



Programmation

AUTOMNE 2014

HIVER 2015



TABLE DES MATIÈRES

APHPRN en bref !	2
Mot de la présidente	3
Mot de la directrice	3
Objectifs des activités de socialisation	4
Informations utiles	4
Diner causeries	5
Musicothérapie	6
Gymnastique douce	7
Créativité	8
Gymnastique de la mémoire	9
Chorale <i>À cœur Joie</i>	10
Arts plastiques	11
Info ressources	12
Saine alimentation	13
Café-rencontres	14
Soutien individualisé	15
Adresses utiles	16
Transport adapté	16

INSCRIPTION

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES
ACTIVITÉS MENSUELLES
Voir tous les détails à l'intérieur



L'APHRN EN BREF !

Pour ceux qui ne nous connaissent pas :

« 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'APHRN 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'APHRN a aussi des personnes qui agissent à titre de bénévoles.

L'Association réalise ses nombreux mandats grâce à des fonds publics, des levées de fonds, des dons et des partenariats divers. Un reçu de charité est émis pour tout don monétaire fait à notre attention. Pour plus d'informations, contactez-nous!

Vous désirez en savoir plus? Il suffit d'un appel : **450.654.8279**

Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord

MRC L'Assomption (siège social)
50, rue Thouin, bureau 113
Repentigny (Québec) J6A 4J4
Téléphone : **450 654-8279**

MRC Les Moulins (point de services)
2500, boul. Mascouche, bureau 139
Mascouche (Québec) J7K 0H5
Téléphone : **450 966-9001**

Consultez régulièrement notre page **Facebook**, vous pourriez y trouver des conseils pratiques, de l'information, des activités et formations à venir.



Soyez à l'affût!

(www.facebook.com/assopersonneshandicapeesphysiquesrivenord)

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Bonjour à tous et à toutes!

Voici, pour vous, une toute nouvelle programmation d'activités. J'espère que vous y trouverez une activité qui répond à vos besoins. Nous avons tenté, dans les limites qui nous sont imposées, de vous présenter une programmation selon les besoins que vous nous avez exprimés dans les dernières années. Je vous rappelle de vous inscrire rapidement, nous arrivons presque toujours à accommoder tout le monde mais il ne faut pas oublier que la règle est et demeure : premier arrivé, premier inscrit.

N'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins, nous sommes là pour vous !

Éliane Blain-Durand



MOT DE LA DIRECTRICE

Grâce à des investissements dans la région de Lanaudière au courant de l'année dernière, nous avons pu diversifier la gamme d'ateliers qui vous est présentée. Les activités et ateliers proposés s'inscrivent dans une perspective globale de « soutien à domicile » et, de façon plus spécifique de maintien dans le milieu de vie naturel, le plus près possible de la communauté des personnes handicapées de la région.

L'ensemble de l'équipe du bureau travaille activement à l'élaboration et la mise en place des activités choisies. Certains bénévoles viennent également nous épauler dans certaines de celles-ci. Si vous connaissez des personnes qui ont du temps et envie de s'investir bénévolement dans une activité, référez-les nous !

Je vous invite donc à lire TRÈS attentivement le document Programmation 2014-2015 pour mesurer l'ampleur du développement de ces nouvelles activités.

D'autres activités s'ajouteront au courant de l'année, il est donc important de lire les courriels que nous envoyons, de consulter la page Facebook de l'association et de questionner les intervenants en place pour connaître les nouveautés!

Évidemment, si une activité ou un atelier vous intéresse, vous devez obligatoirement vous inscrire en appelant au 450.654.8279. Espérant que vous trouverez une activité pour vous !

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.



INFORMATION UTILES

Tout d'abord, lorsque vous réserverez vos places, nous prenons vos inscriptions en préconisant la philosophie du **PREMIER ARRIVÉ, PREMIER INSCRIT**.

En cas de tempête

Il peut arriver que nous devions annuler une activité relativement à des conditions météorologiques particulières. La décision est prise de concert avec nos partenaires du transport adapté et des centres de formations. Dans cette situation vous serez contacté par téléphone dès que la décision sera prise.

En cas de maladie

Il peut arriver également que nous devions annuler une activité relativement à une situation particulière de maladie d'un enseignant. L'information vous sera transmise, par téléphone, dès que ça nous sera possible de le faire.

