



Programmation

Septembre - juin
2016-2017

Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord



50, rue Thouin, bureau 113
Repentigny (Québec) J6A 4J4
Téléphone : 450.654.8279



Site internet : www.aphprn.com

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice	2
Objectifs des activités de socialisation..	3
Attentes envers les membres	3
Gymnastique douce.....	4
Gymnastique mémoire.....	4
Accueil.....	5
Musicothérapie	5
Arts plastiques.....	6
Créativité	6
Chorale.....	7
Dîner causerie	7
Après-midi cinéma.....	8
Initiation à la technologie	8
Soutien individualisé.....	9
Café rencontre.....	9
Conditions particulières	10
Adresses utiles	11
Transport adapté	11



Inscription :

Lundi 15 août

9h00



Mot de la présidente

Bonjour à toutes et à tous !

Après un été chaud, rempli de soleil et de bonheurs quotidiens, voici le temps venu de reprendre nos activités régulières.

C'est avec une fierté renouvelée que nous vous présentons la programmation 2016-2017 ! Encore une fois cette année, l'équipe et les partenaires vous ont concocté une saison variée et bien remplie. Il ne manque que vous !

J'espère avoir le plaisir de vous y croiser.

Éliane Blain-Durand

Mot de la directrice

Bonjour chers membres,

La présente programmation est le fruit d'un travail concerté de plusieurs partenaires!

En effet, pour pouvoir vous présenter l'actuelle programmation, il nous a fallu avoir l'inestimable collaboration du Centre de formation pour adultes La Croisée, du Centre de formation pour adultes L'Avenir, du transport adapté de la MRC de L'Assomption, du transport adapté de la MRC Les Moulins, du Centre-à-Nous et du Centre de santé et des services sociaux du sud de Lanaudière.

C'est l'effort conjugué de partenaires comme ceux-ci qui nous permettent de réaliser une partie importante de notre mission.

Évidemment, une part importante vous revient aussi puisque si la participation n'est pas à la hauteur des attentes du Ministère de l'Éducation, nous ne pourrions tenir les ateliers comme ils vous sont présentés.

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!

Hélène Fortin

Objectifs des activités de socialisation

À l'association, la socialisation est importante. Les activités sont organisées 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'accessibilités architecturales sont faites lorsqu'il s'agit d'un nouveau local.

Les activités de socialisation sont importantes par le fait qu'elles permettent aux membres de briser leur isolement, d'échanger, de partager, d'apprendre, de découvrir, etc.

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 dont il est important que vous preniez connaissance.

De cette rencontre est tout d'abord ressortie une nouvelle philosophie. Cette philosophie maintient que lorsque vous réserverez vos places, nous prenons vos inscriptions en **préconisant la philosophie du premier arrivé, premier inscrit.**

Lorsque vous vous absentez 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, le plus tôt possible**, à partir du 15 août, car les places sont souvent limitées.

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



SUIVEZ-NOUS sur **FACEBOOK**
ET SOYEZ À L'AFFÛT DES NOUVEAUTÉS

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 :

[Roseline Arsenault](#)

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Lundi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Gymnastique mémoire

Description

Certes, il y a le corps, mais il y a aussi l'esprit ! Le cerveau s'entretient de la même manière que les muscles, de façon régulière et sérieuse, mais dans le plaisir. Stimuler le cerveau revient à prévenir le déclin naturel lié à l'âge. Comment fait-on ? En offrant des activités pour stimuler vos pensées, vos connaissances par le biais de jeux de mémoire. Ainsi, en prenant le temps de réfléchir pour trouver la réponse, on stimule les neurones.

Enseignante :

[Guylaine Laroche](#)

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Lundi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Accueil

Description

Le 2^e mardi de chaque mois, chaque nouveau membre, ou tout autre membre, qui aimerait en connaître plus sur le fonctionnement de l'APHPRN est invité à venir rencontrer les intervenantes. Lors de cette rencontre, le fonctionnement sera expliqué mais ce sera également le moment privilégié pour répondre à une foule de petites questions.

Lieu	Centre à Nous
Jour	2 ^e mardi du mois
Horaire	10h30 à 11h30
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

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, 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

Lieu	Centre Angora
Jour	Mardi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	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

Lieu	Centre Angora
Jour	Mercredi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Créativité

Description

Les cours de créativité 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 :

Caroline Déry

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Mercredi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Chorale

Description

Pratique de divers chants au sein d'un chœur, tout en développant ses habiletés musicales. Ambiance dynamique et travail stimulant menant à la présentation d'un spectacle de fin d'année.

