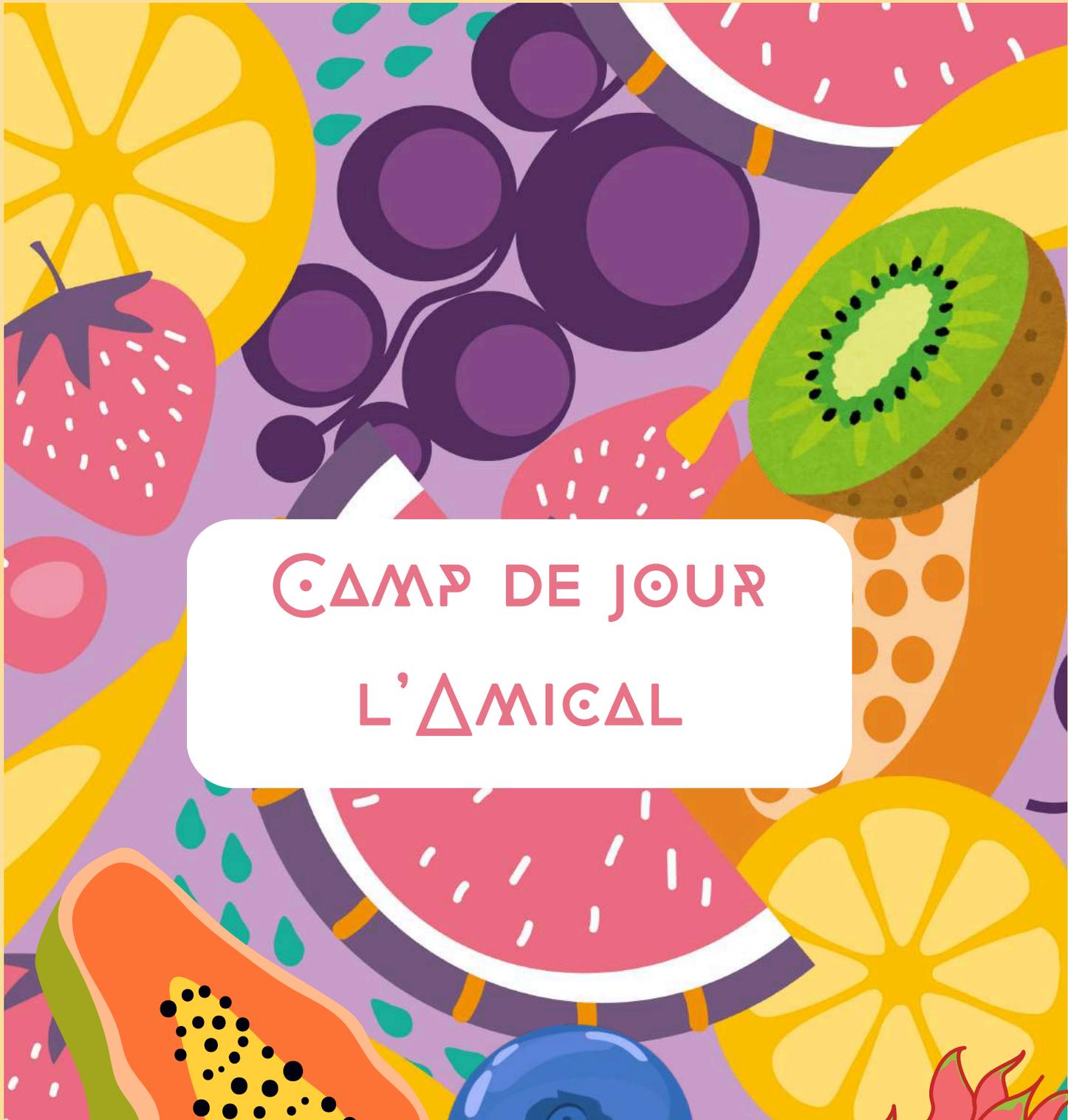


UN PROJET DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SOCIÉTÉS DE DIÉTÉTICIENS



CAMP DE JOUR  
L'AMICAL

GUIDE POUR UN PARTICIPANT AVERTI

# PRÉSENTATION



Chers parents et responsables,

C'est avec plaisir que nous vous présentons ce document, dans lequel vous retrouverez les informations importantes sur le fonctionnement et le déroulement du camp de jour l'Amical, les modalités ainsi que les activités prévues durant l'été.

