



Programmation annuelle

Septembre - juin
2026-2027

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 mémoire	4
Atelier IPAD	4
Atelier Musicothérapie	5
Atelier Yoga sur chaise	5
Atelier Arts plastiques	6
Soutien individualisé	6
Ateliers Saine nutrition	7
Café avec une intervenante	7
Dîner causerie	8
La petite rencontre des GRANDS organismes	8
Les loisirs mensuels	9
Conditions particulières	10
Adresses utiles	11
Transport exo	11
Jours fériés	11
Inscription	12

2026-2027

UNE ANNÉE POUR DÉCOUVRIR, APPRENDRE ET CRÉER ENSEMBLE

BOUGER MON CORPS & ESPRIT

Gymnastique mémoire
Yoga sur chaise



STIMULER MA CRÉATIVITÉ

Arts plastiques
Musicothérapie



ACCROÎTRE MES CONNAISSANCES

Atelier IPAD
Atelier de saine nutrition



RÉSEAUTER EN GROUPE

Dîner causeries
Loisirs mensuels



TROUVER DES RÉPONSES

Rencontre grands organismes
Café avec une intervenante
Soutien individualisé



Ensemble!

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 en même temps que le calendrier scolaire.

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

Les ateliers et activités de l'Association sont conçus pour favoriser la participation sociale, le développement des compétences, l'autonomie et l'épanouissement de nos membres. Ils offrent des occasions concrètes d'apprendre, de créer, de partager ses expériences et de développer son potentiel dans un environnement accueillant et respectueux.

Tous les ateliers sont offerts gratuitement aux membres, dans des lieux accessibles et adaptés à leurs besoins. Avant d'intégrer un nouveau site, nous effectuons des vérifications afin de nous assurer qu'il répond aux exigences d'accessibilité universelle et qu'il permet une participation sécuritaire et équitable. Il arrive que certaines activités de loisirs puissent avoir un coût mais nous en faisons la publicité bien avant la tenue de celles-ci.

Au-delà des apprentissages, nos ateliers et activités constituent de véritables espaces de socialisation où les participants peuvent tisser des liens significatifs, briser l'isolement et développer des habiletés personnelles, sociales. Chaque atelier et activité sont élaborées pour permettre à chacun de contribuer selon ses capacités, tout en mettant en valeur ses forces et ses talents.

Des intervenantes sont présentes lors de chaque atelier et activités afin d'assurer un accompagnement adéquat. Leur rôle consiste à soutenir les participants dans leur participation.

Voici donc une programmation diversifiée, évolutive et de qualité, qui reflète les intérêts des membres et contribue à une pleine participation citoyenne. Chaque atelier et activité est une occasion de grandir, de créer des liens et de développer des compétences.

Attentes envers les membres

- Lorsque vous réserverez vos places, nous prenons vos inscriptions en **préconisant le principe 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 par téléphone** à partir de **9h00 le 11 août 2026**, puisque les places sont parfois limitées (vous pourrez voir la limite d'inscription dans chacun des ateliers ou activités).

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

Atelier Gymnastique mémoire

Description

La gymnastique cognitive (de la mémoire), c'est un excellent moyen de garder son cerveau actif ! Grâce à des exercices stimulants et variés, elle contribue à améliorer la mémoire, l'attention, la concentration et la capacité à résoudre des problèmes. En plus de favoriser le maintien des fonctions cognitives, ces ateliers permettent de socialiser, de relever de nouveaux défis et de gagner en confiance... le tout dans une ambiance conviviale et agréable !

Enseignante :
Marie-Claude Pouliot

Date de début : 31 août 2026

Lieu	Centre à Nous 50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, Repentigny
Jour	Lundi
Horaire	12h30 à 14h30
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

Atelier IPAD

Description

Un atelier iPad permet de gagner en autonomie et de profiter pleinement des possibilités offertes par la technologie. Que ce soit pour communiquer avec ses proches, naviguer sur Internet, prendre des photos, utiliser des applications ou découvrir de nouvelles fonctionnalités, chacun progresse à son rythme dans un environnement accueillant, où les questions sont toujours les bienvenues.

Enseignante :
Marie-Claude Pouliot

Date de début : 31 août 2026

Lieu	Centre à Nous 50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, Repentigny
Jour	Lundi
Horaire	14h30 à 16h30
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

Atelier Musicothérapie

Description

La musicothérapie offre un espace où la musique devient un outil de bien-être, d'expression et de connexion. En participant à un atelier, les participants stimulent leur mémoire, leur concentration et leur créativité, tout en favorisant la détente, la gestion du stress et les échanges avec les autres. Une expérience enrichissante qui fait du bien, autant au cœur qu'à l'esprit.

Enseignante :

Charlotte Latendresse

Date de début : 1^{er} septembre 2026

Lieu	Centre à Nous 50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, Repentigny
Jour	Mardi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

Atelier Yoga sur chaise

Description

Le yoga sur chaise est une activité douce et accessible qui favorise le bien-être physique et mental. Les mouvements adaptés aident à améliorer la souplesse, l'équilibre, la posture et la mobilité, tout en réduisant les tensions et le stress. En plus de procurer un moment de détente, cet atelier permet de bouger en toute sécurité, dans une ambiance accueillante et respectueuse du rythme de chacun.

Enseignante :

Carole Poupart

Date de début : 1^{er} septembre 2026

Lieu	Centre à Nous et via la plateforme Zoom 50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, Repentigny
Jour	Mardi
Horaire	13h30 à 14h30
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

Atelier Arts plastiques

Description

Un atelier d'arts plastiques permet de laisser libre cours à sa créativité tout en développant de nouvelles habiletés. Peindre, dessiner ou créer favorise la concentration, la motricité fine, l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement. C'est aussi une belle occasion de s'exprimer, de partager avec les autres et de découvrir le plaisir de créer, peu importe son niveau d'expérience.

