



Programmation

Septembre - juin
2018-2019

Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord



50, rue Thouin, bureau 113
Repentigny (Québec) J6A 4J4
Téléphone : 450.654.8279

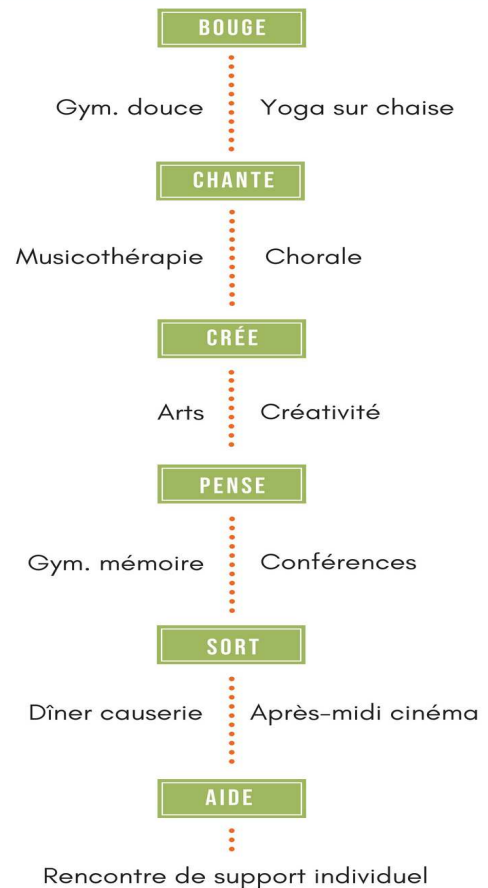
Site internet : www.aphprn.com



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice	2
Objectifs des activités	3
Attentes envers les membres	3
Gymnastique douce.....	4
Gymnastique mémoire	4
Créativité	5
Musicothérapie	5
Arts plastiques	6
Yoga sur chaise.....	6
Chorale.....	7
Dîner causerie	7
Après-midi cinéma.....	8
Conférences	8
Pub Bingo	9
Soutien individualisé.....	9
Conditions particulières	10
Adresses utiles	11
Transport adapté	11
Congés fériés	11
Inscription	11

APHPRN 2018-2019 ON EXPLORE ET ON SOCIALISE



Mot de la présidente

Voici que l'été tire à sa fin. Nous avons fait des réserves de chaleur afin de traverser la saison froide. Vous avez participé en grand nombre aux diverses activités qui vous ont été proposées.

Vous avez apprécié la pêche, les « marche et roule », les activités créatives ? Voyez ce que l'équipe vous a concocté pour la saison 2018-2019.

Faites votre choix et inscrivez-vous pour une saison de découverte et de nouveaux défis.

Au plaisir de vous croiser cet automne,

Éliane Blain-Durand

Mot de la directrice

Membres de l'APHPRN, Bonjour!

La présente programmation est le fruit d'un travail concerté de plusieurs partenaires!

En effet, pour pouvoir vous présenter l'actuelle programmation, il nous a fallu avoir l'inestimable collaboration du Centre de formation pour adultes La Croisée, du Centre de formation pour adultes L'Avenir, du transport adapté de la MRC de L'Assomption, du transport adapté de la MRC Les Moulins et du Centre-à-Nous.

C'est l'effort conjugué de partenaires comme ceux-ci qui nous permettent de réaliser une partie importante de notre mission.

Évidemment, une part importante vous revient aussi puisque si la participation n'est pas à la hauteur des attentes du Ministère de l'Éducation, nous ne pourrions tenir les ateliers comme ils vous sont présentés.

Il est à noter que les ateliers de jours valorisants commencent tous la première semaine de septembre.

C'est donc en se donnant collectivement la main que nous relèverons, encore une fois, le beau défi d'une programmation riche et colorée, à l'image de nos membres.

Bonne année!