Communication d'informations

Nous ne pouvons, par respect de la loi sur la confidentialité, vous confirmer le nom des personnes inscrites ou absentes d'une activité ou vous transmettre les coordonnées personnelles d'un participant, d'un travailleur, d'un bénévole ou d'un enseignant. Cependant nous nous engageons à prendre vos messages et les transmettre aux personnes concernées.



DINER CAUSERIE



Description

Activité libre où les membres sont conviés à se joindre à nous un midi par mois. Ce moment est propice pour se regrouper entre amis, tout en partageant un bon repas et en discutant ensemble.

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

Lieu	Tutti frutti
Jour	1 ^{er} lundi du mois (reporté au suivant si jour férié)
Horaire	11h30 à 13h30
Inscription	450.654.8279
N° de place	Illimitée

Calendrier des diners-causeries

2014	2015
8 septembre 2014	5 janvier 2015
6 octobre 2014	2 février 2015
3 novembre 2014	2 mars 2015
1 ^{er} décembre 2014	13 avril 2015
	4 mai 2015
	1 ^{er} juin 2015

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cette activité vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Vous inscrire auprès de Phara au 450.654.8279
- Réserver son transport adapté





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	Symphonie du boisé
Jour	Mardi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cet atelier vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Signer le code de vie
- Compléter et signer la fiche de l'élève du Centre de formation L'Avenir
- Fournir une copie, grand format, de votre certificat de naissance (qui vous sera remis)



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.

La gymnastique douce qu'on privilégie pour favoriser la conscience de soi et équilibrer son tonus, s'avère également un excellent vecteur de communication. En effet, on ne peut nier que le maintien des capacités physiques est important, mais le faire dans un contexte de groupe favorise aussi la relation et le plaisir d'échanger. On jumelle donc l'utile à l'agréable.

Enseignante :

Roseline Arsenault

Lieu	Centre à Nous
Jour	Mardi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cet atelier vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Signer le code de vie
- Compléter et signer la fiche de l'élève du Centre de formation La Croisée
- Fournir une copie, grand format, de votre certificat de naissance (qui vous sera remis)



Description

Les cours d'art 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. L'enseignant sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. 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 des guérisons physiques, émotives ou spirituelles.

Enseignante :

Caroline Déry

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

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cet atelier vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Signer le code de vie
- Compléter et signer la fiche de l'élève du Centre de formation La Croisée
- Fournir une copie, grand format, de votre certificat de naissance (qui vous sera remis)



GYMNASTIQUE DE LA 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	Centre à Nous
Jour	Jeudi
Horaire	9h00 à 12h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cet atelier vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Signer le code de vie
- Compléter et signer la fiche de l'élève du Centre de formation La Croisée
- Fournir une copie, grand format, de votre certificat de naissance (qui vous sera remis)

CHORALE À CHŒUR JOIE



Description

Les musicothérapeutes utilisent différentes stratégies et techniques qui exploitent la musique sous toutes ses formes dans le but d'améliorer ou de maintenir différents aspects du développement global de la personne. La musique, de par sa nature non verbale et ludique, permet de créer une expérience interactive favorisant la socialisation.

La chorale *À chœur joie* de l'APHPRN est un espace d'épanouissement amical et musical. Le but n'est pas de former des chanteurs, mais d'utiliser la musique comme moyen de communication, d'éveil, d'expression et de réminiscence. Aucun antécédent musical n'est requis pour participer.

Enseignante :

Nicole Demers-Mondor

Lieu	Centre à Nous
Jour	Jeudi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cet atelier vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Signer le code de vie
- Compléter et signer la fiche de l'élève du Centre de formation La Croisée
- Fournir une copie, grand format, de votre certificat de naissance (qui vous sera remis)





ARTS PLASTIQUES

Description

Les cours d'art 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. L'enseignant sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. 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 des guérisons physiques, émotives ou spirituelles.

Enseignante :

Isabelle Desroches

Lieu	Symphonie du boisé
Jour	Jeudi
Horaire	13h00 à 16h00
Inscription	450.654.8279
N° de place	18

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cet atelier vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Signer le code de vie
- Compléter et signer la fiche de l'élève du Centre de formation L'Avenir
- Fournir une copie, grand format, de votre certificat de naissance (qui vous sera remis)





Description

Chaque mois, nous vous ferons découvrir une ressource de la région qui viendra vous rencontrer et vous présenter les services qu'elle est en mesure de vous offrir. On ne connaît jamais trop les ressources qui sont susceptibles de nous venir en aide !

