LE LOISIR POUR TOUS!

La crise sanitaire que nous vivons depuis plus d’un an a bouleversé nos vies. Du jour au lendemain, nous ne pouvions plus voir nos amis et notre famille, nous ne pouvions plus faire des sports d’équipe, des sorties culturelles, etc. Bref, notre vie sociale n’a pas été épargnée. Qu’en est-il des personnes handicapées en temps de pandémie et de leurs loisirs? Trop souvent oubliées, les personnes ayant un handicap le sont encore plus dans le contexte actuel. Pour de nombreuses personnes vivant avec une limitation, faire du loisir permet de conserver une certaine autonomie. Lorsque subitement les sports ont été mis « sur pause » en raison des restrictions gouvernementales, elles se sont retrouvées isolées chez elles. Étant privées de bouger, ces personnes ont donc vu leurs capacités diminuer.

En effet, les acquis qu’elles avaient développés au fil du temps en faisant du sport et du loisir ont disparu peu à peu. Heureusement, le déconfinement actuel permet de reprendre peu à peu les activités quotidiennes qui sont primordiales pour le bien-être physique et mental de tous. Gardons en tête que le loisir et le sport sont essentiels.

Dans ce numéro

Mot de la direction générale

Conseil d’administration 2021-2022

Jeune femme déterminée qui n’a pas peur de foncer

Les loisirs thérapeutiques dans les résidences de soins de longue durée

De la randonnée et de la marche dans la région de Vaudreuil

Plaisirs d’hiver – sports adaptés

Programme d’assistance financière au loisir des personnes handicapées 2021-2021

Projet Loisir 2020-2021

Camp de jour—MétaPRISME

Camp de jour—suivi de dossier

Formation Certification en accompagnement camp de jour

Collectif Accessibilité Universelle (AU)

Carte accompagnement loisir (CAL)

Partage de photos des organismes membres

Partenariat ZLM et Bromont, montagne d’expériences

Jeux paralympiques Tokyo 2020

Mot de la direction générale

Chers partenaires,

Il me fait plaisir de me joindre à l’équipe de Zone Loisir Montérégie et de pouvoir contribuer à la mission de l’organisme qui est de promouvoir le loisir pour les personnes handicapées. Détenant un DEC en intervention en loisir et avec mon expérience d’un peu plus de 15 ans en loisir, sport et développement social, je souhaite contribuer à l’essor de l’organisation. Mon parcours varié m’a permis de toucher à des dossiers directement liés à la mission, aux objectifs et aux priorités de ZLM. Par exemple, mon travail sur le terrain avec les camps de jour, les diverses rencontres de concertation, le développement social, les saines habitudes de vie, le développement de projets, l’organisation de loisirs, la gestion, etc.

De plus, étant moi-même l’enfant de parents ayant un handicap, ma famille et moi avons vécu de nombreuses difficultés et de nombreux défis se sont dressés devant nous au fil des années. Malgré tout, nous nous sommes toujours redressés devant l’adversité. Bref, je suis convaincu que tant mon bagage professionnel que personnel me permettra de faire face aux défis et aux enjeux auxquels fait face ZLM, et ce, bien sûr, pour le bien-être des personnes handicapées.

En espérant vous voir très bientôt et vous transmettre mon enthousiasme et mon énergie pour faire évoluer Zone Loisir Montérégie.

Stéphane Bolduc

Conseil d’administration 2021-2022

C’est le 16 juin dernier qu’a eu lieu l’assemblée générale de ZLM. Celle-ci se tenait par vidéoconférence via la plateforme Zoom. Encore une fois, cette rencontre a permis aux membres présents d’en apprendre davantage sur les réalisations faites par ZLM au cours de la dernière année. Les objectifs pour la prochaine année ont également été présentés. Le rapport annuel d’activités est disponible via notre site web au : www.zlm.qc.ca.

Voici la composition du conseil d’administration, à la suite de l’assemblée :

Julie Vachon, présidente (Parrainage civique de la Vallée-du-Richelieu)

Isabelle Archambault, vice-présidente (Mouvement action loisir inc.)

