30 minutes après la fin, en attente du transport adapté.

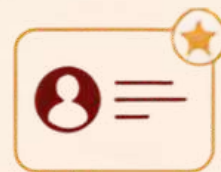
Après ce délai de 30 minutes, des frais de 5 \$ par tranche de 15 minutes seront facturés.



Il est de votre responsabilité de réserver, modifier ou annuler le transport adapté. Si le transport a été annulé et qu'un nouveau déplacement doit être demandé, les frais liés au temps d'attente supplémentaire de notre personnel seront également facturés.

# INFORMATIONS PERTINENTES

Voici quelques ressources importantes pouvant faciliter certaines démarches pour nos membres ainsi que pour vous :



## Forfait étudiant carte OPUS à prix réduit

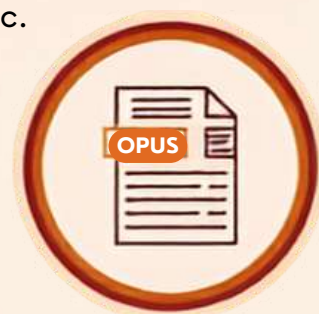
Les personnes inscrites à temps plein en **Participation Sociale** ou au programme de jour **Méli-mélo** (15 heures ou plus par semaine) peuvent être admissibles à un tarif étudiant.

Conditions : avoir moins de 65 ans, étudier à temps plein et résider au Québec.

La photo utilisée est généralement celle du dossier scolaire.

Le paiement des frais de 15 \$ se fait par Visa ou Mastercard.

- Informations et demande : <https://carteopus.csspi.ca/>
- Un formulaire papier peut également vous être remis à votre demande



## Cartes et programmes avantageux pour tous nos membres

Les programmes suivants s'adressent généralement aux personnes vivant avec une limitation fonctionnelle ou un handicap, selon les critères d'admissibilité propres à chaque carte. Ils peuvent offrir des rabais, des services gratuits ou l'accès à un accompagnateur lors d'activités :

- Carte Accès-Montréal (rabais sur plusieurs activités et services)  
<https://montreal.ca/programmes/carte-accres-montreal>
- Carte CAL (Carte Accompagnement Loisir) Permet à une personne accompagnatrice d'entrer gratuitement lors d'activités de loisir.  
<https://carteloisir.ca/preparer-ma-demande/formulaire-de-demande/>
- Carte Access2 Offre des avantages similaires pour les sorties culturelles et récréatives.  
<https://access2card.ca/fr/obtenez-votre-carte/>



Nous encourageons les membres et leurs familles à consulter les sites officiels afin de vérifier leur admissibilité. N'hésitez pas également à demander du soutien auprès de notre équipe si vous avez besoin d'aide dans vos démarches.



# ENSEMBLE, TRANSFORMONS DES VIES... UNE ASSIETTE À LA FOIS!

Le samedi 3 octobre 2026, participez à la première édition du souper spaghetti de l'UPFM et contribuez directement à soutenir des centaines d'adultes vivant avec une déficience intellectuelle. Une soirée de plaisir au profit d'une grande cause!



## Pourquoi votre présence est-elle importante?

Les subventions ne suffisent pas à couvrir l'ensemble de nos services. Les activités de financement nous permettent de maintenir des programmes de qualité, de développer de nouveaux projets et de répondre à une demande toujours grandissante.

L'UPFM poursuit un grand rêve : offrir un milieu plus vaste, entièrement accessible et adapté afin d'accueillir davantage de personnes et de leur permettre de s'épanouir.

Chaque billet acheté nous rapproche de cet objectif. Ensemble, nous bâtissons une communauté plus inclusive où chacun trouve sa place.

## Au programme :



Repas spaghetti (viande ou végétarien)



Salade, pain, dessert et breuvage



Tirages, moitié-moitié et douceurs préparées par nos membres



Samedi 3 octobre 2026



De 16 h à 20 h



Légion Royale Canadienne, 11500, rue Dorchester, Montréal-Est



37 \$ par personne

## Réservation obligatoire



514-504-7989, poste 101



info@upfm.ca

## Réservation et paiement en ligne :

Scannez simplement le code QR pour accéder à la page d'inscription ZEFFY.



