



# Cahier Loisirs

## Été 2023

### Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord

**Centre à Nous | Pavillon Desjardins**  
50, rue Thouin, bureau 104  
Repentigny (Québec) J6A 4J4  
Téléphone : 450. 654.8279

### TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe .....	2
Objectifs des loisirs.....	3
Sources de financement.....	3
Organisation .....	4
Attentes envers les membres .....	5
Marche et roule.....	6
Yoga .....	6
Création artistique .....	7
Mardi Sortie .....	7
Mercredi thématique.....	8
Pique-nique .....	8
Avant-midi Piscine .....	9
Repas champêtre .....	9
Spectacle THE ROCK-A-LOOLA'S .....	9
Adresses utiles .....	10

## À L'APHPRN

Cet été  
Je...

AVEC PLAISIR ET BONNE HUMEUR

**1**

### BOUGE

- Marche et roule
- Piscine

**2**

### EXPLORE

- Avant-midi Créatifs
- Sortie Expo

**3**

### MANGE

- Soirée resto
- Activité Crèmerie

**4**

### SORS

- Quilles
- Pique-Nique plein air

**5**

### APPRENDS

- Yoga
- Journée improvisation

**6**

### RIS

- Soirée Bingo
- Soirée Cinéma

**7**

### FÊTE

- Fête estivale
- Spectacle Rock-A-Loola's

[www.aphprn.com](http://www.aphprn.com)

## 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 », une activité pour bouger : la piscine. Plusieurs activités créatives et aussi des soirées parce que ça aussi c'est plaisant !

Dans un contexte économique précis 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



## **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.

## 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/ou d'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

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. Voici quelques points dont il est important que vous preniez connaissance.

Après analyse et réflexion, parce que nous devons nous assurer d'avoir accès à un local adéquat, à du matériel en quantité adéquate et que parfois nous devons nous faire une gymnastique particulière relié à l'utilisation des autobus de location. Nous **préconiserons la philosophie du premier arrivé, premier inscrit.**

Si votre situation le requière, vous devez nous faire part de vos besoins d'accompagnement question que nous trouvions le bon bénévole ou intervenant.

Finalement, **nous vous demandons de réserver votre place auprès de Yula, par téléphone**, le plus tôt possible, car les places sont souvent comptées. 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 complexe et nous vous serions gré de bien tenir compte de ces requêtes afin de faciliter notre tâche.

**INSCRIPTION ET RÉSERVATION**

**450.654.8279**

**Mardi 27 juin 2023**

**9h00**

## Marche et roule

<b>Description</b>  <b>En cas de pluie l'activité est annulée</b>	<p>Activité de marche en plein air</p> <p>Que vous marchiez ou que vous rouliez, un circuit dynamique, en groupe, vous est offert.</p> <p>De l'animation, des exercices et des discussions pendant que l'on prend l'air !</p>	
Lieu	Ile des Moulins Terrebonne	Ile Lebel Repentigny
Jour : <b>Lundi</b>	<b>10-24 juillet</b> <b>7-21 août</b>	<b>3-17-31 juillet</b> <b>14 août</b>
Horaire	10h à 11h30	
Inscription	Yula au 450.654.8279	
Coût	Gratuit	

## Yoga

<b>Description</b>  <b>Inscription obligatoire</b> <b>Atelier en mode virtuel</b>	<p>Se détendre et prendre un moment pour vous dans le confort de votre maison en apprenant des techniques qui ont fait leurs preuves. C'est ce que l'on vous propose.</p> <p>Enseignante : Carole Poupart</p>	
Lieu	<b>Zoom</b>	
Jour : <b>Lundi</b>	<b>3-10-17 juillet</b> <b>14-21-28 août</b>	
Horaire	13h30 à 14h30	
Inscription	Yula au 450.654.8279	
Coût	Gratuit	

## Création artistique

<b>Description</b>  <b>Matériel fourni sur place</b> <b>Inscription obligatoire</b>	Activité de plaisir créatif  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 : mardi	4-11-18-25 juillet 1-8-15-22 août
Horaire	9h à 12h
Inscription	Yula au 450.654.8279
Coût membre	Gratuit