Julie Pelletier, secrétaire et trésorière (Ville de Beloeil)

Danielle Sarrazin, administratrice (Olympiques spéciaux Suroît)

Chantal Lavallée, administratrice (Parrainage civique de la MRC d’Acton et des Maskoutains)

Vacant, administrateur (coopté)

Vacant, administrateur (coopté)

Jeune femme déterminée qui n’a pas peur de foncer, malgré son handicap

Anaïs est une jeune femme âgée de 16 ans qui, depuis sa naissance, a la paralysie cérébrale. Malgré les embûches qu’elle doit ou qu’elle a dû surmonter, cette dernière a de beaux projets comme toute personne sans limitation physique. Pour Anaïs, pas question de laisser son handicap dicter ses actions. De plus, pour elle, il est essentiel que les personnes handicapées soient représentées à leur juste valeur et qu’on les entende. Pour cette raison, la jeune femme n’hésite pas à prendre la parole au nom des personnes handicapées.

Pendant la crise de la COVID-19, la jeune femme a été approchée par la députée de son comté pour la création d’un masque. L’objectif était de mettre en lumière le travail, souvent dans l’ombre, des personnes qui vivent avec un handicap. Bien que la tâche ne fût pas facile pour elle, Anaïs a réussi. Son masque a même été porté par le premier ministre du Québec, M. François Legault, lors de la semaine québécoise des personnes handicapées, en juin 2020. La jeune femme de 16 ans a aussi fait parvenir un texte à M. Legault dans le but de le sensibiliser au fait que tant dans le sport, les loisirs, les activités culturelles ou autres, les personnes handicapées n’ont pas les mêmes opportunités que les personnes sans handicap ce qui, n’est pas normal.

Comme passe-temps, Anaïs a déjà fait du basket-ball en fauteuil roulant.

Elle débute des études en communication. Comme le programme se donne à Jonquière, cela signifie qu’elle a dû envisager un déménagement. Bien qu’elle soit déterminée et qu’elle aille de l’avant avec ce beau projet, elle a tout de même certaines craintes. Par exemple, elle vivra dans une résidence non adaptée ce qui fait que les obstacles seront grands et nombreux. Aussi, puisqu’elle sera très éloignée de sa famille et de son entourage, elle devra vite se créer un réseau. De plus, son handicap lui cause beaucoup de douleurs. Elle doit composer avec ce mal en faisant l’ensemble des tâches quotidiennes. Elle est consciente que cela sera ardu, mais c’est ce qu’elle souhaite.

Pour Anaïs, il est très important de prendre la parole pour sensibiliser la population au fait qu’un handicap ne définit pas une personne. Ce dernier est plutôt un obstacle à surmonter. En se faisant entendre, elle souhaite que les gens réalisent que si l’environnement est adapté, elle est en mesure de tout faire. Pour la jeune femme, l’accessibilité universelle est primordiale. Elle désire que tous puissent accéder aux mêmes services.

Plus les gens oseront parler et poseront des actions concrètes, plus il y aura des changements. En terminant, nous félicitons Anaïs pour sa détermination, sa persévérance et sa prise de parole.

Les loisirs thérapeutiques dans les résidences de soins de longue durée

En tant de pandémie, il n’est pas facile pour quiconque de faire la pratique de loisir. Pour les personnes qui vivent dans des résidences de soins de longue durée, cela est d’autant plus difficile. Le rôle du coordonnateur ou animateur en loisir est alors primordial pour les aider à se divertir. Pour ce faire, celui-ci fait souvent appel aux loisirs thérapeutiques qui sont « … des plans de soins axés sur les loisirs pour chacun des résidents. Ces plans contribuent à maintenir ou à améliorer leur mieux-être émotionnel, cognitif, physique, social et spirituel ».

Avant toute chose, il importe de savoir que les résidents doivent avoir le choix concernant les activités.

Bien que la pandémie rende les loisirs thérapeutiques plus difficiles à pratiquer, et ce, notamment en raison de la distanciation physique, elle permet aussi d’innover et de se servir abondamment de la technologie à notre disposition. Les activités virtuelles sont donc à l’honneur. Par exemple, des spectacles et du curling intérieur sont des activités faciles à organiser. Cela permet aux participants d’être actifs socialement et de maintenir leur tonus musculaire ainsi que leurs capacités motrices et cognitives.