**Vous ne pouvez pas être présent? Un don, quel qu'en soit le montant, contribue lui aussi à faire grandir l'UPFM.**

*Merci de croire en notre mission.*

*Au plaisir de vous accueillir le 3 octobre! *

# NOUVEAUTÉ 2026

## Le Camp d'hiver l'Amical!



PENSÉ POUR SOUTENIR LES FAMILLES PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES ET OFFRIR À NOS MEMBRES UNE OCCASION DE PROLONGER LE PLAISIR, CE CAMP PROMET QUATRE JOURNÉES REMPLIES D'ACTIVITÉS, DE RIRES ET DE BEAUX MOMENTS ENTRE AMIS!



L'UPFM EST FIER D'OFFRIR UN CAMP D'HIVER, QUI SE DÉROULERA LES **28, 29, 30 ET 31 DÉCEMBRE,** DE 9 H À 16 H.

### Au programme



arts  
plastiques



journée  
cinéma en  
pyjama



jeux  
entre  
amis



ateliers  
de cuisine



musique  
et danse



défis  
amusants



plusieurs  
autres  
surprises!

### Tarification



INSCRIPTION À LA JOURNÉE : 45 \$  
PAR JOUR



55 \$ LES JOURNÉES OÙ LE REPAS EST  
INCLUS (MARDI ET JEUDI)



INSCRIPTION POUR LES 4 JOURS : 190 \$



DEUX REPAS SERONT FOURNIS GRATUITEMENT AUX  
PARTICIPANTS, LE MARDI ET LE JEUDI.

**Les places sont limitées! L'inscription est obligatoire.**

OFFREZ-VOUS UNE FIN D'ANNÉE REMPLIE DE PLAISIRS, DE DÉCOUVERTES ET DE BEAUX MOMENTS ENTRE AMIS. NOUS AVONS HÂTE DE VOUS ACCUEILLIR POUR CETTE TOUTE PREMIÈRE ÉDITION DU CAMP D'HIVER DE L'AMICAL.

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!**

INFO@UPFM.CA

504-504-7989

POSTE 101



# PROGRAMMATION

## AUTOMNE



### FLOORBALL



Si tu aimes courir et jouer en équipe, le floorball est pour toi ! Offert en collaboration avec les Olympiques Spéciaux Québec.



Lundi de 18h30 à 20h30  
École Irénée Lussier  
4420 rue Hochelaga



### AQUAFORME PISCINE PIERRE-LORANGE



Bain libre animé par nos intervenants d'expériences.

\*\*\*SAVOIR NAGER\*\*\*



Jeudi 12h30-15h00



### SOIRÉE KARAOKÉ



Tu aimes la danser, chanter et t'amuser entre amis ? Tu pourras nous partager ta passion pour la musique.



Mercredi 18h30-20h30



### ATELIER INFORMATIQUE



Familiarise toi avec la technologie et apprends comment utiliser ta tablette. Introduction et exploration de l'ordinateur.



Jeudi 16h-18h (amenez votre souper si vous le désirez!)



### THÉÂTRE & IMPROVISATION



Costumes, jeux et plaisir seront ou rendez-vous! Spectacle de fin d'année



Mardi 18h30 à 20h30



### MISE EN FORME



Participe à nos séances de gymnastique douce, yoga ou cardio adapté selon tes capacités.



Jeudi 18h30-20h30





# PROGRAMMATION AUTOMNE



## ARTS PLASTIQUES

Cette activité offrira aux participants l'opportunité d'affiner leurs compétences en création, d'exprimer leurs sentiments vis divers projets artistiques et d'explorer différentes techniques de bicolage.



Vendredi 9h30-11h30 | 13h-15h



## CUISINE DU MONDE

Découvre comment cuisiner différents plats et tu en apprendras davantage sur l'utilisation des outils de cuisine de façon sécuritaire.



Samedi 13h à 15h30



## CINÉ-PIZZA

Film + pizza + popcorn = BONHEUR!



1 vendredi sur 2  
18h-21h



### LES SORTIES DU VENDREDI SOIR

Tu dois être autonome ou niveau de tes déplacements.