Hélène Fortin

Objectifs des activités

À l'association, la socialisation est importante. Les ateliers sont organisés pour que les personnes qui désirent y participer puissent le faire. Chaque activité est donc gratuite, accessible et adaptée à nos membres. Des vérifications d'accessibilités architecturales sont faites lorsqu'il s'agit d'un nouveau local.

Les ateliers de socialisation sont importants par le fait qu'ils permettent aux membres de briser leur isolement, d'échanger, de partager, d'apprendre, de découvrir, etc.

Une intervenante se trouve sur place pour chacune des activités proposées. Elle est présente pour répondre à vos besoins, vous accompagner, vous soutenir, vous informer, vous guider, etc.

Nous mettons tout en œuvre pour créer une grille d'activités riches et diversifiées.

Attentes envers les membres

Le conseil d'administration de l'association s'est réuni afin de discuter de la planification et de la structuration des belles activités qui vous sont offertes. Les façons de faire utilisées par le passé ont aussi été revues. Voici quelques points dont il est important que vous preniez connaissance.

De cette rencontre est tout d'abord ressortie une nouvelle philosophie. Cette philosophie maintient que lorsque vous réserverez vos places, nous prenons vos inscriptions en **préconisant la philosophie du premier arrivé, premier inscrit.**

Lorsque vous vous absentez d'une période d'activité, il est de votre responsabilité de nous aviser de votre absence.

Finalement, **nous vous demandons de réserver votre place par téléphone, le plus tôt possible, à partir de 9h00 le 9 août**, car les places sont parfois limitées.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer au **450.654.8279**



Gymnastique douce

Description

Pratiquer régulièrement les exercices recommandés au cours de gymnastique douce peut amener confort et bien-être général. Les exercices proposés s'adaptent aux différents rythmes et possibilités de la personne. Les objectifs sont nombreux : permettre d'améliorer sa respiration, conserver sa souplesse et la mobilité de ses articulations, fortifier ses muscles et ainsi protéger et profiter de son corps aussi longtemps que possible.

Enseignante :

[Roseline Arsenault](#)

Date de début : 10 septembre 2018

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Lundi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Gymnastique mémoire

Description

Certes, il y a le corps, mais il y a aussi l'esprit ! Le cerveau s'entretient de la même manière que les muscles, de façon régulière et sérieuse, mais dans le plaisir. Stimuler le cerveau revient à prévenir le déclin naturel lié à l'âge. Comment fait-on ? En offrant des activités pour stimuler vos pensées, vos connaissances par le biais de jeux de mémoire. Ainsi, en prenant le temps de réfléchir pour trouver la réponse, on stimule les neurones.

Enseignante :

[Guylaine Laroche](#)

Date de début : 10 septembre 2018

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Lundi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Créativité

Description

Les cours de créativité utilisent la création (dessin, peinture, collage, projets divers) pour permettre à la personne de prendre contact avec son intériorité, l'exprimer et se transformer. Sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre finale, il s'agit de laisser progressivement surgir ses images intérieures qui peuvent être autant le reflet d'expériences du passé que de rêves auxquels on aspire. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui pourront mener à la découverte de soi.

Enseignante :
Caroline Déry

Date de début : 4 septembre 2018

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Mardi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Musicothérapie

Description

La musicothérapie permet de maintenir ou d'améliorer le bien-être émotionnel et social de la personne.

Les activités proposées sont adaptées aux forces et intérêts de la personne. Elles vont de la composition de chansons, au chant, de l'improvisation à l'écoute musicale. Le but n'est pas de former des chanteurs ou des musiciens, mais d'utiliser la musique comme moyen de communication, d'éveil, d'expression et de réminiscence. Aucun antécédent musical n'est requis pour participer.

