

Inscription • Session 2018-2019

PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI !

Merci de compléter le formulaire d'inscription ainsi que le paiement et de le retourner à l'ALEDIA au 73, boul. St-Elzéar Ouest, Laval, H7M 1E7. **Seules les inscriptions accompagnées du paiement seront considérées.**

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS	
Café-Causerie	Discussions de groupe structurées entourant des sujets d'actualité permettant aux usagers de socialiser et d'exprimer leurs opinions.
Arts thérapie	Ateliers permettant de développer les habiletés artistiques à l'aide de différentes techniques telles que le découpage, le coloriage, la peinture, le collage et le dessin.
Musicothérapie Offert par un professionnel	L'activité musicothérapie est l'utilisation efficace de la musique et des éléments musicaux par un ou une musicothérapeute pour promouvoir, maintenir, restaurer la santé mentale, physique et émotionnelle. La musique a des qualités non verbales, créatives, émotionnelles et structurales. Ces qualités sont utilisées dans la relation thérapeutique pour faciliter le contact, les interactions, la conscience de soi, l'apprentissage, l'expression des émotions, la communication et le développement personnel. Cette activité s'adresse à un grand nombre de personnes, quel que soit leur âge ou leur limitation. Ils auront un objectif à atteindre en s'inscrivant dans cette activité.
Hygiène et soins	L'objectif de cet atelier est de sensibiliser le plus grand nombre de notre clientèle possible à l'importance d'une saine hygiène. Il y aura une personne volontaire qui aura un soin offert par un intervenant. Cela augmentera leur estime ainsi que leur autonomie.
Ateliers culinaires	Préparation collective d'une recette permettant de développer la motricité fine par le biais d'habiletés culinaires telles que couper, éplucher, râper, mélanger et mesurer.
Desserts et gourmandises	Les objectifs globaux de l'atelier de pâtisserie sont divers : maintenir les acquis et en apprendre de nouveau qui pourront servir dans la vie quotidienne; apprendre à travailler en équipe ; valoriser le travail effectué ; travailler l'autonomie ; encourager et faciliter l'utilisation des outils présentés lors de l'atelier. Les participants auront les habiletés sociales en partageant avec les participants et les intervenants autour de la table avec beaucoup de plaisir.
Danse, Yoga et détente Offert par un professionnel	Découverte des différentes stratégies de relaxation par le biais de techniques de yoga, de respiration et de massage, le tout dans un environnement propice à la détente. Exploration de la salle Snoezelen.
Karaoqué	Le Karaoqué permettra à chaque participant de s'exprimer, d'améliorer ses capacités de communication, d'améliorer leur capacité de mémorisation lors des chants de plus à travers cette activité les participants auront une meilleure estime de soi. Ils apprendront également à mieux connaître ses camarades et favoriser l'acceptation des différences.
Art de scène	L'ensemble des participants sont invités à faire des manifestations artistiques exécutées sur une scène. Cet atelier à plusieurs objectifs afin d'amener les personnes à un autre niveau : soutenir la diffusion en tenant compte des réalités et besoins des membres ; optimiser l'accessibilité et le rayonnement des arts de la scène ; contribuer à la professionnalisation des membres ; encourager la concertation entre les membres ; favoriser les relations avec l'industrie du

	spectacle ; assurer la représentation et la défense des intérêts des membres ; être à l'affût et transmettre les nouvelles tendances et phénomènes émergents ; faire reconnaître l'apport économique de la diffusion et son impact sur la qualité de vie dans nos communautés ; assurer la pérennité du réseau et de ses membres ; responsabiliser les membres.
Karaté Offert par un professionnel	Initiation aux arts martiaux afin d'accroître la capacité de concentration, le contrôle de soi et l'estime des usagers.
Vendredis sportifs	Journée consacrée à l'amélioration de la forme physique et de l'esprit d'équipe à partir de divers sports de groupe (hockey cosom, Ballon chasseur, soccer, badminton, etc.).