1 vendredi sur 2 18h-21h  
Rassemblement Métro Pie-IX



INSCRIPTION À  
LA CARTE!



## BINGO-RIGOLO

Viens t'amuser entre amis et avec la chance tu gagneras des prix!



Dimanche 9h-12h

INSCRIPTION À LA CARTE!



## QUILLES

Viens jouer avec tes amis à chaque semaine.



Vendredi 9h-12h | 13h-18h



Samedi 9h-12h | 13h-16h



## DIMANCHE ENTRE AMIS

Viens jouer à des jeux, sortir dans le quartier et découvrir de nouveaux passe-temps ludiques.



Dimanche 13h-15h30



# PARTICIPATION SOCIALE



**LUNDI AU JEUDI**

**9H À 15H / 9H-12H OU 12H-15H**

En collaboration avec le Centre Paul-Gratton du Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île, le programme de participation sociale vise l'inclusion sociale et le maintien des acquis des adultes de 21 ans et plus vivant avec une déficience intellectuelle.

Dans le cadre du programme, chaque élève réalisera un projet de participation sociale axé sur l'autonomie et l'inclusion. Les thèmes abordés incluent les conditions de vie, les relations sociales, le milieu de vie et la communauté. Au Prolongement à la Famille de Montréal, l'adulte développe ses capacités en tenant compte de sa réalité personnelle et sociale.

## ! IMPORTANT !

Pour s'inscrire autant à la **Participation sociale qu'au Méli-mélo**, il faut **obligatoirement** avoir une **copie du certificat de naissance** et de la carte d'assurance maladie valide du participant afin d'officialiser son dossier auprès du Centre de Services Scolaire.



**Journée complète :**

**9h-15h**

**1 journée : 100\$**

**2 jours : 200\$**

**3 jours : 300\$**

**4 jours : 400**

**Demi-Journée :**

**Par demi-journée :**

**55\$**

**(minimum 2)**



**15\$ frais administratif par session**



## PROGRAMME DE JOUR MÉLI-MÉLO



Le programme de jour Méli-Mélo a pour objectifs de briser l'isolement, de favoriser la socialisation entre pairs et d'offrir un espace de plaisir, de stimulation et de bien-être au quotidien.

Ce programme s'adresse particulièrement à des membres vieillissants, vivant une perte d'autonomie cognitive progressive ou présentant une déficience intellectuelle moyenne. Nous offrons un accompagnement et un encadrement adapté à leur rythme et à leurs besoins.

Les activités proposées sont variées, encadrées et accessibles, telles que :

-  Arts plastiques : dessin, peinture, bricolage créatif ;
-  Jeux de société : pour stimuler la mémoire, l'interaction et le plaisir de jouer ;
-  Activités de causerie : favorisant l'expression, les souvenirs et les échanges ;
-  Sorties au parc et marches extérieures : pour profiter du plein air à son rythme ;
-  Activités sportives douces : adaptées aux capacités physiques de chacun pour le plaisir de bouger et de se dépenser.

**LUNDI AU VENDREDI**

**18\$ \ demi-journée**

**9h-12h**

**12h-15h**

**30\$ journée  
complète**



# ACTIVITÉS SPÉCIALES

## AUTOMNE - PLACES LIMITÉES



INFO@UPFM.CA OU AU 514 504-7989 POSTE 101



ACTIVITÉ



DATE



HEURE



PRIX



LIEU



DESCRIPTION



Sortie aux  
pommes

Mercredi  
23  
septembre

10h-15h

25\$

AUTOBUS  
SCOLAIRE  
UPFM

Notre sortie annuelle  
au Verger Lobonté de  
la pomme à Oka.  
Collation, jus et soc de  
pommes inclus!



LEVÉE DE FOND  
SOUPER SPAGHETTI

Samedi  
3 octobre

16h-21h

37\$

1500 Rue  
Dorchester,  
Montréal-Est

Notre nouvelle activité  
de financement! Venez  
en grand nombre pour  
encourager  
l'organisme!