Nous demeurons à votre disposition pour répondre à vos questions ou commentaires. Vous pouvez communiquer avec nous tout au long de l'été en utilisant l'adresse de courriel suivante : [info@upfm.ca](mailto:info@upfm.ca) ou en appelant au bureau du lundi au jeudi entre 8h00 et 16h00 au (514) 504-7989.

C'est avec votre collaboration que nous pouvons améliorer notre service de camp de jour.

Nous vous avons préparé un calendrier des activités prévues à la programmation. Les activités peuvent changer selon la météo et l'envie des participants. Notez que le calendrier fourni est une synthèse des activités prévues et qu'il ne reflète pas l'entièreté de la planification à l'horaire.

Laissez vous surprendre par notre super équipe d'animateur(trice) et leur programmation faite sur mesure pour notre clientèle!

Toute l'équipe du Camp de jour vous souhaite un excellent été !

Kim Pimparé-Vaillant

**Directrice-adjointe**





# INFORMATIONS IMPORTANTES



Le participant doit être un membre en règle du Prolongement à la Famille de Montréal, c'est-à-dire avoir acquitté les frais de **15\$** de sa **carte de membre** (valide jusqu'au 31 mars 2025).

## PÉRIODE ET HORAIRE

Durée de 9 semaines, du lundi au jeudi, de 9 heures à 16 heures.

**FERMÉ le 24 juin pour la Fête Nationale et le 1er juillet pour la Fête du Canada.**

Il est très important de vérifier les semaines à lesquelles votre membre est inscrit et de respecter sa présence à ces semaines. Si vous désirez ajouter une ou plusieurs semaines, veuillez préalablement confirmer cette possibilité avec nous au [info@upfm.ca](mailto:info@upfm.ca) ou au (514) 504-7989.

## ADRESSE ET HEURE **(SAUF SI EXCEPTION; SORTIES SPÉCIALES)**

**ARRIVÉE 9h00** : 200-2194 avenue de la Salle, H1V 2K8

**RETOUR 16h00** : 200-2194 avenue de la Salle, H1V 2K8

## MODE DE PAIEMENT

- Transfert bancaire au [comptabilite@upfm.ca](mailto:comptabilite@upfm.ca) (S.V.P inscrire le nom du membre)
- Chèque à l'ordre de Un Prolongement à la Famille de Montréal ou à U.P.F.M.
- Argent comptant
- Paiement par carte de débit au bureau

Un reçu officiel vous sera émis lors de votre paiement. Pour les transferts bancaires, veuillez conserver la confirmation du dépôt comme preuve de paiement.

Aucun remboursement ne sera possible après le début du camp, sauf sous présentation d'une preuve médicale valide.

## RETARDS ET ABSENCES

S'il vous plaît, veuillez nous signaler tout retard ou absence en laissant un message dans la boîte vocale au (514) 504-7989 avant 8 heures. Nous pourrions donc aviser les animateurs du groupe et planifier l'absence du participant.



# INFORMATIONS IMPORTANTES



## PRISE DE MÉDICAMENTS ET MÉDICATION

Puisque le personnel n'est pas autorisé à fournir un médicament (Aspirine / Tylenol \ Advil, etc.) à un membre qui en fait la demande. Nous vous demandons de bien vous assurer que tout participant ait tous les médicaments nécessaires en sa possession.

D'autre part, nous pouvons aider un participant à prendre sa médication, mais nous ne pouvons pas lui administrer.

## VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT

L'Association de Montréal de la déficience intellectuelle (A.M.D.I.) vous offre la possibilité d'obtenir une vignette autocollante qui peut ensuite être fixée au dos de la carte d'assurance-maladie du participant. Vous pouvez joindre l'A.M.D.I. en appelant au 514-381-2307 ou en allant sur le site Internet : [www.aqlph.qc.ca](http://www.aqlph.qc.ca) Grâce à cette vignette, toute personne qui accompagnera le participant cette année n'aura pas à payer de frais d'entrée sur plusieurs sites.

## CARTE OPUS

Toute personne qui se présente au camp doit avoir **OBLIGATOIREMENT** sa **carte OPUS** remplie pour le mois ou la semaine de participation.

## DANS MON SAC À DOS, IL Y A...



- Un lunch froid
- 2 collations
- 1 bouteille d'eau
- Une bouteille de crème solaire
- Un chapeau ou une casquette
- Un maillot de bain + sandales type flip flop (*pour la plage ou piscine seulement*)
- Une serviette de plage + un sac en plastique
- Un cadenas
- Carte opus
- 2 paires de culottes de rechange et des lingettes humides, protection hygiénique (si besoin)



Nous vous encourageons **FORTEMENT** à identifier chaque item au nom du participant afin d'éviter tout mélange avec les autres membres. *Nous ne sommes pas responsables des objets perdus.*



# LES GROUPES



Afin de garantir un été plaisant à tous et chacun, les participants seront divisés par groupe. **Les groupes sont formés en fonction des capacités cognitives, physiques, sociales de chacun ainsi qu'avec les affinités entre participants.** Nous nous efforçons de former des **groupes homogènes** afin de faciliter les déplacements lors des sorties extérieures et de favoriser les moments de qualité.

Il y aura **3 groupes**. Chaque participant sera attribué à un groupe pour la durée de sa présence au camp. Veuillez noter que les membres au sein du groupe peuvent changer à chaque semaine dû aux inscriptions. Vous saurez dans quel groupe fera parti votre participant au plus tard le 13 juin prochain. Vous pouvez toujours communiquer avec nous si vous avez des questions.

Nous adaptons nos activités et nos sorties afin que tous profitent de leur été au camp peu importe leur condition et leurs limitations. Les groupes qui seront plus fréquemment à l'intérieur auront des activités toutes aussi intéressantes et divertissantes que les groupes mobiles à l'extérieur.



## GRUPE 1: LES AVENTURIERS

Les Aventuriers sont des personnes actives sans problème de mobilité. Ils adorent être à l'extérieur pour profiter de la ville: parcs, piscine, quartier des spectacles, Mont Royal, Vieux-Port ainsi que faire des activités sportives et culturelles variées. Rien ne peut les arrêter! Ils sont constamment en mouvement et ils sont à la recherche de plaisir aux 4 coins de la métropole. Ils sont prêts pour partir à l'aventure!



## GRUPE 2: LES CAMÉLÉONS

Les Caméléons sont versatiles. Ils sont en bonne forme physique et sont capables de suivre le groupe lors des sorties dans le quartier Hochelaga Maisonneuve en privilégiant les déplacements en autobus et en métro. Ils explorent les environs: cinéma, piscine, bibliothèque, *Espace pour la vie* (Jardin Botanique, Biodôme, Planétarium, Insectarium), restaurants et plus encore! Ils aiment aussi être à l'intérieur pour s'adonner aux activités créatives tel que les arts plastiques et se reposer lors des journées de chaleur ardente.



## GRUPE 3: LES PANTOUFLARDS

Les Pantouflards aiment rester à l'intérieur, ils tiennent à leur confort et à leur tranquillité. Nous comptons parmi ce groupe nos doyens et nos grands sages! Ils adorent papoter entre amis, jouer à des jeux de table, seul ou en équipe, écouter des films, faire du karaoké et profiter des activités spéciales offerts dans nos locaux. Ne vous trompez pas, les Pantouflards savent comment s'amuser!



# LES SORTIES SPÉCIALES



Trois sorties spéciales se glisseront dans la programmation d'été. **Ces sorties sont accessibles à tous!**

Ces sorties ont un **tarif en surplus** étant donné qu'elles ne rentrent pas dans la programmation régulière. Chaque membre peut décider d'y participer ou non. **Les sorties spéciales sont optionnelles**, il y aura toujours des activités prévues au camp de jour à nos bureaux pour ceux qui n'y participent pas.

