



Cahier Loisirs

Été 2019

Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord

50, rue Thouin, bureau 113
Repentigny (Québec) J6A 4J4
Téléphone : 450 654-8279

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe	2
Organisation	3
Procédure d'inscription	4
Pique-nique	5
Yoga sur chaise.....	5
Les après-midi créatifs	6
Soirée Resto !.....	6
Soirée Cinéma !.....	7
Soirée Bingo !.....	7
Soirée Plein air	8
Marche et roule.....	8
Repas champêtre	9
Fête estivale	9
La Ronde	10
Avant-midi Piscine	10
Théâtre : Un souper d'adieu	11
Adresses utiles	12

ÉTÉ 2019

.....
Un été pour tous les goûts

MA SEMAINE

MARDI

LUNDI

Pique-Nique

Yoga sur chaise
PM créatifs

JEUDI

MERCREDI

Soirées animées

Marche et roule
Fête estivale
Repas champêtre

SAMEDI

VENDREDI

Piscine

Soirée Théâtre
Un souper d'adieu

Mot de l'équipe

Bonjour chers membres !

Nous voici donc rendus à vous présenter des activités pour célébrer l'été. Vous trouverez dans ce cahier des activités gratuites : Marche et roulez, pique-nique, des activités traditionnelles comme le repas champêtre et la fête estivale et une activité pour bouger : la piscine. Plusieurs activités diversifiées et aussi de soirées parce que ça aussi, c'est plaisant !

Dans un contexte économique difficile, nous avons tenté d'innover en vous présentant une formule renouvelée, mais tout aussi intéressante et répondant à des intérêts variés. Vous nous avez proposé des activités, nous les avons mis à la programmation !

De tout pour tous les goûts, du plus dynamique au plus tranquille, à l'extérieur comme à l'intérieur. Des arts, de la découverte, du sport, mais surtout plusieurs occasions de vous retrouver dans des contextes de loisirs stimulants pour passer un bel été.

L'équipe est fin prête à vous accueillir dans des activités qui prendront chacune une couleur particulière puisque nous y ajouterons des thématiques colorées.

Des intervenantes et des bénévoles vous attendent pour passer la plus belle des saisons.

Nous espérons pouvoir vous rencontrer dans quelques-unes de ces activités !

Bon été !

L'équipe de l'APHPRN

Organisation

Comment on organise le loisir à l'APHPRN ? Parce que c'est tout sauf simple...

Identification d'un site potentiel

- a) Prendre en note les suggestions des membres, des bénévoles et des employés
- b) Vérification de l'accessibilité architecturale et de la grille tarifaire du site
- c) Vérification de la disponibilité du transport adapté et de la disponibilité des autobus privés
- d) S'assurer que le Centre à Nous est ouvert pour le départ et l'arrivée lors de l'activité

Présentation de l'activité au conseil d'administration

- a) Analyse de la proposition - Discussion - Si accepté :
- b) Élaboration de la grille tarifaire pour les membres et les non-membres

Coordination de l'activité

- a) Vérification et réservation de la date auprès du site choisi
- b) Confirmation et réservation des autobus auprès de la compagnie
- c) Présentation des divers éléments à l'ensemble de l'équipe de travail
- d) Promotion auprès des membres (création de pub, courriel, etc.)
- e) Informer les transports adaptés de la tenue de l'activité
- f) Faire le formulaire d'inscription
- g) Prendre les inscriptions
- h) Réserver une place, selon l'inscription, dans les autobus réservés versus le nombre de places disponibles
- i) Jumeler les membres ayant des besoins de soutien avec les bénévoles
- j) Prendre les paiements
- k) Vérifier que les participants aient réservé leur transport adapté vers le lieu de départ la journée de l'activité

Réalisation de l'activité

- a) Accueillir les participants
- b) Informer les bénévoles des jumelages
- c) Informer les membres ayant des besoins quant au jumelage fait pour eux
- d) Prendre les derniers paiements
- e) S'assurer que tous montent dans le bon autobus
- f) Donner les consignes aux participants
- g) Rencontrer les responsables du site pour s'identifier
- h) Payer les responsables du site

Procédure d'inscription

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 importants dont vous devriez prendre connaissance.