Spectado Les Dauphine et les  
licornes au théâtre M.A.I

Samedi  
17 octobre

18h-21h

25\$

3680 Jeanne-  
Monce H2X  
2K5

Spectacle de donse  
avec artistes  
neurodivergents à ne  
pas manquer!



Halloween

À VENIR

13h-16h30

25\$

À VENIR

Notre traditionnelle  
donse de l'Halloween



Quilles-o-thon

Samedi  
21  
novembre

13h-16h

30\$

3115 boul  
l'Assomption  
Montréal

Depuis plusieurs  
années le quilles-o-  
thon est un  
incontournable. Tous  
les fonds amassés  
iront directement à  
Forgonisme.



Sortie Brunch l'Oeufrier

Dimanche  
8 novembre

10h-16h

25\$

4060 Rue  
Ontario Est

Viens déguster un  
délicieux déjeuner  
entre amis : assiette 2  
oeufs & 2 viandes ou  
assiette de crêpes



Fête de Noël

À VENIR

11h-16h

30\$

À VENIR

Repas traditionnel,  
visite du Père-Noël,  
codeaux et donse  
seront ou rendez-vous!

# PROGRAMMATION ET TARIF

## AUTOMNE 2026

|  ACTIVITÉ                                         |  QUAND |  HEURE |  PRIX PAR SESSION |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Participation sociale                             | Lundi au jeudi                                                                          | Journée: 9h-15h<br>Demi: 9h-12h ou 12h-15h                                              | 1 journée: 100\$<br>Demi-journée: 55\$ (min. 2)<br>Frais administratif de 15\$                       |
|  Méli-Mélo                                         | Lundi au vendredi                                                                       | Journée: 9h-15h<br>Demi: 9h-12h ou 12h-15h                                              | 1 journée: 30\$<br>Demi-journée: 18\$                                                                |
|  Floorball<br>École Irénée-Lussier                 | Lundi                                                                                   | 18h30-20h30                                                                             | 100\$                                                                                                |
|  Théâtre                                           | Mardi                                                                                   | 18h30-20h3                                                                              | 75\$                                                                                                 |
|  Karaoké                                          | Mercredi                                                                                | 18h30-20h30                                                                             | 75\$                                                                                                 |
|  Informatique                                    | Jeudi                                                                                   | 16h-18h                                                                                 | 75\$                                                                                                 |
|  Mise en forme                                   | Jeudi                                                                                   | 18h30-20h30                                                                             | 75\$                                                                                                 |
|  Aquaforme<br>Piscine Pierre-Lorange             | Jeudi                                                                                   | 12h30-15h                                                                               | 75\$ non-inscrits PPS/méli-mélo<br>25\$ inscrits PPS/méli-mélo                                       |
|  Arts plastiques                                 | Vendredi                                                                                | AM: 9h30-11h30<br>PM: 13h-16h                                                           | 100\$                                                                                                |
|  Quilles (vendredi)<br>Centre de quilles moderne | Vendredi                                                                                | AM: 9h-12h<br>PM: 16h-16h                                                               | 210\$                                                                                                |
|  Sortie du vendredi soir<br>Métro Pie-IX         | 1/2 vendredi                                                                            | 18h-21h                                                                                 | 25\$ par sortie - avoir l'argent en main propre                                                      |
|  Ciné-Pizza                                      | 1/2 vendredi                                                                            | 18h-21h                                                                                 | 15\$ par présence                                                                                    |
|  Quilles (samedi)<br>Centre de quilles moderne   | Samedi                                                                                  | AM: 9h-12h<br>PM: 13h-15h                                                               | AM: 210\$<br>PM: 185\$                                                                               |
|  Cuisine                                         | Samedi                                                                                  | 13h-15h30                                                                               | 100\$                                                                                                |
|  Bingo-Rigolo                                    | Dimanche                                                                                | 9h-12h                                                                                  | 15\$ par présence                                                                                    |
|  Dimanche entre amis                             | Dimanche                                                                                | 13h-15h30                                                                               | 75\$                                                                                                 |



