

Le programme est ouvert tous les lundis et les mardis de 15h30 à 20h30. Les participants qui arrivent avant devront rester à l'extérieur du local. Noter : que vous devez respecter votre journée de fréquentation.

\*L'horaire et les heures d'activités peuvent parfois différer\*

<b>Date</b>	<b>Activité (16h)</b>	<b>Activité (18h)</b>	<b>Activité (19h)</b>
<b>3 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>Budget</b>	<b>Karaté</b>
<b>4 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>Consentement</b>	<b>Karaoké</b>
<b>10 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>Alimentation saine</b>	<b>Guerre des clans</b>
<b>11 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>#Cyberfuté</b>	<b>#Cyberfuté</b>
<b>17 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>Cours d'anglais</b>	<b>Zumba</b>
<b>18 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>L'homophobie</b>	<b>Loto des saveurs</b>
<b>24 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>La santé mentale</b>	<b>Tournoi de billard</b>
<b>25 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>#Cyberfuté</b>	<b>#Cyberfuté</b>
<b>31 mars</b>	<b>Causerie</b>	<b>Stéréotypes</b>	<b>Relations saines</b>

## Semaine de la déficience intellectuelle

La semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI) a lieu du 16 mars 2025 jusqu'au 22 mars 2025 pour une 37<sup>e</sup> édition. Des activités thématiques sont mises en place pour souligner cet événement.

De ce fait, nous vous invitons à nous suivre sur les réseaux sociaux afin de voir les différentes publications qui y seront mises.



### 21 mars – Bas dépareillés

Vous êtes invités à porter des bas dépareillés le 21 mars prochain. L'APICO a choisi de participer à la 4<sup>e</sup> édition de l'Opération Bas Dépareillés à l'occasion de la Journée mondiale de la trisomie 21. Chaque année, l'Opération Bas Dépareillés connaît un vif succès : de nombreux participant.es du grand public et des personnalités connues emboîtent le pas en s'affichant fièrement avec leurs chaussettes dépareillées sur les réseaux sociaux. Ce geste symbolique permet de soutenir les personnes vivant avec la trisomie 21 et d'encourager l'inclusion et la différence, en luttant contre la discrimination et l'exclusion sociale auxquelles elles peuvent faire face.



---

Toute l'équipe du Point de services