De cette rencontre est tout d'abord ressortie une nouvelle philosophie pour organiser les transports. Cette philosophie maintient que lorsque nous planifions vos places dans les autobus, nous prendrons vos inscriptions avec vos besoins en aide technique. Sachez que pour l'été 2019, nous **préconiserons la philosophie du premier arrivé, premier inscrit.**

Si vous en ressentez le besoin, nous avons toujours de bons bénévoles pour vous aider avec votre fauteuil manuel.

Finalement, **nous vous demandons de réserver votre place auprès de François, par téléphone**, à la date et à l'heure mentionnées ci-après, car les places sont souvent limitées. Nous vous rappelons que vous devez payer votre activité une semaine avant que celle-ci ait lieu. En l'absence de paiement, nous nous réservons le droit de donner votre place à quelqu'un d'autre qui serait intéressé à participer.

Veillez noter qu'un chèque fait à la date de l'activité est une intention de paiement et confirme votre présence pour l'activité.

L'organisation de telles activités est très complexe et nous vous saurions gré de bien tenir compte de ces requêtes afin de faciliter notre tâche.

**INSCRIPTION ET
RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE
450.654.8279**

Jeudi 27 juin 2019 à 13 h

Pique-nique



Description N'oubliez pas d'apporter votre lunch !	Activité de plaisir en plein air Placoter en lunchant, voici notre proposition ! ****En cas de pluie l'activité est annulée****
Lieu	Parc de l'Île des Moulins
Jour : Lundi	8-15-22-29 juillet 5-12-19 août
Horaire	11 h 30 à 14 h
Inscription	François
Coût	Gratuit

Yoga sur chaise

Description	Le but du yoga selon la conception occidentale est la quête d'une harmonie , d'une unité corps et esprit. Nous vous invitons donc à un moment de zénitude avec Carole Poupert.
Lieu	Centre à Nous
Jour : Mardi	2-9-16 juillet 6-13-20 août
Horaire	10 h 30 à 11 h 30
Inscription	François
N ^{bre} de places	14
Coût membre	Gratuit

Les après-midi créatifs

Description	Activité de plaisir créatif
Matériel fourni sur place	Chaque semaine un projet créatif vous est proposé. L'objectif est d'explorer sa créativité en stimulant de nouvelles passions.
Lieu	Centre à Nous
Jour : Mardi	2-9-16-23-30 juillet 6-13-20 août
Horaire	13 h à 15 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	12
Coût membre	2 \$ par atelier

Soirée Resto !

Description	
	Souper avec des amis, quoi de mieux ! Venez nous rejoindre : jasette, rires et saveurs de l'Italie à l'honneur !
Lieu	Restaurant Giorgio's
Jour : Mercredi	3 juillet 7 août
Horaire	17 h à 19 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	Illimitées
Coût membre	Aux frais du gourmand(e)

Soirée Cinéma !

Description Prévoir l'argent pour la collation et le breuvage ! 	Un film d'action ! Un film d'amour ? Ou peut-être un film d'extra-terrestres ? Le choix vous appartient !
Lieu	Cinéma Triomphe
Jour : Mercredi	10 juillet 14 août
Horaire	À partir de 18 h 30 (selon le film choisi...)
Inscription	François
N ^{bre} de places	Illimitées
Coût membre	Aux frais du spectateur(trice)

Soirée Bingo !

Description	Le Bingo seul c'est amusant, en groupe c'est EXTRA ! Nous vous invitons à venir avec nous pour tenter de remporter le gros lot !
Lieu	Salle de Bingo Repentigny
Jour : Mercredi	17 juillet 21 août
Horaire	19 h à 22 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	Illimitées
Coût membre	Aux frais du joueur(se)

Soirée Plein air

Description En cas de pluie, l'activité pourrait être annulée	<p>Nous sommes à vous préparer deux soirées plein air dans la communauté.</p> <p>Pour connaître la thématique, il suffit de contacter le bureau !</p>
Lieu	À déterminer
Jour : Mercredi	24 juillet : surprise 31 juillet : crèmerie
Horaire	19 h à 21 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	Illimitées
Coût membre	Gratuit

