



Cahier Loisirs

Été 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

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe	2
Objectifs des loisirs.....	3
Sources de financement.....	3
Organisation	4
Attentes envers les membres	5
Lundi actif	6
Yoga sur chaise.....	6
Zumba sur chaise	7
Qi-gong.....	7
Mardi café + techno.....	8
Mercredi Arts + Karaoké.....	9
Jeudi exploration	10
Vendredi sortie	10
Dimanche Théâtre	11
Adresses utiles	12



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 roule, pique-nique, des activités traditionnelles, des sorties, yoga et bien plus encore. 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

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 pour les 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.



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

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 organisation particulière relié à l'utilisation des autobus de location. **Nous préconiserons la philosophie du premier arrivé, premier inscrit.**

Si votre situation le requiert, 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 Valérie, par téléphone**, le plus tôt possible, car les places sont souvent restreintes. 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.

Veuillez 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 complexe et nous vous saurions gré de bien tenir compte de ces requêtes afin d'avoir une saison estivale agréable et riche en activités.

INSCRIPTION ET RÉSERVATION

450.654.8279

Mercredi, 25 juin 2025 9:00

Lundi actif



Description	Journée active
Inscription obligatoire	Marche, repas en bonne compagnie, et yoga sur grand écran et en présentiel : une journée parfaite pour se détendre et se ressourcer ensemble !
En cas de pluie, l'activité aura lieu totalement à l'intérieur.	
Lieu	Centre à Nous et Île Lebel Repentigny
Jour : Lundi	7-14-21-28 juillet 2025 4-11-18-25 août 2025
Horaire	11 h 00 à 15 h
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Illimité
Coût membre	10 \$ (repas fourni)

Yoga sur chaise

Description	Se détendre et prendre un moment pour vous en apprenant des techniques qui ont fait leurs preuves. C'est ce que l'on vous propose.
Inscription obligatoire	
Atelier en mode virtuel et présentiel	Enseignante : Carole Poupart
Lieu	Centre à Nous Salle Mario Morais #1
Jour : Lundi	7-14-21 juillet 2025 18-25 août 2025
Horaire	13 h 30 à 14 h 30
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Illimité
Coût membre	10 \$ (repas fourni)

Zumba sur chaise

Description Inscription obligatoire Atelier en mode virtuel et présentiel	Une activité rythmée et amusante, on bouge en musique, assis, en toute sécurité. Parfait pour garder la forme et le sourire ! Enseignante : Annie Fortin
Lieu	Centre à Nous Salle Mario Morais #1
Jour : Lundi	4-11 août 2025
Horaire	13 h 30 à 14 h 30
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Illimité
Coût membre	10 \$ (repas fourni)

Qi-gong

Description Inscription obligatoire Atelier en mode virtuel et présentiel	Des mouvements doux, une respiration profonde, le tout assis. Un moment pour se recentrer, détendre le corps et apaiser l'esprit. Enseignante : Valérie Lamarche
Lieu	Centre à Nous Salle Mario Morais #1
Jour : Lundi	28 juillet 2025
Horaire	13 h 30 à 14 h 30
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Illimité
Coût membre	10 \$ (repas fourni)

Mardi café + techno



Description	Café en AM
Inscription obligatoire	Venez déguster un café en bonne compagnie !
Lieu	Centre à Nous
Jour : Mardi	8-15-22-29 juillet 2025 5-12-19-26 août 2025
Horaire	9 h à 11 h
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Illimité
Coût membre	Aucun frais

Description	Clinique informatique en PM
Inscription obligatoire	
Lieu	Centre à Nous
Jour : Mardi	8-15-22-29 juillet 2025 5-12-19-26 août 2025
Horaire	13 h à 15 h
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Illimité
Coût membre	Aucun frais

Mercredi Arts + Karaoké



Description Inscription obligatoire	Atelier au Centre d'art Diane-Dufresne grâce à l'accompagnement d'un guide spécialisé, les membres inscrits exploreront différents modes créatifs.
Lieu	Centre d'art Diane-Dufresne Repentigny
Jour : Mercredi	2-9-16-23-30 juillet 2025 6-20 août 2025
Horaire	13 h à 15 h
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Minimum 10
Coût membre	20 \$ / session