Lieu	Selon l'organisme, à confirmer lors de l'inscription
Jour	Vendredi
Horaire	09h30 à 11h30
Inscription	450.654.8279
N° de place	20 places

Calendrier des rencontres

Date	Thématique
12 septembre 2014	A venir
10 octobre 2014	ARRA : Accès ressources personnes âgées
14 novembre 2014	PSTR : ressource pour organiser du répit
9 janvier 2015	Loisirs : Programmes et vignettes d'accompagnement
13 février 2015	RANCA : Aidants naturels MRC de L'Assomption
13 mars 2015	A venir
10 avril 2015	A venir
8 mai 2015	A venir





SAINE ALIMENTATION

Description

Vous croyez que le fromage constipe? Que le pamplemousse brûle les graisses?

Qu'est-ce que manger « santé »?

Comment éviter les fringales et les coups de barre en après-midi?

Comment faire les meilleurs choix alimentaires?

Comment faire une épicerie économique mais nutritive?

Une alimentation saine aide à préserver sa santé physique. Lorsque l'on a sa santé à cœur et que l'on désire manger santé, on se pose bien des questions. Des conseils et des réponses s'offrent maintenant à vous !

Diététiste-nutritionniste :

Marie-Line Deschênes

Lieu	Centre à Nous
Jour	Mercredi
Horaire	10h00 à 11h30
Inscription	450.654.8279
N° de place	20

Calendrier des rencontres

Date	Thématique
24 septembre 2014	Lunchs santé
29 octobre 2014	Épicerie à petit prix
26 novembre 2014	Saine alimentation chez les adultes
28 janvier 2015	Mythes et réalités en alimentation
25 février 2015	Meilleurs choix alimentaires

Pré-requis nécessaires

Pour participer à cette activité vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Vous inscrire auprès de Phara au 450.654.8279
- Réserver son transport adapté



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 gratuite est servie durant la soirée.

N.B. Nous vous invitons à apporter un peu d'argent pour défrayer le coût de vos consommations.

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

Calendrier des rencontres

Date
26 septembre 2014
24 octobre 2014
21 novembre 2014
30 janvier 2015
27 février 2015
27 mars 2015
24 avril 2015
22 mai 2015



Pré-requis nécessaires

Pour participer à cette activité vous devez :

- Avoir une carte de membre en règle
- Vous inscrire auprès de Phara au 450.654.8279
- Réserver son transport adapté



SOUTIEN INDIVIDUALISÉ

Description :

**Vous vivez une situation particulière ? Vous avez besoin de parler, d'être écouté ?
Vous voulez être aidé ? Les intervenants sont là pour vous !**

Lieu	À votre convenance : Maison, bureau, etc.
Jour	À votre guise selon les disponibilités
Horaire	Sur rendez-vous
MRC L'Assomption : Audrey-Line	450.654.8279
MRC Les Moulins : Jérémie	450.966.9001



PERSONNES RESSOURCES



**Vous avez des questions ? Vous désirez parler à une personne précise ? Vous voulez
vous inscrire dans une activité, un atelier ? Contactez-nous !**

Nom	Fonction	N° de téléphone	Courriel
Hélène Fortin	Directrice	450.654.8279	aphprn1@hotmail.com
Phara Desriveaux	Adjointe	450.654.8279	phara-aphprn@hotmail.com
Audrey-Line Lachance	Intervenante	450.654.8279	audrey-line-aphprn@hotmail.com
Jérémie Touzin	Intervenant	450.966.9001	jeremie_aphprn@hotmail.com



ADRESSES UTILES

Lieu	Adresse
Centre de Formation La Croisée	30, rue Adrien Repentigny
Centre à Nous	50, rue Thouin Repentigny
Symphonie du boisé	5700 rue Rodrigue Terrebonne
Tutti frutti	1252, rue Yves-Blais Lachenaie



TRANSPORT ADAPTÉ



MRC	Téléphone
L'Assomption	450.470.8726
Les Moulins	450 964-1098