Pour les personnes vivant dans ces résidences, le contact avec la famille et l’entourage est plus rare et limité dans le contexte pandémique. Toutefois, lorsque cela est possible, des appels par vidéoconférence sont effectués. Il ne faut pas oublier que les interactions sociales sont primordiales pour la démarche thérapeutique. Celles-ci sont bénéfiques, car elles aident à contrer l’isolement, la dépression et l’anxiété.

Notons que les activités thérapeutiques sont personnalisées, car dépendant des besoins et des intérêts de chacun, elles ne conviennent pas à tous. Heureusement, avec le respect des mesures sanitaires, bon nombre d’activités de loisirs thérapeutiques peuvent avoir lieu, et ce, pour le plus grand bien des résidents!

En février dernier, c’était le mois des loisirs thérapeutiques. Nous en profitons pour souligner le travail colossal de tous les coordonnateurs ou animateurs en loisir qui rendent cela possible.

Bien que ce texte s’inspire d’un article écrit par Wendy

Paul-Ballard de l’Office régional de la santé de Winnipeg, cela peut tout à fait s’appliquer aux personnes habitant dans des résidences situées au Québec. De plus, il est vrai qu’il n’est pas spécifiquement question des loisirs thérapeutiques pour les personnes handicapées qui demeurent dans ces lieux.

Toutefois, les personnes âgées en perte de capacités motrices ou cognitives peuvent aussi être des personnes en situation de handicap. Il est donc important d’aborder la question de ce type de loisir.

Pour consulter l’article :

<https://wrha.mb.ca/fr/2021/02/08/les-loisirs-therapeutiques-un-element-important-des-interventions-en-situation-de-pandemie/>

De la randonnée et de la marche dans la région de Vaudreuil

Au cours de l’hiver dernier, Zone Loisir Montérégie a accompagné le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges pour participer à une randonnée en raquettes, une marche en sentier et une randonnée.

Pour l’occasion, ZLM avait fait le prêt d’un Ski-Vel et de six paires de raquettes afin que les personnes présentes à l'événement puissent en faire l’essai.

**Quelques constats de la part des accompagnateurs :**

- Il est très demandant physiquement pour l’accompagnateur de pousser le Ski-Vel. Le poids de la personne assise dans le fauteuil est à considérer.

- Il doit y avoir suffisamment de neige sur la surface. Dès qu’il y a une partie asphaltée ou en roche, les skis frottent sur le sol et ils peuvent s’égratigner.

- Le fauteuil roulant n’est pas attaché sur les skis. Seules les roues du fauteuil sont barrées. Cela peut être dangereux, car outre les freins du fauteuil, rien ne retient les roues sur les skis. Il faut donc faire preuve d’une très grande vigilance.

- Si la condition de la personne handicapée le permet, il est préférable qu’elle prenne place dans le fauteuil roulant une fois que ce dernier est bien positionné sur les skis.

**Pour rendre ces activités le plus agréable possible, et ce, autant pour les participants que pour les accompagnateurs, il est important de prendre en considération les éléments mentionnés ci-haut.**

Plaisirs d’hiver – sports adaptés

Le 6 février dernier, la ville de Vaudreuil-Dorion organisait l’événement Plaisirs d’hiver- sports adaptés. Lors de cette journée, ZLM avait fait le prêt d’un Ski-Vel pour les participants qui voulaient l’essayer.

Ces derniers ont aimé leur expérience, une fois le Ski-Vel ajusté sur le fauteuil roulant. Selon les dires d’une participante, le Ski-Vel glisse bien sur la neige et il lui permet de connaître l’effet que cela procure de faire du ski en demeurant assise dans son fauteuil roulant.

Malheureusement, il n’est pas rare que le handicap d’une personne fasse en sorte que cette dernière éprouve de la difficulté à « goûter » à la joie de l’hiver. Du moins, sa limitation la restreint. Une activité avec un Ski-Vel lui permet de profiter du plein air et d’apprécier la nature.

Gardons en tête que si nous voulons, nous pouvons. Bravo à toutes celles et ceux qui osent tenter une nouvelle expérience et qui ne laissent pas leur handicap les définir.

Cliquez sur le lien suivant pour voir une vidéo qui a été prise le 6 février dernier :

<https://www.youtube.com/watch?v=YvlE4vs_vWw>

Programme d’assistance financière au loisir des personnes handicapées 2021-2021

Zone Loisir Montérégie gère le programme d’assistance financière au loisir des personnes handicapées (PAFLPH). Le Programme permet de soutenir financièrement les organismes de loisir pour personnes handicapées, les municipalités et les villes qui doivent embaucher des accompagnateurs ayant pour mandat de permettre à la personne handicapée de participer à des activités de loisir et de sport.