Enseignant :
Benoit Bourque

Date de début : 4 septembre 2018

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Mardi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Arts plastiques

Description

Les cours d'arts utilisent la création (dessin, peinture, collage, projets divers) pour permettre à la personne de prendre contact avec son intériorité, l'exprimer et se transformer. Sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre finale, il s'agit de laisser progressivement surgir ses images intérieures qui peuvent être autant le reflet d'expériences du passé que de rêves auxquels on aspire. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui pourront mener à la découverte de soi.

Enseignante :

Isabelle Desroches

Date de début : 5 septembre 2018

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Mercredi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Yoga sur chaise

Description

Plusieurs sources scientifiques et sportives vous confirmeront que le yoga est sans contredit la pratique idéale pour vous permettre de trouver l'équilibre parfait entre la force, la souplesse et l'oxygénation du corps.

Un atelier tout en douceur pour mettre de la « zénitude » dans sa vie.

Enseignante :

Carole Poupart

Date de début : 6 septembre 2018

Lieu	Centre à Nous
Jour	Jeudi
Horaire	10h00 à 11h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	16

Chorale

Description

Pratique de divers chants au sein d'un chœur, tout en développant ses habiletés musicales. Ambiance dynamique et travail stimulant menant à la présentation d'un spectacle de fin d'année.

Enseignante :

Nicole Demers-Mondor

Date de début : 6 septembre 2018

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Jeudi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Dîner causerie

Description

Activité libre, moment est propice pour se regrouper entre amis, tout en partageant un bon repas et en discutant ensemble. Accompagnement offert sur place (lecture de menu, assistance lors du repas, accompagnement à la toilette, etc... Selon les besoins exprimés)

N. B. Vous devez apporter votre argent pour défrayer le coût de votre repas.

Lieu	Confirmation lors de l'inscription
Jour	1^{er} vendredi du mois
Horaire	11h30 à 13h30
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

Calendrier des diners-causeries

2018	2019	
07 septembre	Janvier : relâche	03 mai
05 octobre	1 ^{er} février	07 juin
02 novembre	1 ^{er} mars	Inscription obligatoire
07 décembre	05 avril	N'oubliez pas de nous appeler !

Après-midi cinéma

Description

Activité libre où les membres peuvent voir un film en ayant l'accompagnement d'un intervenant pour les soutenir dans les besoins spécifiques. (accompagnement pour le paiement, assistance lors de l'achat de la collation, accompagnement à la toilette et lors des déplacements, selon les besoins exprimés)

N. B. Vous devez apporter votre argent pour défrayer le coût de votre entrée et de la collation.

Lieu	Cinéma Triomphe
Jour	2^e vendredi du mois
Horaire	12h30 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

Calendrier des après-midi cinéma

2018	2019	
14 septembre	11 janvier	10 mai
12 octobre	08 février	14 juin
09 novembre	08 mars	Inscription obligatoire
14 décembre	12 avril	N'oubliez pas de nous appeler !

Conférences

Description

Nous inviterons plusieurs partenaires du réseau à venir échanger avec vous sur des thématiques aussi intéressantes que diversifiées. Pour connaître la thématique du mois nous vous invitons à nous contacter : 450.654.8279

Lieu	Confirmation lors de l'inscription
Jour	3^e vendredi du mois
Horaire	10h00 à 11h30
N° de place	20

Pub Bingo

Description

La salle de Bingo Repentigny située au 2^e étage de l'Aréna de Repentigny, organise plusieurs sessions de bingo par semaine. Une partie des profits générés par ces évènements sont remis à des associations diverses dont l'APHPRN.

Aller jouer au Bingo permet de financer, en partie, nos activités de loisirs. Jouer avec eux c'est donc jouer pour vous !

***Il est à noter que ceci est une publicité. L'accompagnement en individuel est offert lorsque l'activité Bingo est mis à l'horaire de nos activités mensuelles seulement. ***

Lieu	Salle de Bingo Repentigny
Jour	Tous les soirs et certains après-midi selon la saison
Horaire	19h00 à 22h00
N° de place	Illimitée



Soutien individualisé

Description

Vous vivez une situation particulière ? Vous avez besoin de parler, d'être écouté ?
Vous voulez être aidé ? Vous aimeriez trouver une ressource, faire un budget ?
Les intervenantes sont là pour vous !

