



Programmation

Septembre - juin
2019-2020

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

| | |
|-----------------------------------|----|
| Bienvenue..... | 2 |
| Objectifs des activités | 3 |
| Attentes envers les membres | 3 |
| Atelier Gymnastique douce..... | 4 |
| Atelier Musicothérapie | 4 |
| Atelier Arts plastiques | 5 |
| Atelier Gymnastique mémoire | 5 |
| Atelier Yoga sur chaise..... | 6 |
| Atelier Chorale..... | 6 |
| Atelier Créativité | 7 |
| Déjeuner-causerie | 7 |
| Après-midi cinéma..... | 8 |
| Conférence | 8 |
| Pub bingo | 9 |
| Soutien individualisé..... | 9 |
| Conditions particulières | 10 |
| Adresses utiles | 11 |
| Transport adapté | 11 |
| Jours fériés | 11 |
| Inscription | 11 |



SUIVEZ-NOUS sur FACEBOOK
ET SOYEZ À L'AFFÛT DES NOUVEAUTÉS

2019-2020

ON FLEURIT ENSEMBLE..

La beauté d'un jardin provient de la diversité des fleurs qui la compose...

Pour tous les goûts

- Arts plastique
- Chorale
- Créativité
- Gymnastique douce
- Gymnastique de la mémoire
- Musicothérapie
- Yoga sur chaise

*Déjeuner
causerie* *Conférences
diverses* *Après-midi
Cinéma*

www.aphprn.com

Bienvenue

Membres de l'APHPRN, bonjour !

C'est avec joie et beaucoup d'intérêt que nous avons préparé cette toute nouvelle programmation.

La présente programmation est le fruit d'un travail concerté entre 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 permet de réaliser une partie importante de notre mission.

Inscription

Comme nos ateliers de jours sont très populaires, il est à noter que vous pourrez vous inscrire à **un maximum de trois (3) ateliers** lors de votre inscription. Si d'autres ateliers vous intéressent, vous serez mis en liste d'attente. L'objectif est de permettre au plus grand nombre de membres possible d'accéder aux ateliers.

Nous vous invitons donc à bien lire la programmation et à faire vos choix en vue de votre inscription pour prioriser vos choix.

Début des ateliers

Les ateliers de jours valorisants commencent tous au début du mois de septembre.

Nous avons également ajouté les jours fériés à la fin de ce document pour vous indiquer les jours de fermeture. Il peut arriver, en cours d'année, qu'un atelier ou activité soit annulé pour diverses raisons. Les personnes inscrites formellement seront contactées directement pour recevoir des nouvelles de la situation.

Fermeture en cas d'intempéries

En concordance avec les règles de la commission scolaire des Affluents (CSDA), nos services, activités et ateliers sont suspendus lorsque la CSDA ferme ses portes pour cause d'intempéries. Nous en faisons l'annonce le matin même sur notre page Facebook et les personnes inscrites sont contactées par téléphone.

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 !

L'équipe de l'APHPRN

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'accessibilité architecturale 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 ou encore de découvrir.

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 importants dont vous devriez prendre connaissance.

De cette rencontre est tout d'abord ressortie une nouvelle philosophie. Cette philosophie veut que lorsque vous réserverez vos places, nous prenions vos inscriptions en **préconisant l'idée 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** à partir de **9 h 00, le 7 août 2019**, puisque les places sont limitées.

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

Atelier 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 aptitudes 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 : 9 septembre 2019

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Lieu | Point de services La Croisée |
| Jour | Lundi |
| Horaire | 9 h à 12 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 20 |

Atelier 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, et 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 : 3 septembre 2019

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| Lieu | Point de services L'Avenir |
| Jour | Mardi |
| Horaire | 13 h à 16 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 20 |

Atelier 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 : 4 septembre 2019

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| Lieu | Point de services L'Avenir |
| Jour | Mercredi |
| Horaire | 9 h à 12 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 20 |

Atelier 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 :
Johanne Lacasse

Date de début : 4 septembre 2019

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Lieu | Point de services La Croisée |
| Jour | Mercredi |
| Horaire | 13 h à 16 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 20 |