Ceux et celles qui voulaient faire une demande dans le cadre de ce programme avaient jusqu’au 31 mars dernier pour le faire.

Projet Loisir 2020-2021

Rappelons que ce programme vise à favoriser l’accessibilité du loisir aux personnes handicapées, afin d’augmenter leur participation à des activités de loisir (actif, culturel, plein air, socioéducatif, touristique ou autres). Pour l’année 2021-2022, nous sommes en attente de nouvelles du ministère.

Les organismes qui ont eu une aide financière dans le cadre de ce programme pour l’année 2020-2021, devaient, en principe, nous remettre leur rapport d’utilisation pour le 31 mars 2021. Prendre note que le ministère de l’Éducation et de l’Enseignement supérieur (MEES) nous a avisé que pour celles et ceux qui n’ont pas été en mesure de réaliser leur(s) activité(s) pour le 31 mars 2021, et ce, en raison la crise

sanitaire, il est possible de reporter le solde à l’année financière 2021-2022.

Toutefois, l’organisme doit s’engager à réaliser l’activité ou les activités au cours de la prochaine année. Si cela n’est pas possible, l’organisme doit rembourser l’aide financière qui lui a été octroyée. Le cas échéant, la remise du rapport d’utilisation de la subvention n’est pas nécessaire.

Avec son projet, Zone Loisir Montérégie conçoit actuellement deux guides en lien avec les activités de loisir et l’accessibilité des édifices. Le guide des organismes vise à répertorier quelles sont les activités offertes par les organismes de loisir pour personnes handicapées de la Montérégie ainsi que les autres services offerts par ces derniers. Quant à lui, le guide des municipalités et des villes vise d’une part, à répertorier les équipements adaptés prêtés à leurs citoyens et d’autre part, à savoir quels sont les édifices liés au loisir qui sont accessibles aux personnes handicapées et en quoi ils le sont.

ZLM remercie les organismes, les municipalités et les villes qui ont répondu à l’appel. Les personnes handicapées et leur entourage pourront se référer à ces guides qui seront éventuellement disponibles sur le site web de ZLM. Nous espérons que la pratique de loisir de ces personnes sera ainsi plus facile.

Camp de jour - MétaPRISME

Nous rappelons aux municipalités et aux villes que dès maintenant, elles peuvent planifier l’achat de l’application MétaPRISME. Cette application web est un outil d’aide à la prise de décision pour planifier l’offre de service et orienter les interventions terrain en camp de jour. MétaPRISME permet aux gestionnaires de camp de jour de faciliter leur gestion des services d’intégration des jeunes ayant des besoins particuliers.

Notons que les besoins des jeunes ayant un handicap sont au cœur du service.

L’acquisition se fera à l’automne 2021 et l’utilisation de l’application web se fera à compter de janvier 2022. Pour plus d’informations sur l’application web, nous invitons les municipalités et les villes à

consulter le site web suivant :

<http://carrefourmunicipal.qc.ca/municipalite-inclusive/application-web-metaprisme/>

Camp de jour - suivi de dossier

Un comité formé de ZLM, du Groupement des associations de personnes handicapées du Richelieu-Yamaska (GAPHRY) et du Groupement des associations de personnes handicapées de la

Rive-Sud-de-Montréal (GAPHRSM) a rencontré les trois CISSS de la Montérégie afin de discuter du soutien qu’entendait offrir le réseau pour l’été 2021, aux villes, aux municipalités et aux organismes qui offrent un camp de jour.

Cela avait comme objectif d’établir des trajectoires de communications pour le soutien et leur intervention terrain au besoin.

À la suite de cette rencontre, un document portant sur l’implication et les mécanismes de communications des Directions des programmes en déficience intellectuelle, trouble du spectre de l’autisme et déficience physique des Centres intégrés de soins et de services sociaux de la Montérégie nous a été transmis. Zone Loisir Montérégie l’a d’ailleurs fait parvenir aux municipalités, aux villes et aux organismes.