INFO@UPFM.CA



AU 514 504-7989



POSTE 101

# SEPTEMBRE 2026

| DIM                                                                  | LUN                                                                                | MAR                                                                              | MER                                                                                                                                                                                                     | JEU                                                                                                                                                 | VEN                                                                                                                                 | SAM                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                    | 1<br>CONGÉ                                                                       | 2<br>CONGÉ                                                                                                                                                                                              | 3<br>CONGÉ                                                                                                                                          | 4<br>CONGÉ                                                                                                                          | 5<br>CONGÉ                                                         |
| 6<br>CONGÉ                                                           | 7<br>FERMÉ<br>FÊTE<br>DU<br>TRAVAIL                                                | 8<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30  | 9<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30                                                                                                                         | 10<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Aquaforme<br>12h30-15h<br><br>Informatique<br>16h-18h<br><br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 11<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br><br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br><br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h                                  | 12<br><br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 13<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br><br>Dimanche entre amis<br>13h-15H30 | 14<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 15<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 16<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30                                                                                                                        | 17<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Aquaforme<br>12h30-15h<br><br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30     | 18<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br><br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Ciné-pizza<br>18h-21h         | 19<br><br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 20<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br><br>Dimanche entre amis<br>13h-15H30 | 21<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 22<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 23<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Karaoké<br>18h30-20h30<br><br>Sortie aux pommes<br>10h-15h<br> | 24<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Aquaforme<br>12h30-15h<br><br>Informatique<br>16h-18h<br><br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 25<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br><br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Sortie du vendredi<br>18h-21h | 26<br><br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 27<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br><br>Dimanche entre amis<br>13h-15H30 | 28<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 29<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 30<br>FERMÉ<br>RÉUNION<br>D'ÉQUIPE<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                    |

# OCTOBRE 2026

| DIM                                                                 | LUN                                                                               | MAR                                                                             | MER                                                                             | JEU                                                                                                                                     | VEN                                                                                                                           | SAM                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                                                                                   |                                                                                 |                                                                                 | 1<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30  | 2<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Ciné Pizza<br>18h-21h            | 3<br><b>Souper<br/>Spaghetti<br/>16h-20h</b><br>                 |
| 4<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br><br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30 | 5<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 6<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 7<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30 | 8<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30  | 9<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Sortie Vendredi soir<br>18h-21h  | 10<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30                                                                                      |
| 11<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30    | 12<br><b>FERMÉ<br/>ACTION<br/>DE<br/>GRÂCE</b>                                    | 13<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Théâtre<br>18h30-20h30    | 14<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Karaoké<br>18h30-20h30    | 15<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 16<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Ciné Pizza<br>18h-21h           | 17<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Cuisine<br>13h-15h30<br><b>Spectacle<br/>Les dauphins et<br/>les licornes<br/>18h-21h</b>                     |
| 18<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30    | 19<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Floorball<br>18h30-20h30    | 20<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Théâtre<br>18h30-20h30    | 21<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Karaoké<br>18h30-20h30    | 22<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 23<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Sortie Vendredi soir<br>18h-21h | 24<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Cuisine<br>13h-15h30                                                                                          |
| 25<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30    | 26<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Floorball<br>18h30-20h30    | 27<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Théâtre<br>18h30-20h30    | 28<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Karaoké<br>18h30-20h30    | 29<br><b>FERMÉ<br/>RÉUNION<br/>D'ÉQUIPE</b><br><br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30                              | 30<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Ciné Pizza<br>18h-21h           | 31<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Cuisine<br>13h-15h30<br> |

# NOVEMBRE 2026

| DIM                                                                                                 | LUN                                                                                | MAR                                                                              | MER                                                                              | JEU                                                                                                                                     | VEN                                                                                                                         | SAM                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30                                     | 2<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30  | 3<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30  | 4<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30  | 5<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30  | 6<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Sortie du vendredi<br>18h-21h  | 7<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30  |
| 8<br>Brunch l'Oeufrier<br>10h-12h<br><br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30 | 9<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30  | 10<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 11<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30 | 12<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 13<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Ciné-Pizza<br>18h-21h         | 14<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 15<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30                                    | 16<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 17<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 18<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30 | 19<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 20<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Sortie du vendredi<br>18h-21h | 21<br>Quilles<br>9h-12h<br>Quilles-O-Thon<br>13h-16h           |
| 22<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30                                    | 23<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 24<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 25<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30 | 26<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 27<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Ciné-Pizza<br>18h-21h         | 28<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 29<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30                                    | 30<br>FERMÉ<br>RÉUNION<br>D'ÉQUIPE<br><br>Floorball<br>18h30-20h30                 |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                |

