

# Inscription à la session d'été 2022

## SECTEUR ADULTES

### Programmation

Trait d'Union Outaouais offre une programmation hebdomadaire d'activités de groupe qui se déroule du lundi au vendredi. Les activités visent le développement personnel, l'autonomie communautaire, les habiletés sociales et professionnelles ainsi que les loisirs.

### Pour qui ?

- Les services d'été du secteur adultes s'adressent aux personnes âgées de 21 ans et plus ainsi qu'aux adolescents et adultes de 15 à 20 ans ayant un TSA de niveau 1 (profil « aspi »).
- Les personnes qui souhaitent participer aux activités doivent avoir renouveler leur **adhésion** pour l'année en cours.

### Quand ?

- L'inscription pour les services d'été aura lieu du **11 avril au 17 avril 2022**.
- La session d'été débutera le 4 juillet et se terminera le 12 août 2022.
- Le calendrier des activités pour l'été est joint à cette lettre.

### Comment s'inscrire ?

Pour vous inscrire aux activités de cet été, **vous devez compléter le formulaire en ligne** disponible à partir du 11 avril à 18h. Vous pourrez alors choisir les activités qui vous intéressent parmi celles proposées.

Les personnes n'ayant pas accès à internet ou qui sont moins familières avec ces technologies peuvent prendre rendez-vous durant la période d'inscription et pour compléter leur demande avec le soutien d'un de nos employés. Veuillez contacter le secrétariat 819-595-1290, poste 23.

Veuillez noter que le nombre de places est **limité**. Il est donc important de vous inscrire durant la période allouée.

### Suite du processus

À la suite de la période d'inscription, l'équipe de Trait d'Union se réunira pour partager les places de chacune des activités en tenant compte de la demande, du niveau d'encadrement, du champ d'intérêt et des objectifs individuels des participants.

Les activités seront offertes en priorité aux personnes qui auront rempli le formulaire en ligne dans le temps alloué. Dans le cas où des places resteraient vacantes, elles seront offertes aux personnes qui n'auront pas rempli le formulaire.

\*\*\* Prendre note qu'exceptionnellement cette année, en raison des mesures sanitaires en place, la priorité sera offerte aux participants qui prévoient une inscription sur 6 semaines afin de favoriser la plus grande stabilité de "bulles" et minimiser les risques de transmission du virus.

Un **contrat** vous sera acheminé par la suite. Vous devrez le **signer** et le **réacheminer** afin de finaliser votre inscription.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

**Véronique Giroux, intervenante coordonnatrice**

[adultes@traitdunionoutaouais.com](mailto:adultes@traitdunionoutaouais.com)

Programmation estivale au secteur adulte  
de Trait D'Union Outaouais Inc.

Sous la responsabilité de

Julie Marois, directrice adjointe

819-595-1290, poste 24

[jmarois@traitdunionoutaouais.com](mailto:jmarois@traitdunionoutaouais.com)

109, rue Wright, bureau 104, Gatineau (Québec) J8X 2G7

Télécopieur : 819-595-7099

Nous vous présentons la programmation pour l'été 2022 au secteur des adultes. Le tableau est suivi d'une description sommaire de chacune des activités proposées. Les activités débuteront le 4 juillet et se termineront le 12 août 2022. Les heures de chaque activité vous seront communiquées dans le contrat de service.

Voir certains ajouts de détails dans la programmation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi
AM	Vélo	Art (\$)	Baignade	Randonnée <i>*profil Aspie</i>	Micro-entreprise « Opération Snack » <i>Toute la journée</i>	Micro-entreprise « Tissus et toutous »
	Bénévolat	Bénévolat Friperie Notre-Dame	Microentreprise se « Opération Snack »			
PM		Plein air	Drop in	Plein air		Loisir <i>*profil autiste</i>
		Atelier de cuisine (\$)	Loisir <i>*profil aspi</i>			Atelier sur la gestion des émotions
Soirée				Club social <i>*profil aspi</i>		Club social <i>*profil Aspi</i>

## Description des activités :

### Volet développement socioprofessionnel et autonomie

ACTIVITÉ	DESCRIPTIF
<b>Bénévolat</b>	<p>L'accompagnement dans des milieux de bénévolat permet aux participants de développer une routine de travail et d'acquérir plusieurs habiletés socioprofessionnelles notamment, l'organisation, le sens de l'initiative, les relations avec l'entourage, etc., en plus de contribuer à la réalisation de la mission de l'organisme qui nous accueille.</p> <p>Les responsabilités données aux participants dépendent du milieu : tri de dons, étiquetage, mise en boîte, cuisine... Les milieux visités dans le passé sont le Gite Ami, 3R Québec, Centre alimentaire d'Aylmer, La Soupe populaire de Hull.</p> <p><b>Pour l'été 2022 :</b> <b>Lundi : milieu à confirmer</b> <b>Mardi : Friperie Notre-Dame – 3R Québec</b></p>
<b>Microentreprise « Opération Snack »</b>	<p>Opération Snack est une petite entreprise culinaire. Les participants s'impliquent dans toutes les étapes du processus, de l'achat des aliments, la préparation de la nourriture (repas/dîner et collations) et la vente. Ils établissent aussi les prix, font la promotion, et la comptabilité. Une rémunération (récompense) sera offerte à la fin de la session.</p> <p>Les produits sont vendus dans la communauté en collaboration avec la microentreprise « Tissus et toutous ».</p> <p>La microentreprise permet aux participants de développer une routine de travail et d'acquérir plusieurs habiletés socioprofessionnelles notamment, l'organisation, le sens de l'initiative, les relations avec l'entourage, etc.</p>
<b>Microentreprise « Tissus et toutous »</b>	<p>Trait d'Union propose cet été une nouvelle microentreprise !! Il s'agit d'une entreprise de création de jouets pour animaux en tissus recyclés. Les participants pourront participer à plusieurs tâches dont trier, découper, mesurer, tresser...</p> <p>Ces jouets seront vendus dans la communauté en collaboration avec la microentreprise « Opération Snack ».</p> <p>La microentreprise permet aux participants de développer une routine de travail et d'acquérir plusieurs habiletés socioprofessionnelles notamment, l'organisation, le sens de l'initiative, les relations avec l'entourage, etc.</p>

