



Cahier Loisirs

Été 2017

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
Objectifs des loisirs.....	3
Sources de financement.....	3
Soirée Bingo!.....	3
Organisation	4
Attentes envers les membres	5
Pique-nique	6
Marche et roule.....	6
Les après-midi créatifs	7
Après-midi Yoga sur chaise.....	7
Avant-midi Piscine	8
Pique-nique de l'ARLPHL	8
Repas champêtre	9
Fête estivale	9
Soirée Resto!.....	10
Soirée Cinéma!.....	10
Quoi faire dans le sud de Lanaudière?11	
Adresses utiles	12



Mot de l'équipe

Bonjour chers membres!

Nous voici donc rendu à vous présenter des activités pour célébrer l'été. Vous trouverez dans ce cahier des activités gratuites -Marche et roule, pique-nique-, des activités traditionnelles -Repas champêtre et La fête estivale-, des nouveautés sportives : Le yoga sur chaise et la piscine.

Dans un contexte économique difficile nous avons tenté d'innover en vous présentant une formule renouvelée mais toute 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 qui vous attendent pour passer la plus belles des saisons.

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

Bon été !

L'équipe de l'APHPRN
aphprn1@hotmail.com



Objectifs des loisirs

À l'association, le loisir est un volet important. Les activités sont organisées pour que les personnes qui désirent y participer, puissent le faire.

Des vérifications d'accessibilité architecturales sont faites lorsqu'il s'agit d'un nouveau site de loisir. Des tarifications de groupe sont demandées quand c'est possible de le faire. Nous informons les gestionnaires des sites des besoins du groupe.

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

Sources de financement

Ce sont les revenus générés par les activités de Bingo, à la salle de Bingo de Repentigny, qui paient les activités de loisir durant l'année mais aussi durant l'été des membres de l'APHPRN.

À chaque année, nous devons présenter une demande de licence de Bingo à la Régie des loteries, des courses et des jeux. Suite à la réception de cette licence de bingo, nous recevons une petite partie des sommes recueillies lors des soirées de bingo organisées dans la salle de Repentigny.



Malheureusement, depuis quelques temps, nous constatons qu'il y a de moins en moins de joueurs donc par le fait même moins de ressources financières pour combler l'ensemble de la mission Loisirs.

Soirée Bingo!

Description	B-11, I-22, N- 34, G-47, O-72 ! Bingo ! Le Bingo seul s'est amusant, en groupe est EXTRA ! Nous vous invitons à venir avec nous pour tenter de remporter le gros lot !
Lieu	Salle de Bingo Repentigny
Jour : Mercredi	12 juillet 9 août
Horaire	19h00 à 22h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	illimité
Coût membre	Au frais du joueur

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'inscriptions
- g) Prendre les inscriptions
- h) Réserver une place, selon l'inscription, dans les autobus réservés versus le nombre de place 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

Attentes envers les membres

Récemment, 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 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 2017, 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 Phara, par téléphone**, le plus tôt possible, soit dès la réception de votre calendrier d'activité, car les places sont souvent limitées. Nous vous rappelons que vous devez payer votre activité une semaine avant que celle-ci ait lieu. En absence de paiement, nous nous réservons le droit de donner votre place à quelqu'un d'autre qui serait intéressé à participer.

Veillez noter d'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 serions gré de bien tenir compte de ces requêtes afin de faciliter notre tâche.

**INSCRIPTION ET
RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE
450.654.8279**

Jeudi 22 juin 2017 à 13h00

Pique-nique

Description	Activité de plaisir en plein air
N'oubliez pas d'apporter votre lunch !	Placoter en lunchant voici notre proposition ! ****En cas de pluie l'activité est annulée****
Lieu	Parc de l'Étang du Grand Coteau à Mascouche
Jour : Lundi	3-10-17 juillet 7-14-21 août
Horaire	11h30 à 14h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
Coût	Gratuit

Lieu	Parc de l'Île Lebel à Repentigny
Jour : Jeudi	13-20 juillet 3-10-17 août
Horaire	11h30 à 14h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
Coût	Gratuit

Marche et roule

Description	Activité de marche en plein air
En cas de pluie l'activité est annulée	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 !
Lieu	Île des Moulins à Terrebonne
Jour : Mercredi	5-12-19-26 juillet 2-9-16-23 août
Horaire	10h00 à 11h30
Inscription	Phara au 450.654.8279
Coût	Gratuit

Les après-midi créatifs

Description	Activité de plaisir créatif
Matériel fourni sur place	Chaque semaine un projet créatif vous est proposé. L'objectif étant d'explorer sa créativité en stimulant de nouvelles passions.
Lieu	Centre à Nous
Jour : mercredi	5-12-19-26 juillet 2-9-16-23 août
Horaire	13h30 à 15h30
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	12
Coût membre	2\$ par atelier



