



Programmation annuelle Septembre - juin 2025-2026

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
Gymnastique douce.....	4
Yoga sur chaise.....	4
Arts plastiques	5
Atelier IPAD	5
Activité septembre - Les Pommes	6
Activité octobre - Halloween	6
Activité novembre – Salon des arts	7
Activité décembre – Fête de Noël.....	7
Pub bingo	8
Soutien individualisé.....	8
Conditions particulières	9
Adresses utiles	10
Transport exo	10
Jours fériés.....	10
Inscription	11
Pub La Belle Bouquinerie	12

CETTE ANNÉE À L'APHPRN

JE VAIS :

DÉPENSER DE L'ÉNERGIE
Gymnastique douce
Yoga sur chaise

FAIRE DES ARTS
Arts plastiques

APPRENDRE ET ACCROÎTRE MES CONNAISSANCES
Atelier IPAD

ACTIVITÉS MENSUELLES
Les Pommes
Halloween
Salon des arts
Fête de Noël

M'AIDER À TROUVER DES RESSOURCES
Soutien individualisé

On explore avec plaisir et
bonne humeur

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.

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.

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 absenteriez 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 le 12 août 2025**, puisque les places sont limitées.

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

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 :
Michel Piché

Date de début : 8 septembre 2025

Lieu	Centre de formation La Croisée 950, Montée des Pionniers, Terrebonne
Jour	Lundi
Horaire	13 h à 16 h
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

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 : 9 septembre 2025

Lieu	En Zoom et en salle au Centre à Nous
Jour	Mardi
Horaire	13 h 30 à 14 h 30
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

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 : 27 août 2025

Lieu	Centre de formation La Croisée 950, Montée des Pionniers, Terrebonne
Jour	Mercredi
Horaire	9 h à 12 h
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

Atelier IPAD



Description

Vous souhaitez mieux maîtriser votre iPad et découvrir tout son potentiel ? Que ce soit pour naviguer sur le Web, organiser vos photos, utiliser des applications utiles ou simplement gagner en confiance, ce cours est pour vous !

Conçu spécialement pour les personnes qui veulent apprendre à leur rythme, dans un environnement bienveillant et inclusif, notre atelier iPad vous guidera pas à pas vers une plus grande autonomie numérique.

Enseignante :
Marie-Claude Pouliot

Date de début : 28 août 2025

Lieu	Centre de formation La Croisée 950, Montée des Pionniers, Terrebonne
Jour	Jeudi
Horaire	13 h à 16 h
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20



Activité septembre - Les Pommes

Description

Venez célébrer l'automne avec nous lors d'une activité savoureusement conviviale sous la thématique des **pommes** ! Joignez-vous à nous pour une journée remplie de bonne humeur, d'animations chaleureuses et d'un **dîner thématique aux parfums sucrés et salés de la pomme**.

C'est l'occasion parfaite pour se retrouver, jaser, rire et... croquer la vie !

Date : 26 septembre 2025

Lieu	Centre à Nous
Jour	Vendredi
Horaire	11 h à 14 h 30
Inscription	450.654.8279 Date limite d'inscription : 18 septembre 2025
Nombre de places	Illimité, mais inscription obligatoire
Tarification	À venir



Activité octobre - Halloween

Description

Joignez-vous à nous pour un dîner d'Halloween des plus festifs !

Au menu : un délicieux repas, une ambiance ensorcelante... et des prix de présence pour les invité·es déguisé·es !

Sortez vos chapeaux de sorcières, vos capes de vampires ou vos costumes les plus loufoques et venez célébrer avec nous dans la bonne humeur ! 🧛🧛

Date : 31 octobre 2025

Lieu	Centre à Nous
Jour	Vendredi
Horaire	11 h à 14 h 30
Inscription	450.654.8279 Date limite d'inscription : 23 octobre 2025
Nombre de places	Illimité, mais inscription obligatoire
Tarification	À venir

Activité novembre – Salon des arts



Description

L'Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord vous invite à découvrir les talents de ses membres lors de la 4e édition du Salon des arts ! Venez admirer — et pourquoi pas repartir avec — des œuvres artisanales uniques, créées avec passion, créativité et détermination.

Une belle occasion de faire des trouvailles locales et inclusives tout en encourageant l'expression artistique de notre communauté.

Soyez-y, c'est beau, c'est fait à la main... et ça a du cœur ! 💙

Date : 23 novembre 2025

Lieu	Centre à Nous
Jour	Dimanche
Horaire	9 h à 14 h
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	Illimité

Activité décembre – Fête de Noël



Description

La magie de Noël est de retour ! L'APHPRN vous invite chaleureusement à sa grande fête de Noël annuelle, un moment festif, inclusif et mémorable à partager entre membres.



Au programme :

Ambiance des Fêtes, repas convivial, musique, rires, surprises... et peut-être même la visite du Père Noël lui-même (uniquement si vous avez été assez sages) !



Une occasion parfaite pour célébrer ensemble, tisser des liens et repartir le cœur rempli de joie.

Venez avec vos plus beaux sourires et votre esprit festif ! Toute la gang vous attend ! ✨

Date : 19 décembre 2025

Lieu	Centre à Nous
Jour	Vendredi
Horaire	17 h à 22 h
Inscription	450.654.8279 Date limite d'inscription : 28 novembre 2025
Nombre de places	Illimité, mais inscription obligatoire
Tarification	À venir



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 mis 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	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 !

Date de début : Toute l'année

Lieu	À votre convenance : maison, bureau, etc.
Jour	À votre guise et selon les disponibilités
Horaire	Sur rendez-vous

Conditions particulières

Veuillez 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
- Gymnastique douce
- IPAD
- 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
Centre de formation La Croisée	950, montée des Pionniers, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Salle de bingo Repentigny	82, boul. Brien, Repentigny

Transport exo

Téléphone	Réservation en ligne
1.877.433.4004	exo.quebec/ta

Jours fériés

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

2025	2026
• 1 septembre (Fête du Travail) • 13 octobre (Action de grâce) • 24-25-26 décembre (Noël)	• 31 décembre, 1^{er} et 2 janvier (Jour de l'an) • 3 et 6 avril (Pâques) • 18 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 au **450.654.8279** à partir de **9 h le mardi 12 août 2025.**

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



@AssociationdespersonneshandicapeesphysiquesRiveNord



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

