



Programmation annuelle

Septembre – juin 2024-2025

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

Site internet : www.aphprn.com

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue.....	2
Objectifs des activités	3
Attentes envers les membres	3
Atelier Gymnastique douce.....	4
Atelier Yoga sur chaise.....	4
Atelier Kinergie	5
Atelier Arts plastiques.....	5
Atelier Saine nutrition	6
Atelier Gymnastique de la mémoire.....	6
Atelier Musicothérapie	7
Formation sociale	7
Déjeuner-causerie	8
Biscuits avec une intervenante	8
Lab-École	9
Café-rencontre.....	9
Soutien individualisé	10
Pub Bingo	10
Conditions particulières	11
Adresses utiles	12
Journées fériées	12
Inscription	12



On explore avec plaisir
et bonne humeur

CETTE ANNÉE À L'APHPRN

- 1

**DÉPENSER DE
L'ÉNERGIE**

 - Gymnastique Douce
 - Yoga sur chaise
 - Kinergie
 - Gymnastique mémoire
- 2

FAIRE DES ARTS

 - Arts plastiques
 - Musicothérapie
- 3

**RENCONTRER,
PARTAGER ET ÉCOUTER**

 - Déjeuner causerie
 - Café-Rencontre
- 4

**APPRENDRE ET
ACCROÎTRE MES
CONNAISSANCES**

 - Saine nutrition
 - Formation sociale
 - Lab-École
- 5

**M'AIDER À TROUVER
DES RESSOURCES**

 - Biscuit avec une intervenante
 - Soutien individualisé

Bienvenue

Membres de l'APHPRN, bonjour !

C'est dans de tous nouveaux locaux que nous vous présentons cette nouvelle et colorée programmation. Notre salle de réunion nous permet des ajouts intéressants comme les **après-midi discussions** ainsi que les **journées de formations sociales**. Tout a été réfléchi pour VOUS.

Pour pouvoir vous présenter l'actuelle programmation, il nous a fallu avoir la collaboration du Centre de formation pour adultes La Croisée, du Centre de formation pour adultes L'Avenir, du transport adapté, de profs stimulants 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.

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 jour 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 absenterez d'une période d'activité, il est de votre responsabilité de nous aviser de votre absence.

Finalement, **nous vous demandons de réserver votre place auprès de Yula, par téléphone** à partir de **9 h le 12 août 2024**, puisque les places sont limitées.

Pour plus d'informations, veuillez téléphoner 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 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 :

Mme Desmarais

Date de début : 26 août 2024

Lieu	Centre de formation La Croisée 950 Montée des Pionniers, Terrebonne
Jour	Lundi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	Yula au 450.654.8279
N° de place	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 Poupart

Date de début : à déterminé

Lieu	Via la plateforme Zoom
Jour	Lundi
Horaire	13h30 à 14h30
Inscription	Yula au 450.654.8279
Nombre de places	illimitée

Atelier Kinergie



Description

Une pratique sportive est idéale pour vous permettre de trouver l'équilibre parfait entre la santé physique et la santé mentale, ce qu'offre le gymnastique sur chaise. La force, la souplesse et l'amélioration de la coordination des gestes sont parmi les nombreux bénéfices que vous apportera cet atelier.

Un atelier tout en douceur pour permettre de « muscler » sa vie.

Enseignante :

Naiandra Dittrich

Date de début : à déterminer

Lieu	Via la plateforme Zoom
Jour	Mardi
Horaire	13h30 à 14h30
Inscription	Yula au 450.654.8279
Nombre de places	Illimitée



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.

Enseignante :

Isabelle Desroches

Date de début : 28 Août 2024

Lieu	Centre L'Avenir 950 Montée des Pionniers, Terrebonne
Jour	Mercredi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	Yula au 450.654.8279
Nombre de places	20



Atelier Saine nutrition

Description

Bien s'alimenter reste un grand défi. Avec le support d'une nutritionniste diplômée nous allons découvrir mets, trucs et astuces pour ajouter du pep dans notre assiette.

Cet atelier comporte une dégustation. Les inscriptions sont donc nécessaires

Enseignante :

Camille Perreault-Milette

Date de début : à déterminé

Lieu	Centre à Nous : 50 rue Thouin Pavillon Desjardins-pavillon bleu, porte 1
Jour	Mercredi
Horaire	13h00 à 15h30
Inscription	Yula au 450.654.8279
Nombre de places	10

Atelier Gymnastique de la mémoire



Description

Venez-vous amuser tout en stimulant vos neurones avec notre Gymnastique Mémoire.

Au programme : des exercices interactifs et des jeux de mémoire adaptés à tous les niveaux pour vous aider à développer vos facultés intellectuelles tout en passant un bon moment. Que vous soyez un passionné de défis cérébraux ou simplement curieux d'essayer quelque chose de nouveau, cette activité est faite pour vous !