Lieu	À votre convenance : Maison, bureau, etc..
Jour	À votre guise et selon les disponibilités
Horaire	Sur rendez-vous

Conditions particulières

Veillez prendre note des conditions suivantes :

Pour participer aux ateliers présentés dans cette programmation vous devez **obligatoirement** être membre de l'APHPRN et ce pour respecter les assurances des organismes concernés.

De plus, les personnes qui s'inscrivent dans un atelier doivent signer le code de vie du groupe dans lequel elles s'inscrivent.

Pour les ateliers suivants :

- Arts plastiques
- Chorale
- Créativité
- Gymnastique de la mémoire
- Gymnastique douce
- Musicothérapie

Les participants doivent avoir obligatoirement:

1. Une copie de leur certificat de naissance (grand format)
2. Une copie de leur carte d'assurance maladie
3. Leurs coordonnées complètes
4. Carte de membre en règle

Présences (processus établi par le Ministère de l'Éducation)

- Dans chacun des ateliers les présences seront prises à chaque rencontre.
- 5 absences consécutives entraînent automatiquement une désinscription.
- La personne qui aimerait poursuivre son atelier devra se réinscrire.

IMPORTANT

Les Centres de formation se réservent le droit de fermer un atelier si le nombre de participants n'est pas suffisant et ce à n'importe quel moment de l'année.

Votre participation est donc essentielle !

Adresses utiles

Lieu	Adresse
Centre à Nous	50, rue Thouin, Repentigny
Cinéma Triomphe	1100, rue Yves-Blais, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Point de services- La Croisée et L'Avenir	950, montée des Pionniers, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Salle de Bingo Repentigny	80, boul. Brien, Repentigny

Transport adapté

MRC	Téléphone
L'Assomption	450.470.8726
Les Moulins	450.964.1098

Congés fériés

Veillez prendre note que les ateliers et le bureau seront fermés à l'occasion des journées fériées suivantes :

2018	2019
<ul style="list-style-type: none">• 3 septembre (Fête du travail)• 8 octobre (Action de grâce)• 24-25-26 décembre (Noël)	<ul style="list-style-type: none">• 31 décembre, 1^{er} et 2 janvier (Jour de l'an)• 19 et 22 avril (Pâques)• 20 mai (Patriotes)

Inscription

Par mesure d'équité et pour s'assurer que tous aient reçu la programmation, veuillez prendre note que les inscriptions se prendront par TÉLÉPHONE -[450.654.8279](tel:450.654.8279)- à partir de **9h00** le jeudi **9 août** 2018



« Ton aide est ma force », voici le slogan qui a été choisi pour définir la philosophie de l'Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord.

L'APHPRN est un organisme communautaire autonome et sans but lucratif qui existe **PAR** et **POUR** ses membres. Concrètement cette philosophie se traduit par la présence d'un conseil d'administration composé totalement et exclusivement de membres de l'association.

Les intérêts de la personne handicapée physique membre de l'organisme est au cœur des préoccupations et des décisions de l'organisme. Les dossiers sont donc analysés en conséquence. L'accessibilité universelle, architecturale et financière est donc une préoccupation constante.

L'organisme, incorporé depuis mai 1980, intervient dans les MRC de L'Assomption et Les Moulins.

Les personnes handicapées résidentes de ces deux MRC peuvent devenir membres ainsi que leurs familles. L'APHPRN compte également sur le support de personnes qui agissent à titre de bénévoles.

Vous désirez en savoir plus? Il suffit d'un appel : **450.654.8279**

Pour rester à l'affut des nouveautés, des actualités et des informations, nous vous invitons à nous suivre sur Facebook :
@AssociationdespersonneshandicapeesphysiquesRiveNord