Enseignante :
Isabelle Desroches

Date de début : 2 septembre 2026

Lieu	Centre de formation La Croisée 950, Montée des Pionniers, Terrebonne
Jour	Mercredi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	20

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 !

Intervenantes :
Stéphanie Dalpé
Margaux Cordier

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 (entre 8h00 et midi et 13h00 et 15h00)

Ateliers Saine nutrition

Description

Les ateliers de saine nutrition permettent de mieux comprendre les besoins de notre corps et de faire des choix alimentaires éclairés, sans culpabilité. À travers des conseils pratiques et des échanges, les participants découvrent des stratégies simples pour améliorer leur énergie, préserver leur santé et conserver le plaisir de bien manger. Une approche accessible qui favorise l'autonomie et le bien-être au quotidien.

Enseignantes :
Équipe Nutrition

Date : 10 septembre au 12 novembre 2026

Lieu	Centre à Nous 50, rue Thouin, Pavillon Desjardins, Repentigny
Jour	Jeudi
Horaire	13h00 à 14h30
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	10

Café avec une intervenante

Description

Les cafés avec les intervenantes sont des moments privilégiés pour échanger dans une ambiance détendue et conviviale. Ils permettent de mieux comprendre les services disponibles, de poser des questions et d'obtenir de l'information utile pour le quotidien. C'est aussi une belle occasion de partager ses expériences, de créer des liens et de repartir mieux informé et outillé.

Jour : Deuxième jeudi du mois

Lieu	Centre à Nous 50, rue Thouin, Pavillon Desjardins, Repentigny
Jour	Jeudi
Horaire	10h30 à 12h00
Mois	Thématique
10 septembre 2026	Comment me préparer à mon évaluation de services
8 octobre 2026	Quels sont les programmes qui peuvent m'être utiles
12 novembre 2026	Comment avoir accès aux aides techniques (avec les avantages)
10 décembre 2026	Thématique à venir
Nombre de places	10

Dîner causerie

Description

Les dîners-causeries sont une belle occasion de partager un repas, de rencontrer de nouvelles personnes et de tisser des liens dans une ambiance conviviale. Ces rencontres favorisent les échanges, brisent l'isolement et permettent de discuter de sujets variés dans un climat de respect et d'ouverture. Un moment simple, chaleureux et enrichissant où le plaisir d'être ensemble est au cœur de l'activité.

Note :

Les frais de repas sont à la charge du participant, l'organisme fourni l'accompagnement

Jour : Premier vendredi du mois

Lieu	Confirmer lors de l'inscription
Jour	Vendredi
Horaire	11h00 à 13h30
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	15

La petite rencontre des GRANDS organismes

Description

La petite rencontre des grands organismes est une occasion privilégiée de découvrir les ressources offertes dans la communauté et de mieux connaître les services qui peuvent répondre à différents besoins. Ces rencontres favorisent le réseautage, le partage d'information et le développement de nouveaux liens, tout en permettant aux participants de demeurer informés, outillés et pleinement engagés dans leur communauté.

Jour : Deuxième vendredi du mois

Lieu	Centre à Nous 50, rue Thouin, Pavillon Desjardins, Repentigny
Jour	Vendredi
Horaire	13h30 à 15h00
Inscription	450.654.8279
Nombre de places	10

Les loisirs mensuels

Description

Les activités de loisirs mensuelles sont l'occasion de sortir de la routine, de vivre de nouvelles expériences et de créer des souvenirs mémorables. Qu'il s'agisse d'une sortie culturelle, d'une activité récréative ou d'un événement spécial, elles favorisent la socialisation, le plaisir, le sentiment d'appartenance et le maintien d'une vie active. Des moments privilégiés pour découvrir, échanger et profiter pleinement de chaque saison.

Notes :

La tarification et les horaires seront connus durant l'automne

Mois	Thématique	Lieu
25 septembre 2026	Diner au verger (activité pommes)	Centre à Nous
30 octobre 2026	Diner de l'Halloween	Centre à Nous
27 novembre 2026	Spectacle En direct de l'univers	Théâtre H. Charland
18 décembre 2026	Fête de Noël (souper)	Centre à Nous
29 janvier 2027	Diner à la française	Centre à Nous
7 février 2027	Spectacle Patrice L'Écuyer	Théâtre H. Charland
26 février 2027	Diner à l'italienne	Centre à Nous
26 mars 2027	Diner à l'asiatique	Centre à Nous
23 avril 2027	Fête des bénévoles	Centre à Nous
28 mai 2027	Diner surprise !	Centre à Nous



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 événements 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	19h00 à 22h00
Nombre de place	Illimitées

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
- 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 régulière est donc souhaitée.

Adresses utiles

Lieu	Adresse
Centre à Nous	Bureau : 50, rue Thouin, Pavillon Desjardins, Repentigny Salle Atelier : 50, rue Thouin, Pavillon Richelieu, Repentigny
Centre de formation La Croisée	950, montée des Pionniers, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Salle de bingo Repentigny	82, boul. Brien, Repentigny (entrée à l'arrière de l'Arèna)
Théâtre Hector Charland	225, boul. l'Ange-Gardien, L'Assomption

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 :

2026	2027
• 7 septembre (fête du Travail) • 12 octobre (Action de grâce) • 23-24-25 décembre (Noël)	• 30-31 décembre et 1^{er} janvier (Jour de l'an) • 2 et 5 avril (Pâques) • 24 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 **9h00 le mardi 11 août 2026.**

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