

Laisser souffler les enfants et se consacrer à la détente ... si le programme de l'été coulait de source aussi simplement, beaucoup de parents ne seraient plus à court d'idées et de solutions pour occuper profitablement cette longue période de temps libre. Sans un peu d'organisation et de créativité, la belle saison peut s'avérer être un casse-tête d'un niveau difficile surtout pour les familles ayant des enfants avec des besoins particuliers. Voici pour vous aider quelques suggestions d'activités ou de lieux à visiter. Pensez toujours à contacter le service à la clientèle ou à visiter le site internet avant de vous déplacer afin de vous assurer que l'activité et le lieu choisis soient bien adaptés aux besoins de votre jeune et savoir si une tarification s'applique pour les personnes ayant un handicap et leur accompagnateur. Pour l'accompagnement aux loisirs des plus de 12 ans et l'obtention de la vignette VALT, renseignez-vous auprès d'**AlterGo** ou consultez www.altergo.net/programmes/vignette.html



Les classiques

Le zoo de Granby www.zoodegranby.com

Le Parc Safari www.parc safari.com

La Ronde www.laronde.com

Le Biodôme de Montréal www.espacepourelavie.ca/biodome

Le jardin botanique www.espacepourelavie.ca

L'insectarium www.espacepourelavie.ca/insectarium

Le planétarium www.espacepourelavie.ca/planetarium

La tour olympique parcolympique.qc.ca/le-parc/tour-de-montreal/

La biosphère www.parcjeandrapeau.com/attractions/biosphere-musee-environnement/

Le centre Imax www.centredessciencesdemontreal.com/

Le Taz www.taz.ca/

Le Parc Oméga www.parcomega.ca/fr/

Le Village du Père Noël de Val-David www.noel.qc.ca/

Aux pays des Merveilles à Ste-Adèle www.paysmerveilles.com/

L'écomuseum à Ste Anne de Bellevue www.zoecomuseum.ca/

Le musée des beaux-Arts, activités pour la famille gratuites en fin de semaine renseignez-vous www.mbam.qc.ca

Le musée Grévin, au 5^{ème} étage du centre Eaton www.grevin-montreal.com



Les festivals

Festival de jazz, au Quartier des spectacles de Montréal du 26 juin au 06 juillet 2014 informations au 514 871-1881 ou www.montrealjazzfest.com

L'International des Feux Loto-Québec du 28 juin au 02 août 2014 (Période discontinue) un spectacle pyrotechnique d'une durée de 30 minutes sur le site de la Ronde ou encore depuis le Vieux-Port lors d'une balade nocturne. Informez-vous au 514- 397-2000 et consultez la programmation sur le site internet www.internationaldesfeuxloto-quebec.com

Montréal Complètement Cirque à la TOHU du 02 juillet au 13 juillet 2014 Activités, spectacles gratuits et payants 514-285-9175 site internet www.montrealcompletementcirque.com

Shakespeare-in-the-Park, un festival présentant des pièces de théâtre gratuitement, en plein air, informations au 514-916-7275 ou sur le site internet www.repercussiontheatre.com

Les Week-ends du monde au parc Jean-Drapeau

05 juillet - 13 juillet 2014 (Fins de semaine seulement) pour partager la richesse des différentes cultures qu'offre la métropole, par la musique, la danse et la gastronomie Informations au : 514- 872-6120 ou sur le site internet www.parcjeandrapeau.com

Festival Juste pour rire présenté par Vidéotron en association avec Loto-Québec au Quartier des Spectacles du 12 juillet au 26 juillet 2014 site internet www.hahaha.com

La Fête des enfants de Montréal (Parc Jean-Drapeau) 19 juillet - 20 juillet 2014 informations au 514-872-6120 ou sur le site internet www.parcjeandrapeau.com



Les sportifs

Pourquoi ne pas tenter l'expérience de **la voile adaptée** cet été, contactez l'Association québécoise de voile adaptée au 514-694-8021 ou www.aqvaqc.com pour plus de renseignements.

Les **balades à vélo** vous offriront de bons moments de détente et de plaisir. Il est possible de louer des vélos adaptés à St Jean sur Richelieu, téléphonez pour réserver et prendre tous les renseignements au 450-545-9090 ou consultez le site www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/sports-loisirs/loisirs-accessibles/Pages/velos-adaptes.aspx et au parc de la cité à Longueuil, prenez les renseignements au pavillon d'accueil en téléphonant au 450-463-7100 poste 4022

Plusieurs centres équestres offrent aux personnes ayant une déficience ou un TSA des séances d'**équitation thérapeutique**, renseignez-vous auprès de la Fédération québécoise d'équitation thérapeutique www.fqet.org

Pour plus de suggestions, consultez aussi le répertoire d'**AlterGo** www.altergo.net



Les abordables

La grande bibliothèque, beaucoup d'activités y sont prévues pendant l'été, consultez le site internet www.banq.qc.ca. Regardez la programmation de **votre bibliothèque de quartier**. Pensez aussi aux **joujouthèques**, elles fonctionnent comme une bibliothèque et peuvent vous offrir des activités et un service de prêts de jeux, renseignez-vous auprès de :

La Joujouthèque de Rosemont 514- 722-1851 poste 303 www.joujouthèque.org

La Joujouthèque de Saint-Michel 514-381-9974 www.lajoujouthèquestmichel.qc.ca/

La Joujouthèque du YMCA, contactez le centre Y Saint-Laurent au 514 747-9801 poste 237

La Joujouthèque de l'association de Parents d'enfants trisomique 21 dans Lanaudière qui offre ses services également à des familles vivant avec un enfant ayant une déficience physique ou intellectuelle autre que la trisomie 21, consultez le site : www.apetl.org ou téléphonez au 450-477- 4116

La **piscine** de votre quartier est aussi une bonne option pour une journée ensoleillée. Pour les plus frileux, **l'Aquadôme** de Lasalle ou le **Natatorium** à Verdun proposent un bain chauffé, retrouvez tous les renseignements sur le site www.ville.montreal.qc.ca à la section Activités et loisirs, sports et loisirs

Les jours de canicule, un petit tour au **centre d'achat** sera apprécié de tous. En cas de pluie, profitez des allées d'un **salon de quilles** pour vous amuser, grands et petits y trouveront leur plaisir !



Les encore plus abordables

Adonnez-vous à des heures de plaisir en faisant des activités simples mais non moins enrichissantes et profitables à la relation parent-enfant. Des petits bouts de récréation pour gagner en estime de soi et développer d'autres compétences que celles scolaires. En voici une liste non exhaustive : **le jardinage, le bricolage, la peinture, la pâte à sel, le scrapbooking, la cuisine, le maquillage, les déguisements....**

Voici quelques **liens** intéressants où vous trouverez des idées inspirantes pour des activités, jeux et même de la lecture : www.cocoloriage.com, www.teteamodeler.com, www.tipirate.net, portailjeunes.banq.qc.ca, www.educatout.com, www.naitreetgrandir.com, www.auxpetitesmains.net

Les **pique-niques** sont aussi des incontournables de l'été, d'autant que plusieurs parcs à Montréal s'y prêtent en offrant des aires de jeux, des tables, des barbecues, visitez le site www.ville.montreal.qc.ca section activités de loisirs. Et pourquoi ne pas prolonger une balade par **une cueillette de fraises et bleuets**, consultez le site internet : <http://fraisesetframboisesduquebec.com>

La mention d'un site, d'un organisme ou d'un service ne l'est qu'à titre informatif et ne peut être comprise comme un cautionnement de la part de l'APDITED.

Nous vous souhaitons de passer de bons et agréables moments en famille cet été !