On y trouve des informations sur les principes proposés par les CISSS, les services possibles des CISSS pour les usagers connus, les mécanismes de communications proposées pour solliciter les services, quoi faire si l’usager a un dossier actif, mais qu’il ne se rappelle plus du nom de son intervenant et quoi faire si l’usager n’est pas connu des équipes des CISSS, etc.

Une prochaine rencontre avec les trois CISSS de la Montérégie devrait avoir lieu à l’automne.

Nous vous tiendrons au courant de l’avancement de ce dossier, lors du prochain bulletin.

Formation Certification en accompagnement camp de jour

Encore cette année, la formation *Certification en accompagnement camp de jour* a été donnée virtuellement.

Une nouveauté cette année, nous avons collaboré à un projet de recherche avec l’AQLPH et l’Université de Montréal. Les accompagnateurs qui ont accepté de participer au projet ont été aléatoirement assignés pour suivre la formation, soit avec un

Formateur, via la plateforme *Zoom* ou à une formation complètement autonome, via des capsules vidéo en ligne.

Tout au long du projet, l’équipe de recherche a parlé à trois reprises avec les accompagnateurs. Des données ont alors été récoltées et celles-ci sont demeurées confidentielles. Un des objectifs du projet était d’évaluer si les modalités d’enseignement étaient efficaces pour ainsi voir les effets de la formation autoguidée et le contenu de ladite formation via la plateforme *Zoom* versus la formation via des capsules vidéo.

Pour les accompagnateurs qui ont préféré ne pas participer au projet de recherche, ils ont fait la formation de manière autonome, via les capsules vidéo.

La Certification en accompagnement camp de jour est divisée en six modules.

Module 1 : Les principes de l'accompagnement en loisir pour jeunes handicapés

Module 2 : Comprendre les comportements problématiques

Module 3 : La déficience intellectuelle

Module 4 : Le Trouble du spectre de l'autisme

Module 5 : Le Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Module 6 : L'adaptation des activités de loisir

Cette année, ce sont plus de 350 accompagnateurs qui ont été formés.

Collectif Accessibilité Universelle (AU)

ZLM poursuit sa participation au Collectif Accessibilité Universelle (Collectif AU), événement chapeauté par Altergo. Rappelons que ce Collectif a pour but de réunir les acteurs qui travaillent à atteindre l’accessibilité universelle à l’échelle du Grand Montréal. Il vise à ce que l’accessibilité soit!

Depuis plusieurs mois déjà, les acteurs travaillent très forts afin d’établir un message commun pour que l’accessibilité universelle devienne un enjeu primordial lors des élections municipales en novembre 2021.

Zone Loisir Montérégie s’implique dans le comité campagne de sensibilisation. Avec cette campagne, des outils de communications sont développés afin de diffuser le message commun lors d’activités déjà existantes.

Parmi les principaux mandats du comité, il y a notamment le recensement des activités de sensibilisation, le recrutement d’ambassadeurs et de porte-paroles, la coordination des activités de sensibilisation des membres, l’élaboration de stratégies de communication, etc.

Étapes de la campagne de sensibilisation:

Lancement de la campagne de sensibilisation.

Boîte à outils virtuelle.

Activités de sensibilisation.

Lancement de la vidéo promotionnelle.

Lancement du microsite.

Entrevues.

Etc.

Plusieurs de ces étapes sont débutées.Pour en savoir davantage sur la campagne de sensibilisation, nous vous invitons à visiter le site web du

Collectif au : https://collectifau.ca/le-collectif-a-u-veut-lever-les-obstacles/

Si vous souhaitez contribuer à la campagne de sensibilisation, plusieurs actions sont s’offrent à vous.

Voici quelques exemples :

Aimez et vous abonnez à la page Facebook du Collectif A.U. https://www.facebook.com/CollectifAU

Ajoutez le cadre autour de votre photo profil Facebook https://www.facebook.com/index.php?
next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fprofilepicframes%2F%3Fselected\_overlay\_id%
3D387980562498900

Sélectionnez un bandeau de votre choix à partir du fichier ci-dessous afin de l'ajouter sur la page Facebook de votre organisation. Prendre en note que le fichier contient une version source du bandeau qui permet à chaque organisation de changer la photo de derrière pour une de leur choix.https://drive.google.com/drive/folders/1z-\_qz2ealbigpfjF8oAT1ax6uf5Ky4zk

Partagez vos initiatives en lien avec l'accessibilité universelle sur vos médias sociaux.