Enseignant :

Mme Lavallée

Date de début : 5 Septembre 2024

Lieu	Centre à Nous : 50 rue Thouin Pavillon Richelieu, porte E
Jour	Jeudi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	Yula au 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 : 5 Septembre 2024

Lieu	Centre à Nous : 50 rue Thouin Pavillon Richelieu, porte E
Jour	Jeudi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	Yula au 450.654.8279
Nombre de places	20



Formation sociale

Description

C'est toujours une bonne idée d'améliorer ses connaissances en participant à des formations. Des formateurs d'expérience viendront vous partager des informations pertinentes et vous donner des trucs utiles pour améliorer plusieurs aspects de votre vie.

- Nombre de place limité à **10** participants par formation
- Repas fourni avec la formation
- Du matériel pourrait être remis selon la formation
- Inscription par formation (vous n'êtes pas obligés de suivre toutes les formations)

Voici ce que nous vous proposons pour la prochaine année :

Date de début : à déterminer

Date	Thème	Lieu	Horaire
À venir	À venir	À venir	À venir



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).

IMPORTANT : Nous allons prendre votre inscription à chaque premier **lundi du mois pour le déjeuner du vendredi**. Prendre note que nous allons donner le lieu du restaurant, seulement aux participants, lors de votre inscription. Merci de votre compréhension.

N. B. Vous devez apporter votre argent pour payer votre repas.

Date de début :		
Date	Lieu	Horaire
6 septembre 2024	Dévoilé lors de l'inscription	9h30 à 11h00
4 octobre 2024		9h30 à 11h00
8 novembre 2024		9h30 à 11h00
6 décembre 2024		9h30 à 11h00
10 janvier 2025		9h30 à 11h00
14 février 2025		9h30 à 11h00
14 mars 2025		9h30 à 11h00
4 avril 2025		9h30 à 11h00
2 mai 2025		9h30 à 11h00

Biscuits avec une intervenante



Description
 Activité libre, moment propice pour échanger avec une intervenante en dégustant biscuit et breuvage chaud. Les sujets sont libres et selon la volonté des participants présents.

Date de début :	
Lieu	Salle de réunion de l'APHPRN
Jour	1^{er} vendredi du mois
Horaire	9h30 à 11h30
Inscription	Yula au 450.654.8279
Nombre de places	10



Description

Atelier dédié aux personnes qui aimeraient tenter l'aventure du travail via le Café social. Lors de ces ateliers les personnes apprendront les règles d'hygiène, à manipuler les différents outils, les techniques (mesurer, couper, mélanger, préparer.)

Fait important : La participation à ces ateliers ne donne pas directement accès à un emploi mais il permet de venir évaluer si ce genre de travail/implication convient.

Pour s'inscrire vous devez contacter Margaux ou Hélène pour discuter de la situation.

Date de début : Septembre 2024

Info/inscription	450.654.8279
------------------	--------------

Café-rencontre



Description

Se rencontrer dans un contexte festif c'est toujours plaisant !
Voici ce que nous vous proposons pour cette année

Date de début : Septembre 2024

Inscription	450.654.8279
-------------	--------------

Calendrier

Date	Thème	Lieu	Horaire
27 septembre 2024	Pommes	Centre à Nous	19h à 21h30
1 ^{er} novembre 2024	Halloween	Centre à Nous	19h à 21h30
30 novembre 2024	Surprise	Surprise	Surprise
13 décembre 2024	Fête de Noël	Centre à Nous	17h à 22h30
31 janvier 2025	Soirée créative	Centre à Nous	19h à 21h30
7 février 2025	Surprise	Surprise	Surprise
30 mars 2025	Cabane à sucre	À confirmer	À venir
2 mai 2025	Fête des bénévoles	Centre à Nous	17h à 22h00
18 juin 2025	46 ^e AGA	Centre à Nous	14h00 à 16h00



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 !	
Date de début : Septembre 2024	
Lieu	À votre convenance : maison, bureau, etc.
Jour	À votre guise et selon les disponibilités
Horaire	Sur rendez-vous 450.654.8279

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 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 mise à l'horaire de nos activités mensuelles seulement. ***	
Date de début : Toute l'année	
Lieu	Salle de bingo Repentigny
Jour	Tous les soirs et certains après-midis selon la saison
Horaire	19h00 à 22h00
Nombre de places	Illimitées



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
- Formations sociales
- Gymnastique douce
- Gymnastique de la mémoire
- 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 APHPRN	50, rue Thouin, Repentigny (bureau 104, Pavillon Desjardins)
Centre de formation La Croisée et L'Avenir	950, montée des Pionniers, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Salle de bingo Repentigny	80, boul. Brien, Repentigny

Journées fériées

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

2024	2025
<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 et 1-2 janvier (Jour de l'an)• 18 et 21 avril (Pâques)• 19 mai (Patriotes)• 24 juin (St-Jean-Baptiste)• 1^{er} juillet (Fête du Canada)

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** auprès de **Yula** au **450.654.8279** à partir de **9 h le 12 août 2024**.