Description Inscription obligatoire	Neurographica Une activité simple et créative, sans découpage, qui invite à l'introspection. En dessinant, on explore ses pensées, on clarifie un problème et on se sent apaisé. Un moment de bien-être à créer soi-même. Enseignante : Annciella Alarie
Lieu	Centre à Nous Salle Mario Morais #1
Jour : Mercredi	13 août 2025
Horaire	13 h à 15 h
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	20
Coût membre	10 \$

Description Inscription préférable	Karaoké !
Lieu	Centre à Nous
Jour : Mercredi	2-9-16-23-30 juillet 2025 6-13-20 août 2025
Horaire	19 h à 21 h
Inscription	Préférable
Nombre de places	Illimité
Coût membre	Sans frais

Jeudi exploration



Description Inscription obligatoire	Chaque jeudi, nous vous invitons à plonger dans une palette d'activités vibrantes et variées qui égayeront votre semaine.				
Activité	Date	Lieu	Horaire	Coût	Nombre de places
Peinture de tissus	3 juillet 2025	Centre à Nous Mario Morais #2	13 h à 16 h	10 \$	20
Pique-nique (repas fourni)	10 juillet 2025	À déterminer	11 h à 14 h	10 \$	Sur réservation
Céramique	17 juillet 2025	Terrebonne	13 h 30 à 15 h 30	10 \$	10
Noël d'été	24 juillet 2025	Centre à Nous Mario Morais	11 h à 15 h	10 \$	Sur réservation
Improvisation avec la LNI	31 juillet 2025	Centre à Nous Mario Morais #1	13 h à 16 h	10 \$	20
Préparation Salon des Arts	7 août 2025	Centre à Nous	10 h à 15 h	0 \$	Notre bureau
Pique-nique (repas fourni)	14 août 2025	À déterminer	11 h à 14 h	10 \$	Sur réservation
Food truck (repas fourni)	21 août 2025	Centre à Nous	11 h à 14 h	10 \$	Sur réservation

Vendredi sortie



Description Inscription obligatoire	Une sortie, une activité, entre amis, rien de mieux pour profiter des douceurs de l'été.			
Activité	Date	Lieu	Horaire	Coût
Cinéma	4 juillet 2025	Cinéma Triomphe Terrebonne	13 h à 16 h	À vos frais
Resto	11 juillet 2025	À déterminer	11 h 30 à 14 h	À vos frais
Bingo	18 juillet 2025	Bingo Repentigny	13 h à 16 h	À vos frais
Cinéma	1 août 2025	Cinéma Triomphe Terrebonne	13 h à 16 h	À vos frais
Resto	8 août 2025	À déterminer	11 h 30 à 14 h	À vos frais
Bingo	15 août 2025	Bingo Repentigny	13 h à 16 h	À vos frais



Description	Spectacle <i>Toc toc</i> Six patients aux TOC bien particuliers se retrouvent dans une salle d'attente... mais le docteur est en retard ! Entre rires, tensions et moments touchants, ils improvisent une thérapie de groupe inattendue. Mis en scène par Pierre-François Legendre et écrit par Laurent Baffie, ce spectacle drôle et émouvant, acclamé dans le monde entier, promet une soirée mémorable. Ce classique moderne de la comédie, a séduit, sur scène, des milliers de personnes à travers le monde. Une pièce à voir et à revoir!
Lieu	Théâtre Hector-Charland
Jour : Dimanche	13 juillet 2025
Horaire	14 h 30
Inscription	Obligatoire
Nombre de places	Limitées : 40
Coût membre	15 \$
Coût non-membre	55 \$



Adresses utiles

Lieu	Adresse
Bingo Repentigny	80, boul. Brien Repentigny
Centre à Nous	50, rue Thouin Repentigny
Centre d'art Diane-Dufresne	11, Allée de la création Repentigny
Cinéma Triomphe	1100 rue Yves-Blais Terrebonne
Parc Île-Lebel	396, rue Notre-Dame Repentigny
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 :



@AssociationdespersonneshandicapéesphysiquesRiveNord



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
 @ : aphprn1@hotmail.com