Si le participant est inscrit à la semaine où une sortie spéciale est prévue, il peut décider d'y participer moyennant un léger surplus ou choisir de rester avec un groupe à nos locaux et suivre la programmation régulière.

Si un membre qui n'est pas inscrit à la semaine où la sortie spéciale qui l'intéresse est offerte, il peut s'inscrire à la sortie uniquement en payant un montant forfaitaire pour cette journée.

\*Chaque sortie a un montant différent. Veuillez vous référer à la page suivante et au calendrier.\*

## UNE INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE AFIN DE PARTICIPER AUX SORTIES SPÉCIALES

### PLACES LIMITÉES; PREMIER INSCRIT, PREMIER SERVI!

Nous vous demandons de communiquer avec nous le plus tôt possible afin de sécuriser la ou les places souhaitées. Appelez nous au 514-504-7989 ou écrivez nous au [info@upfm.ca](mailto:info@upfm.ca)

## LE TRANSPORT LORS DES SORTIES SPÉCIALES

Le rassemblement lors des sorties spéciales se fera de deux façons différentes.

- **Directement à l'adresse de l'activité**



Veillez vous référer à la page suivante pour les horaires et adresses. *Il n'y aura aucun rassemblement à nos bureaux vers le lieu de la sortie.* Vous êtes responsables des réservations du transport adapté. Pour les membres autonomes sans transports adaptés, il y aura un rassemblement au métro Pie-IX.



- **En autobus scolaire**



Les départs et arrivées se feront à nos bureaux du 2194 avenue de la Salle. Les participants doivent être présents à partir de 9h00 et un retour vers la maison est prévu pour 16h00. Merci de réserver les transports adaptés en conséquence.



# LES SORTIES SPÉCIALES



ASSUREZ-VOUS DE CONFIRMER VOTRE INSCRIPTION AVEC NOUS

| 27 juin   | 11 juillet  | 31 juillet  |
|---|---|---|
| CENTRE DE LA NATURE   | ECOMUSEUM   | CENTRE DES SCIENCES + FILM<br>IMAX  |
| <p><b>OUVERT À TOUS</b></p> <p>SORTIE EN<br/>AUTOBUS<br/>SCOLAIRE </p> <p>RASSEMBLEMENT:<br/>200-2194 av. de la<br/>Salle</p> <p>ARRIVÉE 9H00<br/>DÉPART 16H00</p> <p><b>COÛT: 5\$ par<br/>personne</b></p> <p><b>PLACES LIMITÉES!<br/>35 PERSONNES</b></p> | <p><b>OUVERT À TOUS</b></p> <p>SORTIE EN AUTOBUS<br/>SCOLAIRE </p> <p>RASSEMBLEMENT:<br/>200-2194 av. de la<br/>Salle</p> <p>ARRIVÉE 9H00<br/>DÉPART 16H00</p> <p><b>COÛT:<br/>10\$ membre <i>inscrit</i> à<br/>la semaine 4</b></p> <p><b>15\$ membre <i>non-<br/>inscrit</i> à la semaine 4</b></p> <p><b>PLACES LIMITÉE!<br/>40 PERSONNES</b></p> | <p><b>OUVERT À TOUS</b></p> <p>RÉSERVEZ LE<br/>TRANSPORT ADAPTÉ À<br/>L'ADRESSE INDIQUÉE SI-<br/>DESSOUS </p> <p><b>RASSEMBLEMENT:<br/>2 Rue de la Commune<br/>Ouest, H2Y 4B2</b></p> <p>ARRIVÉE 9H00<br/>DÉPART 16H00</p> <p><b>COÛT:<br/>5\$ membre <i>inscrit</i> à la<br/>semaine 7</b></p> <p><b>10\$ membre <i>non-inscrit</i> à<br/>la semaine 7</b></p> <p><b>PLACES LIMITÉS!<br/>35 PERSONNES</b></p> <p>Rassemblement au métro<br/>PIE-IX à 8h00 pour les<br/>personnes autonomes.</p> |