<b>Atelier de cuisine (\$\$)</b>	<p>Les participants pourront cuisiner ensemble des recettes simples qu'ils pourront reproduire à la maison. Plusieurs habiletés culinaires leur seront enseignées à travers des ateliers dynamiques animés par des éducatrices. Un projet spécial sera fait tout au long de la session.</p> <p><b>Cout de 10\$ par activité</b></p>
----------------------------------	---

### Volet social et loisirs

Activités	Descriptifs
<b>Vélo</b>	<p>C'est l'occasion de pratiquer un sport en groupe, de prendre l'air et d'être en bonne santé physique. Plusieurs circuits seront découverts pendant l'été. Dans le passé, le groupe se rencontrait à la Maison du vélo au Parc Jacques-Cartier. Des vélos étaient disponibles à la location. Nous ne savons pas si ce sera le cas cet été. Vous pourriez avoir à prendre votre propre vélo.</p>
<b>Baignade</b>	<p>Un moment de baignade libre entre amis. Deux accompagnateurs de l'organisme seront sur place pour assurer la sécurité de tous et animer des activités.</p> <p><b>Endroit à déterminer</b></p>
<b>Art (\$\$)</b>	<p>L'activité d'art permettra aux participants de travailler sur divers projets artistiques individuels et collectifs, à travers divers médiums artistiques.</p> <p><b>Cout : 10\$ par semaine</b></p>
<b>Activité plein air</b>	<p>Baignade, marche, sports nautiques, toutes ces activités en plein air sont rassemblées au Lac Lemay. Un groupe s'y retrouvera à chaque semaine avec deux accompagnateurs de Trait d'Union. Les participants pourront choisir ce qu'ils désirent faire pendant la période.</p> <p>Deux blocs horaires sont proposés. Vous ne pourrez participer aux deux blocs. Vous devrez choisir lors de l'inscription.</p>
<b>Randonnée</b> <i>*profil aspïe</i>	<p>L'activité vise la mise en forme et la socialisation. De plus, elle permettra aux participants de découvrir divers sentiers de marche dans la région de l'Outaouais.</p>
<b>Club social</b> <i>*profil aspïe</i>	<p>Une occasion de socialiser et de développer des relations d'amitié à travers des activités à Trait d'Union ou dans la communauté.</p> <p>Les activités seront décidées par les participants lors de la première rencontre.</p>

<b>Loisirs</b>	<p>Les activités de loisirs sont de belles opportunités de socialiser et de se familiariser avec différents lieux de la communauté.</p> <p>Des activités diverses seront proposées au groupe. Il pourrait s'agir d'activités dans nos locaux ou bien des sorties dans des lieux de la communauté.</p> <p>Deux groupes sont offerts : l'un à l'intention des participants de profil « aspi » et l'autre aux participants de profil « artiste »</p>
----------------	---

## Autres

<b>Drop-In</b>	<p>Le Drop-In offre une programmation libre où les participants peuvent explorer diverses activités à l'aide de matériel disponible à TUOI. Ils peuvent aussi apporter du matériel pour travailler sur des projets personnels. L'environnement informel permet les rencontres et les échanges entre les participants ainsi que la possibilité de discuter avec le personnel de l'organisme de leurs besoins individuels afin de trouver des moyens et des ressources pour y répondre.</p>
<b>Atelier sur la gestion des émotions</b>	<p><b>Objectif visé</b> : En participant à ces ateliers, le participant apprendra à reconnaître et comprendre son anxiété (et autres émotions) et développera des trucs pour l'aider à gérer ces émotions.</p> <p>Nous utiliserons des vidéos, des activités individuelles, de groupe. Nous rendrons le tout dynamique et divertissant pour les participants.</p> <p>La période de 2h par semaine sera divisée en 3 parties</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 min de jeux/discussion animée</li> <li>- 1h d'atelier</li> <li>- 30 min de retour, jeux et discussion</li> </ul> <p><b>Thèmes abordés</b> : les pensées aidantes et malsaines, les distorsions cognitives, la perception de soi et de son corps, la gestion de l'anxiété (autogestion) et autres...</p> <p><b>Profil des participants</b> : Nous visons la clientèle ado et jeunes adultes, qui veulent en apprendre plus sur le sujet. Le participant doit être en mesure de comprendre et de suivre les directives et participer activement aux ateliers. Le participant doit choisir de lui-même de vouloir participer à ces ateliers.</p>