Après-midi Yoga sur chaise

Description	Atelier de relaxation et d'apprentissage
Activité tout en douceur, à l'intérieur, pour bouger doucement et dans le total confort.	Vous aimeriez bouger un peu plus ? Cet atelier est pour vous ! Grâce au support de notre animatrice nous apprendrons les bénéfices de la relaxation via le yoga sur chaise.
Lieu	Centre à Nous
Jour : Jeudi	13-20 juillet 3-10-17 août
Horaire	13h30 à 15h30
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	12
Coût	2\$/ atelier

Avant-midi Piscine

Description	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 accompagnerons pour vous aider à délier votre musculature.. ou tout simplement pour passer un bon moment ensemble !
Sourire, casque de bain, maillot de bain et serviette sont requis pour cet avant-midi !	
Lieu	Centre aquatique Jacques Dupuis
Jour : Vendredi	7-14-21-28 juillet, 4-11-18-25 août
Horaire	10h00 à 11h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
Coût	Gratuit pour les membres inscrits de l'APHRN

Pique-nique de l'ARLPHL

Description	L'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière vous convie à sa première édition de pique-nique régional. Des activités seront mises à disposition des participants et ces derniers seront libres d'y participer à leur guise: pétanque, parachute, baseball poche, jeux d'eau et plusieurs autres!
Lieu	
Lieu	Parc St-Laurent de Repentigny
Jour	Jedi 6 juillet 2017
Horaire	11h à 15h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	Illimité
Coût membre	Gratuit
Notes :	N'oubliez pas les objets suivants :
En cas de pluie l'activité est annulée	Lunch, Bouteille d'eau, Crème solaire Chaise ou couverture, Serviette de plage..

Repas champêtre

Description Inscription obligatoire avant le 21 juillet 2017	Repas champêtre pris dans un décor bucolique. Vous emportez votre bonne humeur, nous fournissons le lunch !
Lieu	À déterminé
Jour : Jeudi	27 juillet 2017
Horaire	11h00 à 15h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	Illimitée
Coût membre	10\$
Coût non-membre	20\$

Fête estivale

Description Inscription obligatoire avant le 18 août 2017	Notre thème est... SURPRISE! L'équipe d'intervenantes est en train de vous concocter une activité aussi colorée que festive !
Lieu	À déterminé
Jour : Jeudi	24 août 2017
Horaire	11h00 à 15h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	Illimitée
Coût membre	10\$
Coût non-membre	20\$



Soirée Resto!

Description	Souper avec des amis, quoi de mieux ! Venez nous rejoindre : Jasette, rire et saveurs de l'Italie à l'honneur !
Lieu	Restaurant Gorgio's
Jour : Mardi	4 juillet 1er août
Horaire	17h00 à 19h00
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	illimité
Coût membre	Au 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-terrestre ? Le choix vous appartient !
Lieu	Cinéma Triomphe
Jour : Mardi	18 juillet 15 août
Horaire	A partir de 18h30 (selon le film choisi...)
Inscription	Phara au 450.654.8279
N° de place	illimité
Coût membre	Au frais du spectateur (8\$ * sauf 3D)



Quoi faire dans le sud de Lanaudière?

Voici quelques propositions d'activités qui auront lieu dans les villes de notre entourage. Prenez note que nous **n'offrons pas d'accompagnement** lors de ces journées-soirées, elles vous sont présentées à titre indicatif seulement.

L'Assomption

Date	Activité	Lieu	Heure	Coût
Lundi	Au fils de l'eau, des mots	Voir mémo	19h	Gratuit

L'Épiphanie

Date	Activité	Lieu	Heure	Coût
7 au 9 Juillet	Festival Chasse Galerie	Parc du Barrage	à déterminé	Gratuit
14 Août	Au fils de l'eau, Au fils des mots	Voir mémo	19h00	Gratuit
18 au 20 août	L'Épiphanie en fête	Parc Goyette	à déterminé	Gratuit

Mascouche

Date	Activité	Lieu	Heure	Coût
Dimanche	Les marchés Desjardins	Biblio de Mascouche	10h-14h30	Gratuit et \$

Repentigny

Date	Activité	Lieu	Heure	Coût
Lundi	Au fils de l'eau, des mots	Voir mémo	19h	Gratuit
Mercredi	Ciné plein air (voir site internet ville)	Parc M.-S. Tougas	Brunante	Gratuit
Jeudi et vendredi	Boite à musique (voir mémo)	Parc C. de Gaules	20h	Gratuit

Terrebonne

Date	Activité	Lieu	Heure	Coût
Samedi	Les marchés Desjardins	Ile-des Moulins	10h-14-h30	Gratuit et \$
Dimanche	Les matinées musicales	Ile des Moulins	11h	Gratuit
Dimanche	Les belles soirées Remax	Iles des Molins	19h	Gratuit

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
Ile des Moulins	866, rue-Saint-Pierre Terrebonne
Parc Étang du Grand coteau	2600, boul. Mascouche Mascouche
Parc Ile Lebel	396, rue Notre-Dame Repentigny
Restaurant Giorgio's	950, Montée des Pionniers Terrebonne

Pour d'autres informations ou pour en connaître d'avantage 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