Atelier 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 Poupard

Date de début : 5 septembre 2019

| | |
|------------------|----------------------|
| Lieu | Centre à Nous |
| Jour | Jeudi |
| Horaire | 10 h à 11 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 16 |

Atelier 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 : 5 septembre 2019

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Lieu | Point de services La Croisée |
| Jour | Jeudi |
| Horaire | 13 h à 16 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 20 |

Atelier 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 :

Alexandra Bastien

Date de début : 6 septembre 2019

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| Lieu | Point de services La Croisée |
| Jour | Vendredi |
| Horaire | 9 h à 12 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | 20 |

Déjeuner-causerie

Description

Activité libre, ce moment est propice pour se regrouper entre amis, tout en partageant un bon déjeuner et en discutant ensemble. Accompagnement offert sur place (lecture de menu, assistance lors du repas ou autre, selon les besoins exprimés).

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

| | |
|------------------|--|
| Lieu | Confirmation lors de l'inscription |
| Jour | 1^{er} mardi du mois (voir calendrier ci-après) |
| Horaire | 9 h 30 à 11 h 30 |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | Illimitées |

Calendrier des diners-causeries

| 2019 | 2020 | |
|--------------|-------------------|---------------------------------|
| 10 septembre | Janvier : relâche | 5 mai |
| 8 octobre | 4 février | 2 juin |
| 5 novembre | 3 mars | Inscription obligatoire |
| 3 décembre | 7 avril | N'oubliez pas de nous appeler ! |

Après-midi cinéma

Description

Activité libre où les membres peuvent voir un film accompagnés d'un intervenant pour les soutenir dans les besoins spécifiques (pour le paiement, 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 payer le coût de votre entrée et de la collation.

| | |
|------------------|--|
| Lieu | Cinéma Triomphe |
| Jour | 2^e vendredi du mois (voir calendrier ci-après) |
| Horaire | 12 h 30 à 16 h |
| Inscription | 450.654.8279 |
| Nombre de places | Illimitées |

Calendrier des après-midis cinéma

| 2019 | 2020 | |
|--------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 13 septembre | 10 janvier | 8 mai |
| 11 octobre | 14 février | 12 juin |
| 8 novembre | 13 mars | Inscription obligatoire |
| 13 décembre | Avril : relâche Vendredi saint | N'oubliez pas de nous appeler ! |

Conférence

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 au 450.654.8279.

| | |
|------------------|---|
| Lieu | Confirmation lors de l'inscription |
| Jour | 3^e vendredi du mois |
| Horaire | 10 h à 11 h 30 |
| Nombre de places | 20 |

Pub bingo

Description

La salle de bingo Repentigny située au 2^e étage de l'Aréna de Repentigny organise des sessions de bingo plusieurs fois par semaine. Une partie des profits générés par ces événements 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-midis selon la saison |
| Horaire | 19 h à 22 h |
| Nombre de places | Illimitées |



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
- Yoga sur chaise

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. Leur carte de membre en règle

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

- Dans chacun des ateliers, les présences seront prises
- 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 (entrée porte C) |
| 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 |

Jours fériés

Veillez prendre note que les ateliers et le bureau seront fermés à l'occasion des jours fériés suivants :

| 2019 | 2020 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 septembre (fête du Travail)• 14 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)• 10 et 12 avril (Pâques)• 18 mai (Patriotes) |

Inscription

Par mesure d'équité et pour s'assurer que tous ont reçu la programmation, veuillez prendre note que les inscriptions se prendront par TÉLÉPHONE au **450.654.8279** à partir de **9 h 00, le mercredi 7 août 2019**.



« 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 **totalemment** et **exclusivement** de membres de l'association.

Les intérêts de la personne handicapée physique membre de l'organisme sont 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 bénévole.

Vous désirez en savoir plus ? Il suffit d'un appel : [450.654.8279](tel:450.654.8279).

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

@AssociationdespersonneshandicapeesphysiquesRiveNord