# JuIN



## SEMAINE 1 L'AMITIÉ

| Lundi   | Mardi   | Mercredi  | Jeudi   |
|---|---|---|---|
| 17<br><br>Aventurier:<br>Brise-Glace<br><br>Caméléon:<br>Brise-Glace<br><br>Pantouflard:<br>Brise-glace | 18<br><br>Aventurier:<br>Café Chat L'heureux<br><br>Caméléon:<br>LA FUREUR<br><br>Pantouflard:<br>LA FUREUR | 19<br>Aventurier:<br>Sortie au cinéma +<br>pique-nique<br><br>Caméléon:<br>Sortie au cinéma +<br>pique-nique<br><br>Pantouflard:<br>Ciné-pizza maison<br>(repas inclus) | 20<br><br>SORTIE CUEILLETTE<br>FRAISE FERME<br>CORMIER<br><br>RÉSERVÉ UNIQUEMENT<br>AUX MEMBRES<br>INSCRITS À LA SEMAINE<br>1 |



## SEMAINE 2 LA NATURE



| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   |
|---|---|--|---|
| 24<br><br>FERMÉ<br><br>BONNE FÊTE NATIONALE!<br><br> | 25<br>Aventurier:<br>Excursion Parc nature Ile<br>de la Visitation<br><br>Caméléon:<br>Pique nique et jeux au<br>Parc Maisonneuve<br><br>Pantouflard:<br>Peinture sur pot en terre<br>cuite | 26<br>Aventurier:<br>Sortie au Jardin<br>Botanique<br><br>Caméléon:<br>Sortie au Jardin<br>Botanique<br><br>Pantouflard:<br>Atelier de jardinage : fleur<br>en pot | 27<br><br>SORTIE CENTRE DE LA<br>NATURE<br>Inscription obligatoire<br>OUVERT À TOUS<br><br>ou<br><br>ACTIVITÉ AU CAMP |



# JUILLET

## SEMAINE 3 : LES ARTS



| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   |
|---|---|---|---|
| 01<br><br>FERMÉ<br>BONNE FÊTE DU<br>CANADA!<br> | 02<br><br>Aventurier:<br>Atelier de photographie<br><br>Caméléon:<br>Atelier de photographie<br><br>Pantouflard:<br>Atelier de photographie | 03<br>Aventurier:<br>Scrapbooking album<br>photo<br><br>Caméléon:<br>Création d'une œuvre<br>commune<br><br>Pantouflard:<br>Création d'une œuvre<br>commune | 04<br>Aventurier:<br>Sortie au céramique<br>café<br><br>Caméléon:<br>Peinture sur<br>céramique<br><br>Pantouflard:<br>Peinture sur<br>céramique |



## SEMAINE 4 : LES ANIMAUX



| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  |
|--|--|---|--|
| 08<br><br>Visite de nos amis<br>d'EDUCAZOO!<br><br>Activités spéciales<br>autour des animaux<br> | 09<br><br>Aventurier:<br>Sortie au BIODÔME +<br>piquenique<br><br>Caméléon:<br>Sortie au BIODÔME +<br>pique-nique<br><br>Pantouflard:<br>Pique-nique au parc | 10<br><br>Aventurier:<br>Piscine Parc<br>Maisonneuve<br><br>Caméléon:<br>Bingo thématique animal<br><br>Pantouflard:<br>Bingo thématique animal | 11<br><br>SORTIE ECOMUSÉUM<br>Inscription obligatoire<br>OUVERT À TOUS<br><br>ou<br><br>ACTIVITÉ AU CAMP |

