



Pour se rendre au Prolongement

Par Métro :

- ✚ Métro Pie-IX;
- ✚ Autibus 139 direction Sud;
- ✚ Descendre à la rue La Fontaine.

Nos bureaux sont situés à l'intérieur du PEC

(Pavillon d'Éducation Communautaire)



Un Prolongement à la Famille de Montréal

1691, boulevard Pie-IX, local S-21  
Montréal (Québec) H1V 2C3

☎ (514) 504-7989

📠 (514) 750-6798

Courriel : [info@upfm.ca](mailto:info@upfm.ca)

Site Internet : [www.upfm.ca](http://www.upfm.ca)

Facebook : Un prolongement à la famille  
de Montréal

# Participation sociale

Avec Lynn Guilbeault et Brigitte Benoit



**Lundi : 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 15 h 30**

Relations sociales : Mieux vivre ses interactions au quotidien.

Objectifs :

- Développer des stratégies visant la création d'un réseau social sain.
- Expérimenter des stratégies de prévention et de solutions des conflits à travers des jeux de rôles, mimes ainsi qu'un langage.
- Comprendre et appliquer une distance sociale appropriée.



**Mardi: 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 15 h 30**

Milieu de vie : Regard sur la vie en cohabitation.

Objectifs :

- Relever les bénéfices de l'engagement interpersonnel, personnel et social.
- Survoler les règles élémentaires de la vie en commun.
- Valider les manifestations d'un comportement favorable résultant de nos agirs.

## Activités

### Sorties du vendredi

Un vendredi sur deux

- Réunion
- Sorties au restaurant
- Films
- Sorties culturelles

### Quilles

3115, boul. Assomption

Vendredi : 9 h 00-12 h 00

Samedi AM: 9 h 00-12 h 00

Samedi PM : 13 h 00- 15 h 30



# Activités

## Informatique

Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30



## Théâtre

Lundi : 18 h 30 à 20 h 30



## Hockey-balle

Mercredi : 18 h 45 à 20 h 30



# Participation sociale (suite)

Avec Lynn Guilbeault et Brigitte Benoit

**Mercredi : 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 15 h 30**

La communauté : La vie dans une collectivité.

Objectifs :

- Identifier les apports culturels.
- Définition des droits individuels. Ex. La loi, ma place et mon rôle dans la société.
- Achats et consommation.

**Jeudi : 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 15 h 30**

La condition de vie : Alimentation

Objectifs :

- Sécurité et salubrité dans une cuisine.
- Techniques culinaires.
- Motricité fine et globale.
- Écriture



**Vendredi : 13 h 00 à 16 h 00**

Avec Marie-Christine Vandevoorde

Peinture



## Coûts des activités

### La participation sociale

- 1 jour : 120,00\$ par année en 3 versements de 40,00
- 2 jours : 165,00\$ par année en 3 versements de 55,00\$
- 3 jours : 240,00\$ par année en 3 versements de 80,00\$
- 4 jours : 300,00\$ par année en 3 versements de 100,00\$

**Théâtre** : 165\$ pour l'année, en 3 versements de 55\$

**Hockey-balle** : 150\$ pour la saison, en 3 versements de 50\$ (sans tournoi) ou 250\$ pour la saison, en 3 versements de 100\$-100\$-50\$ (avec tournoi)

**Informatique** : 165\$ pour l'année, en 3 versements de 55\$

**Quilles** : 11\$ par semaine, payé une fois par mois

**Cuisine** : 315\$ par année en 3 versements de 105\$

**Peinture** : 115\$ par année



## Coûts des activités

# Nouveau!

## Halte-répétition

### Pour qui?

Adultes âgés ayant une déficience intellectuelle légère à moyenne. Autonomes dans les déplacements et au niveau de l'hygiène.

### Quand?

Du lundi au jeudi;  
En bloc de trois heures;  
9 h 00 à 12 h 00 et 12 h 00 à 15 h 00

### Où?

Au 1691, boulevard Pie-IX, local S-21  
Montréal (Québec) H1V 2C3  
☎ 514 504-7989

### Coût :

15\$ par bloc de trois heures