## Mardi Sortie

<b>Description</b>  <b>Inscription obligatoire</b>	Une sortie, en soirée, entre amis, rien de mieux pour profiter des douceurs de l'été.  L'horaire de l'activité est confirmé lors de l'inscription		
Date	Lieu	Thème	Coût
4 juillet	Barbie's	Restaurant	Au frais du soupeur
11 juillet	Cinéma Triomphe	Cinéma	Au frais du cinéophile
18 juillet	Chocolat Favoris Repentigny	Crèmerie	1 <sup>er</sup> cornet gratuit
25 juillet	Bingo Repentigny	Bingo	Au frais du joueur
1er août	Notre Bœuf De Grâce	Restaurant	Au frais du soupeur
8 août	Cinéma Triomphe	Cinéma	Au frais du cinéophile
15 août	Chocolat Favoris Terrebonne	Crèmerie	1 <sup>er</sup> cornet gratuit
22 août	Bingo Repentigny	Bingo	Au frais du joueur
Inscription	Yula au 450.654.8279		



## Mercredi thématique

<b>Description</b>		Une panoplie d'activités pour vivre toutes sortes d'expérience, c'est ce que le mercredi nous propose !	
<b>Inscription obligatoire</b>			
Date	Lieu	Thème	Coût
5 juillet	Centre À Nous	Jeux de société	Gratuit
12 juillet	Centre Art Diane Dufresne	Expo Langevin	5\$
19 juillet	Fête estivale	Surprise	10\$
26 juillet	Bowling	Quilles	10\$
2 août	Centre à Nous	Activité Impro LNI	5\$
9 août	Centre à Nous	Tricot et jasette	Gratuit
16 août	Surprise	Thème dévoilé sur appel	Gratuit
23 août	Centre à Nous	Conserves sucrées et salées	Gratuit
Inscription		Yula au 450.654.8279	

## Pique-nique



<b>Description</b>		Activité de plaisir en plein air	
<b>N'oubliez pas d'apporter votre lunch !</b>		Placoter en louchant voici notre proposition !	
		****En cas de pluie l'activité est annulée****	
Lieu	<a href="#">Parc de l'Étang du Grand Coteau, Mascouche</a>		
Jour : <b>Jeudi</b>	<b>6-20 juillet</b> <b>3-17 août</b>		
Horaire	11h30 à 14h00		
Inscription	Yula au 450.654.8279		
Coût	Gratuit		

Lieu	<a href="#">Parc de l'Île Lebel, Repentigny</a>		
Jour : <b>Jeudi</b>	<b>13-27 juillet</b> <b>10-24 août</b>		
Horaire	11h30 à 14h00		
Inscription	Yula au 450.654.8279		
Coût	Gratuit		



## Avant-midi Piscine

<b>Description</b>	<p>Activité de plaisir aquatique</p> <p>Activité de plaisir et <u>non un cours</u> ! On flotte, on bouge tout en jasant.</p> <p>N.B. : Il faut prévoir son accompagnateur si vous avez besoin de transfert ou pour l'habillage/déshabillage</p>
Lieu	Centre aquatique Jacques Dupuis
Jour : <b>Vendredi</b>	7-14-21-28 juillet 4-11-18-25 août
Horaire	9h30 à 11h15
Inscription	Yula au 450.654.8279
Coût	Gratuit pour les membres en règle de l'APHPRN

## Repas champêtre

<b>Description</b>	<p>Repas champêtre pris dans un décor bucolique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visite Sangliers</li> <li>• Visite ferme Alpagas</li> <li>• Repas champêtre</li> </ul> <p><b>Spectacle THE ROCK-A-LOOLA'S</b></p>
Lieu	La Seigneurie des patriotes
Jour :	<b>Dimanche 13 août 2023</b>
Horaire	9h45 à 17h00
Inscription	Yula au 450.654.8279
N° de place	Illimité
Coût membre	40\$
Coût non-membre	100\$

## Adresses utiles

Lieu	Adresse
Bingo Repentigny	80, boul. Brien (porte arrière 82), 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
Chocolat Favoris	Terrebonne : 2810, boulevard de la Pinière Repentigny : 381, rue Notre-Dame
Restaurant Barbie's	70, rue Émile-Despins, Charlemagne
Restaurant Notre Bœuf de Grâce	1171 Montée des Pionniers, Lachenaie
Centre d'arts Diane Dufresne	11 All. de la Création, Repentigny
Salon de quilles	1400 Grande Allée, Terrebonne

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



**Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord**

Centre à Nous-Desjardins

50 rue Thouin, bureau 104

Repentigny (Québec) J6A 4J4

Téléphone: 450.654.8279

@ : [aphprn1@hotmail.com](mailto:aphprn1@hotmail.com)



@AssociationdespersonneshandicapeesphysiquesRiveNord