# JUILLET

## SEMAINE 5 : LES PIRATES



| LUNDI   | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  |
|---|--|---|--|
| <p>15 <b>Aventurier:</b><br/>Journée au Vieux-Port<br/>via navette fluviale</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Piscine intérieure ou<br/>extérieure</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Sortie au restaurant<br/>brunch (pas de lunch!)</p> | <p>16 <b>Aventurier:</b><br/>Chasse aux trésors</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>La surprise du<br/>Capitaine!</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>La surprise du<br/>Capitaine!</p> | <p>17</p> <p><b>JOURNÉE À LA<br/>PLAGE DE VERDUN</b></p> <p>ou</p> <p><b>ACTIVITÉ AU CAMP</b></p> | <p>18 <b>Aventurier:</b><br/>SOS LABYRINTHE</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Chasse aux trésors</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Chasse aux trésors</p> |

## SEMAINE 6 : LES FÊTES



| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  |
|--|--|---|--|
| <p>22</p> <p><b>ST VALENTIN</b></p> <p><b>Atelier fabrication de<br/>chocolats</b></p> | <p>23</p> <p><b>HALLOWEEN</b></p> <p><b>Déguisez vous!<br/>Activités spéciales</b></p> | <p>24</p> <p><b>PÂQUES</b></p> <p><b>Chasse aux cocos</b></p> | <p>25</p> <p><b>NOËL DES CAMPEURS</b></p> <p><b>Habillez vous chic!<br/>REPAS INCLU!</b><br/>(pas de lunch!)</p>  |



# SEMAINE 7 :



| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   |
|--|---|---|---|
| 29 <b>Aventurier:</b><br>Plage Jean Doré<br><br><b>Caméléon:</b><br>Piscine<br><br><b>Pantouflard:</b><br>Découverte de bande dessinée à la bibliothèque | 30 <b>Aventurier:</b><br>Sortie Bazooka Ball<br><br><b>Caméléon:</b><br>Bricolage Super-Héros<br><br><b>Pantouflard:</b><br>Bricolage Super Héros | 31 <b>CENTRE DES SCIENCES DE MONTRÉAL</b><br><br><b>RÉSERVATION DU TRANSPORT ADAPTÉ DIRECTEMENT AU 2 RUE DE LA COMMUNE OUEST</b><br><br><b>OUVERT À TOUS</b><br><br>ou<br><b>ACTIVITÉ AU CAMP</b> | 01 <b>Aventurier:</b><br>Escalade intérieure adaptée<br><br><b>Caméléon:</b><br>Découverte de bande dessinée à la bibliothèque<br><br><b>Pantouflard:</b><br>Activité suover-surprise |



# A OÛT

## SEMAINE 8 : L'ASTRONOMIE



| 05 LUNDI  | 06 MARDI   | 07 MERCREDI  | 08 JEUDI   |
|---|--|--|--|
| <p><b>Aventurier:</b><br/>Excursion au Belvédère du Mont-Royal</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Création système solaire</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Création système solaire</p> | <p><b>Aventurier:</b><br/>Visite au PLANÉTARIUM</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Visite au PLANÉTARIUM</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Expérience scientifique</p> | <p><b>Aventurier:</b><br/>Visite à la BIOSPHERE</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Piscine</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Bingo galactique!</p> | <p><b>Aventurier:</b><br/>Expérience scientifique + piscine</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Expérience scientifique</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Jeux divers</p> |



## SEMAINE 9 : LES CONTINENTS ET LES PAYS



| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   |
|--|---|--|---|
| <p>12</p> <p><b>Aventurier:</b><br/>Aventure dans le Quartier Chinois</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Atelier sur l'Asie</p> <p><b>Pantouflard:</b> Atelier sur l'Asie</p> | <p>13 <b>Aventurier:</b><br/>Sortie au restaurant Les 3 Amigos + virée au centre-ville</p> <p><b>Caméléon:</b> Sortie au restaurant<br/>Découverte culinaire</p> <p><b>Pantouflard:</b> Sortie au restaurant<br/>Découverte culinaire</p> | <p>14</p> <p><b>Aventurier:</b><br/>Découverte au Marché Jean-Talon</p> <p><b>Caméléon:</b><br/>Activité de cuisine FIESTA MEXICAINE</p> <p><b>Pantouflard:</b><br/>Activité de cuisine FIESTA MEXICAINE</p> | <p>15</p> <p><b>OLYMPIADE GRECO-ROMAINE</b></p> |