Enseignante :

Nicole Demers-Mondor

Lieu	Point de services La Croisée
Jour	Jeudi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Dîner causerie

Description

Activité libre, moment est propice pour se regrouper entre amis, tout en partageant un bon repas et en discutant ensemble. Accompagnement offert sur place (lecture de menu, assistance lors du repas, accompagnement à la toilette selon les besoins exprimés)

N. B. Vous devez apporter votre argent pour défrayer le coût de votre repas.

Lieu	Tutti frutti
Jour	1^{er} vendredi du mois
Horaire	11h30 à 13h30
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

Calendrier des diners-causeries

2016	2017	
2 septembre	Janvier : relâche	5 mai
7 octobre	3 février	2 juin
4 novembre	3 mars	Inscription obligatoire
2 décembre	7 avril	N'oubliez pas de nous appeler !

Après-midi cinéma

Description

Activité libre où les membres peuvent voir un film en ayant l'accompagnement d'un intervenant pour les soutenir dans les besoins spécifiques. (accompagnement pour le paiement, assistance lors de l'achat de la collation, accompagnement à la toilette et lors des déplacements, selon les besoins exprimés)

N. B. Vous devez apporter votre argent pour défrayer le coût de votre entrée et de la collation.

Lieu	Cinéma Triomphe
Jour	2^e vendredi du mois
Horaire	12h30 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

Calendrier des après-midi cinéma

2016	2017	
9 septembre	13 janvier	12 mai
14 octobre	10 février	9 juin
11 novembre	10 mars	Inscription obligatoire
9 décembre	14 avril	N'oubliez pas de nous appeler !

Initiation à la technologie

Description

Vous aimeriez être plus à l'aise avec l'informatique et le web ? Cet atelier mensuel est pour vous. Regardez les thématiques et inscrivez-vous selon votre besoin

Lieu	Centre à Nous
Jour	3^e vendredi du mois
Horaire	10h00 à 11h30
N° de place	5

Calendrier des ateliers

2016	Thématique
16 septembre	Comment ouvrir et gérer une adresse courriel
21 octobre	Comment utiliser Facebook ou les mille et un trucs à savoir
18 novembre	Comment faire une recherche et des achats sécuritaires sur le net
16 décembre	Comment faire une lettre et gérer mes dossiers sur l'ordinateur

Café rencontre

Description

Soirées thématiques qui ont lieu une fois par mois durant lesquelles les gens sont invités à participer à diverses activités. La participation est volontaire. Il s'agit également d'un endroit propice pour faire de nouvelles rencontres.

Une collation est gracieusement servie durant la soirée.

N.B. Nous vous invitons à apporter un peu d'argent pour défrayer le coût de vos consommations (boissons gazeuses, café, thé).

Lieu	Centre à Nous
Jour	Vendredi
Horaire	19h00 à 22h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

Calendrier des rencontres

2016	2017
30 septembre	20 janvier
28 octobre	17 février
25 novembre	17 mars
décembre : Fête de Noël	28 avril
	26 mai

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 !

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

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 :

- Gymnastique douce
- Gymnastique de la mémoire
- Chorale
- Musicothérapie
- Créativité
- Arts plastiques

Les participants doivent fournir obligatoirement:

1. Une copie de leur certificat de naissance (grand format)
2. Une copie de leur carte d'assurance maladie
3. Leurs coordonnées complètes

Présences (processus établi par le Ministère de l'Éducation)

- Dans chacun des ateliers les présences seront prises à chaque rencontre.
- 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 cesser 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 Angora	4125, rue D'Argenson, Terrebonne
Centre à Nous	50, rue Thouin, Repentigny
Cinéma Triomphe	1100, rue Yves-Blais, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Les Amandiers-Repentigny	301, boul. J.A. Paré, Repentigny (secteur Le Gardeur)
Point de services-La Croisée	950, montée des Pionniers, Terrebonne (secteur Lachenaie)
Tutti frutti	1252, rue Yves-Blais, Terrebonne (secteur Lachenaie)

Transport adapté

MRC	Téléphone
L'Assomption	450.470.8726
Les Moulins	450.964.1098

INSCRIPTIONS

Par mesure d'équité et pour s'assurer que tous aient reçu la programmation, veuillez prendre note que les inscriptions se prendront par TÉLÉPHONE (450.654.8279) à partir de **9h00** le lundi **15 août** 2016



« Ton aide est ma force », voici le slogan qui a été choisi pour définir la philosophie de l'Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord.

L'APHPRN est un organisme communautaire autonome et sans but lucratif qui existe **PAR** et **POUR** ses membres. Concrètement cette philosophie se traduit par la présence d'un conseil d'administration composé totalement et exclusivement de membres de l'association.

Les intérêts de la personne handicapée physique membre de l'organisme est au cœur des préoccupations et des décisions de l'organisme. Les dossiers sont donc analysés en conséquence. L'accessibilité universelle, architecturale et financière est donc une préoccupation constante.

L'organisme intervient dans les MRC de L'Assomption et Les Moulins et est incorporé depuis mai 1980.

Les personnes handicapées résidentes de ces deux MRC peuvent devenir membres ainsi que leurs familles. L'APHPRN a aussi de personnes qui agissent à titre de bénévoles.

Vous désirez en savoir plus? Il suffit d'un appel : [450.654.8279](tel:450.654.8279)