Marche et roule

Description En cas de pluie, l'activité est annulée	<p>Activité de marche en plein air</p> <p>Que vous marchiez ou que vous rouliez, un circuit dynamique, en groupe, vous est offert. De l'animation, des exercices et des discussions pendant que l'on prend l'air !</p>
Lieu	Parc de l'Étang-du-Grand-Coteau
Jour : Jeudi	4-18 juillet 1-15 août
Horaire	10 h à 11 h 30
Inscription	François
Coût	Gratuit

Repas champêtre

Description Inscription obligatoire avant le 18 juillet	Repas champêtre pris dans un décor bucolique. Vous emportez votre bonne humeur, nous fournissons le lunch !
Lieu	Seigneurie des Patriotes
Jour : Jeudi	25 juillet
Horaire	17 h à 21 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	Illimitées
Coût membre	20 \$
Coût non-membre	40 \$

Fête estivale

Description Inscription obligatoire avant le 5 juillet	Notre thème est... SURPRISE ! L'équipe d'intervenantes est en train de vous concocter une activité aussi colorée que festive !
Lieu	Centre à Nous
Jour : Jeudi	11 juillet
Horaire	11 h à 15 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	Illimitées
Coût membre	10 \$
Coût non-membre	25 \$

La Ronde

Description

Devinette : Si ont dit : manèges, animation, cris de joie, peur des hauteurs et rires communicatifs, où allons-nous ? LA RONDE !

Lieu	Parc Six-Flags de Montréal
Jour : Jeudi	8 août
Horaire	9 h 30 à 15 h
Inscription	François
N ^{bre} de places	25
Coût membre	25 \$
Notes :	N'oubliez pas les objets suivants : argent pour repas, bouteille d'eau, crème solaire

Avant-midi Piscine

Description

Sourire, casque de bain, maillot de bain et serviette sont requis pour cet avant-midi !

Activité de plaisir aquatique

Une belle façon de faire de l'exercice sans faire subir de stress à son corps est de bouger dans l'eau. Nous vous attendons et vous accompagnerons pour vous aider à délier votre musculature... ou tout simplement pour passer un bon moment ensemble !

Lieu	Centre aquatique Jacques-Dupuis
Jour : Vendredi	5-12-19-26 juillet 2-9-19-23 août
Horaire	10 h à 11 h
Inscription	François
Coût	Gratuit pour les membres inscrits de l'APHPRN

Théâtre : Un souper d'adieu

Description	Pierre et Marie réalisent que certaines de leurs relations amicales ne leur apportent plus rien et décident d'organiser des soupers bien particuliers, sortes de cérémonies de rupture où ils rendront hommage à chacun de ces amis superflus tout en leur faisant comprendre que leur amitié arrive à échéance. Lors du premier souper, toutefois, le plan présente des failles. Entre un Pierre un peu indolent et une Marie plutôt imprévisible, leur ami Antoine redouble de curiosité et rien ne se passe comme prévu!
Lieu	Théâtre Hector-Charland
Jour : Samedi	24 août
Horaire	15 h à 17 h 30
Inscription	François
N ^{bre} de places	Limitées : 40
Coût membre	20 \$
Coût non membre	40 \$



Adresses utiles

Lieu	Adresse
Bingo Repentigny	80, boul. Brien Repentigny
Centre à Nous	50, rue Thouin Repentigny
Centre aquatique Jacques-Dupuis	130, rue Valmont Repentigny
Cinéma Triomphe	1100 rue Yves-Blais Terrebonne
Île-des-Moulins	866, rue-Saint-Pierre Terrebonne
Parc Étang du Grand-Coteau	2600, boul. Mascouche Mascouche
Parc Île-Lebel	396, rue Notre-Dame Repentigny
Restaurant Giorgio's	950, Montée des Pionniers Terrebonne
Théâtre Hector Charland	225, boulevard de l'Ange-Gardien L'Assomption

Pour d'autres informations ou pour en connaître davantage sur l'APHPRN, nous vous invitons à nous suivre sur Facebook :



@AssociationdespersonneshandicapeesphysiquesRiveNord



Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord

Centre à Nous-Pavillon Lions
50 rue Thouin, bureau 113
Repentigny (Québec) J6A 4J4

Téléphone : 450.654.8279
Télécopie : 450.581.6885
@ : aphprn1@hotmail.com