# DÉCEMBRE 2026

| DIM                                                                  | LUN                                                                                | MAR                                                                              | MER                                                                              | JEU                                                                                                                                     | VEN                                                                                                                              | SAM                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                    | 1<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30  | 2<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30  | 3<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30  | 4<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Sortie du vendredi soir<br>18h-21h  | 5<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30  |
| 6<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br><br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30  | 7<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30  | 8<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30  | 9<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30  | 10<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 11<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Ciné-Pizza<br>18h-21h              | 12<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 13<br>Bingo Rigolo<br>9h-12h<br><br>Dimanche entre amis<br>13h-15h30 | 14<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Floorball<br>18h30-20h30 | 15<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Théâtre<br>18h30-20h30 | 16<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br><br>Karaoké<br>18h30-20h30 | 17<br>Méli-Mélo<br>Participation sociale<br>9h-15h<br>Aquaforme<br>12h30-15h<br>Informatique<br>16h-18h<br>Mise en forme<br>18h30-20h30 | 18<br>Méli-Mélo<br>9h-15h<br>Arts<br>9h30-11h30<br>13h-15h<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br>Sortie du vendredi soir<br>18h-21h | 19<br>Quilles<br>9h-12h<br>13h-16h<br><br>Cuisine<br>13h-15h30 |
| 20<br>CONGÉ                                                          | 21<br>CONGÉ                                                                        | 22<br>CONGÉ                                                                      | 23<br>CONGÉ                                                                      | 24<br>CONGÉ                                                                                                                             | 25<br>JOYEUX NOËL<br>                       | 26<br>CONGÉ                                                    |
| 27<br>CONGÉ                                                          | 28<br>CAMP<br>D'HIVER<br>9h-15h                                                    | 29<br>CAMP<br>D'HIVER<br>9h-15h                                                  | 30<br>CAMP<br>D'HIVER<br>9h-15h                                                  | 31<br>CAMP<br>D'HIVER<br>9h-15h                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                |

# NOS DONATEURS ET PARTENAIRES

Nous remercions sincèrement toutes les institutions et personnes  
qui ont fait preuve d'une générosité  
et d'un soutien financier hors du commun envers notre organisation.

Un GRAND MERCI tout spécial à la **Fondation Famille Leclair** ainsi qu'à la **Fondation Roger Roy** pour leur soutien essentiel aux travers des dernières années. Vous faites la différence au sein de notre organisme en contribuant à la continuation de notre mission. Nous vous en sommes extrêmement reconnaissants.

## NOS PARTENAIRES

Centre  
de services scolaire  
de la Pointe-de-l'Île

Québec



FONDATION

**Famille Leclair**

Au cœur où notre communauté

Olympiques  
spéciaux

Québec



PALÎM



Montréal

D'un œil différent



FONDATION  
ROGER ROY



**RIOCM**

Regroupement international  
des organismes communautaires  
de Montréal



ALTERGO

LE SPORT  
INCLUSIF

CRADI

COMITÉ RÉGIONAL POUR L'AUTISME  
ET LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE



Pour toute personne souhaitant contribuer au maintien de nos activités et de  
nos services, vous pouvez nous faire parvenir un don par la poste à :

Un Prolongement à la Famille de Montréal

200-2194 avenue de La Salle, Montréal (Québec) H1V 2K8

ou par courriel à [COMPTABILITE@UPFM.CA](mailto:COMPTABILITE@UPFM.CA) en inscrivant DON dans la description.

L'organisme vous fera parvenir un reçu officiel pour fins d'impôts. Merci de votre générosité!

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Richard Bégin

François St-Onge

Maria-Helena Araujo

Virginie-Elisabeth Charron

François Parenteau

Simon Moreau

Président

Vice-président

Trésorière

Administratrice

Secrétaire

Représentant des membres