Restez à l'affût des publications sur la page Facebook du Collectif A.U. et repartagez sur la page de
votre organisation le contenu qui vous interpelle.

Afin que toute personne, et ce, peu importe sa limitation puisse bénéficier des mêmes opportunités, d’une expérience de qualité, de manière autonome, le Collectif AU lance sa Déclaration pour des municipalités accessibles universellement.

Nous vous invitons à signer cette déclaration ici : https://collectifau.ca/declaration/

Nous vous informerons de la suite des travaux du Collectif AU, lors des prochains bulletins.

Carte accompagnement loisir (CAL)

Vous êtes une personne âgée de 5 ans et plus? Vous avez une limitation et vous avez besoin d'accompagnement pour réaliser une activité de loisir? La Carte accompagnement loisir est là pour vous.

Cette dernière offre la gratuité d’entrée à votre accompagnateur lors d’une sortie de loisir. Nous vous rappelons que vous pouvez vous procurer dès maintenant la Carte accompagnement loisir. Pour faire une demande, consultez le lien suivant : https://www.carteloisir.ca/demander-votre-cal/formulaire-de-demande/.

Vous aurez aussi accès à des vidéos et à des exemples des documents que vous devrez fournir. Il est fortement conseillé de lire attentivement toutes les informations avant de remplir le formulaire pour s’assurer que la demande soit complète. Les personnes qui n’ont pas d’ordinateur peuvent communiquer avec l’AQLPH au 1 833 693-2253 pour obtenir un formulaire par la poste.

Nous vous suggérons fortement de faire, et ce, le plus rapidement possible, votre demande!

Si vous avez besoin d’aide, n’hésitez pas à communiquer avec nous, nous pouvons vous aider et vous guider.

Campagne de promotion nationale de la CAL

 Afin de promouvoir davantage la CAL, l’Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH) lance une campagne de promotion numérique. Le but est de diriger la publicité vers les personnes qui aiment la page Facebook des instances régionales de loisir pour les personnes handicapées.

Un des objectifs de cette campagne est de maximiser la promotion des publications sur les réseaux sociaux. Restez à l’affût, car des informations en lien avec la Carte accompagnement loisir seront mises sur Facebook.

Partage de photos d’organismes membres de ZLM

Dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées 2021 (SQPH 2021), nous voulions partager des photos de nos organismes membres. Si les organismes avaient réalisé des activités, s’ils avaient acheté du matériel grâce à une subvention octroyée par ZLM ou encore s’ils nous avaient emprunté de l’équipement ou des jeux, nous demandions leur collaboration pour nous faire parvenir des photos de l’activité ou du matériel en question.

Un montage photo a été réalisé et partagé sur la page Facebook de ZLM, la première semaine de juin.

Merci à chacun des organismes pour leur participation!

Partenariat entre ZLM et Bromont, montagne d’expériences

Nous rappelons à nos organismes membres qu’il est toujours possible de profiter de tarifs préférentiels pour le ski, les activités du parc aquatique et du vélo de montagne, et ce, via la page Privilège de ZLM.

Nous espérons que grâce à cette entente, vous passerez du bon temps dans les montagnes. N’hésitez pas à nous contacter pour plus de détails.

Jeux paralympiques Tokyo 2020

Du 24 août au 5 septembre 2021, avait lieu les Jeux paralympiques de

Tokyo 2020. Tout au long de ces deux semaines de compétitions, de nombreux athlètes ont fièrement représenté leur pays dans leur sport respectif. Pensons à la para natation, au goalball, au basket-ball en fauteuil roulant, au boccia, au para athlétisme, au para cyclisme, et bien d’autres. Tous ces athlètes sont une source de motivation, de détermination et de persévérance. Ils sont de beaux modèles pour les jeunes.

Grâce à eux, les jeunes prennent conscience qu’il est possible de pratiquer le sport affectionné tout en performant sur la scène internationale.

Félicitations à tous et mention spéciale aux olympiennes et olympiens qui ont si bien représenté le Canada!

Prendre note de notre nouvelle adresse

ZONE LOISIR MONTÉRÉGIE

418, avenue Saint-Charles, bureau 319

Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 2N1

Téléphone : 450 771-0707 – 450 322-0163

infozlm@zlm.qc.ca

www.zlm.qc.ca