

## Horaire des activités du CPC: mars 2025

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

### Semaine du 3 mars 2025 au 7 mars 2025

	AM	AM	PM
<b>Lundi 3</b>	Rassemblement	Hygiène - corporelle	Journée internationale des compliments
<b>Mardi 4</b>	Rassemblement	Sécurité incendie	Associations – Connect 4
<b>Mercredi 5</b>	Rassemblement	Atelier habileté de communication  Devine-le son	Jeu des défis
<b>Jeudi 6</b>	Rassemblement	Artisanat	Le loup-garou
<b>Vendredi 7</b>	Rassemblement	Journée de la femme	Expérience scientifique

### Semaine du 10 mars 2025 au 14 mars 2025

	AM	AM	PM
<b>Lundi 10</b>	<b>Fermé</b>		
<b>Mardi 11</b>	Rassemblement	Atelier STEPS  Associations – Alimentaire	Zumba
<b>Mercredi 12</b>	Rassemblement	Bingo – sonore	Décis-moi quelque chose
<b>Jeudi 13</b>	Rassemblement	Activité culinaire	Affirmation de soi
<b>Vendredi 14</b>	Rassemblement	La santé mentale	Yoga

**Semaine du 17 mars 2025 au 21 mars 2025 - Semaine de la déficience intellectuelle**

	AM	AM	PM
<b>Lundi 17</b>	Rassemblement	Voyage international	Conte et légende – St-Patrick
<b>Mardi 18</b>	Rassemblement	SQDI	Associations – Recyclage, composte et poubelle
<b>Mercredi 19</b>	Rassemblement	Présentation – Sortie communautaire	SQDI Atelier habileté de communication
<b>Jeudi 20</b>	Rassemblement	SQDI	Karaté
<b>Vendredi 21</b> Mettre des bas dépareillés	Rassemblement	Les étiquettes	SQDI

**Semaine du 24 mars 2025 au 28 mars 2025**

	AM	AM	PM
<b>Lundi 24</b>	Rassemblement	Journée thématique	Journée thématique
<b>Mardi 25</b>	Rassemblement	Code de vie Sortie communautaire	Associations – Transports
<b>Mercredi 26</b>	Rassemblement	Journée spéciale - bons coups	Journée spéciale - bons coups
<b>Jeudi 27</b>	Rassemblement	Entre-nous	Mimes
<b>Vendredi 28</b>	Rassemblement	Le corps humain	Just dance

## Journée thématique

L'équipe du CPC organisera une journée thématique le lundi, 24 mars 2025. S'il y a des spécifications lors de ces journées, les informations vous seront transmises quelques jours à l'avance.

## Sorties

Un courriel ou un appel sera faite pour les participants qui seront choisis pour la sortie et s'ils ont besoin d'un dîner froid. Ainsi, ils devront apporter les articles nécessaires. Il est à noter que s'ils n'ont pas les articles adéquats, ils ne pourront pas participer à la sortie.

## Vêtements de rechange

Nous vous prions d'envoyer un sac contenant des vêtements de rechange (pantalons, chandail, bas, sous-vêtements) qui seront gardés au local. Il est essentiel d'identifier les objets appartenant à la personne.

## 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 37e 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 4e 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.

