

J'ai des amis!TM

Suggestions pour une bonne planification

Important: utiliser un calendrier t'aidera à bien planifier. Commence par y inscrire tes réunions, tes rendez-vous médicaux et ton horaire de travail. Tu pourras ensuite voir quels sont les temps qui te restent où tu peux retrouver tes amis.

Quand tu veux rencontrer des amis, réfléchis d'abord à:

- 1) Qui tu veux inviter.
- 2) Quand êtes-vous libres, toi et tes amis?
 - Vérifie si tu as déjà planifié quelque chose ce jour-là.
 - As-tu des tâches/responsabilités régulières/hebdomadaires? Es-tu sûr d'être libre ce jour-là?
 - Planifie en avance. Ce sera plus facile pour tout le monde.
- 3) Où retrouver tes amis?
- 4) L'accessibilité :
 - Vous faut-il une rampe d'accès ou un ascenseur pour chaises roulantes ou autre facilité d'accès? Si oui y en a-t-il à l'endroit où vous avez prévu d'aller?
- 5) Comment te rendre à ton rendez-vous :
 - Peux-tu prendre l'autobus? Y aller à pied? Si oui, planifie ton itinéraire à l'avance.
 - Faut-il qu'on t'y conduise en voiture? Si oui, demande si quelqu'un peut le faire.
 - Demande-le en avance pour que les gens puissent s'organiser.
- 6) L'heure de votre rendez-vous :
 - Si quelqu'un te conduit, vérifie s'il est libre à cette heure-là.
- 7) L'endroit précis de votre rendez-vous :
 - Si par exemple vous vous retrouvez au centre commercial, précise à quelle entrée.

8) L'heure à laquelle se terminera votre activité:

- Si quelqu'un vient te chercher, précise-lui l'heure à laquelle il doit passer te prendre.
- Si tu rentres en autobus, vérifie l'horaire pour ne pas manquer le dernier autobus.

9) Échanger vos numéros de téléphone :

- Avoir les numéros de téléphone de chacun est utile si vous changez de plan à la dernière minute.

Note tout ce que tu planifies sur ton calendrier. Utilise aussi un cahier pour écrire les détails si jamais tu les oubliais.