

Les Pirouettes

Descriptif : Activités valorisantes de jour permettant aux participants de vivre une expérience positive en groupe où le respect, la bonne humeur et l'humour règne. **Activités plus dynamique** permettant **aux personnes plus énergiques** de s'amuser à l'aide de jeux, sports, activités et loisirs divers et artistiques.

- Personnes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée
- Personnes ne présentant AUCUNE limitation physique et de tempérament «Actif»
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 4 ou 5 (Un bénévole pour 4 ou 5 participants)
- 1 animateur/intervenant + 4 bénévoles ***Capacité maximale de l'activité : 20 personnes***

Généralement 1 mardi sur 2 (1 x / 2 semaines) De Septembre 2018 à Mai 2019 de 12h00 à 15h30

Septembre 2018: 11 et 25

Janvier 2019 : 15 et 29

Mai 2019 : 14 et **21**

Octobre 2018 09 et 23

Février 2019 : 12 et 26

Novembre 2018: 06 et 20

Mars 2019 : 19

Décembre 2018: 04 et **18**

Avril 2019: 02, 16 et 30

ROUGE = Commun aux Pirouettes et Trotteurs

5.00\$ d'inscription à cette activité

2.00\$ / journée d'activité payable à la journée

Au mois : 4.00\$ par mois (sauf mars 2.00\$ et mai 6.00\$)

Pour la saison 2018-2019 : 16 journées x 2.00\$ = 32.00\$

3597 rue Metcalfe
Rawdon, Qc, J0K 1S0

+ Deux (2) sorties prévues (Détails à venir) : Prévoir entre 20.00\$ et 50.00\$ chacune

- Les participants dînent sur place (**Apporter un lunch**)
- Quelqu'un doit être joignable **en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.
- L'Association des Personnes Handicapées Matawinie se réserve le droit d'offrir une activité plus appropriée à un participant si elle juge que c'est nécessaire.
- Premier arrivé, premier inscrit (selon les membres visés par l'activité et le nombre de places disponibles)

S'inscrire à une seule activité de Comité Local-Rawdon : « Les Trotteurs » OU « Les Pirouettes »

Les Trotteurs

Descriptif : Activités valorisantes de jour permettant aux participants de vivre une expérience positive en groupe où le respect, la bonne humeur et l'humour règne. **Activités qui varient selon** les goûts, les intérêts, les **limites physiques et les capacités de chacun.** Activités artistiques et de loisir dans une **atmosphère plutôt calme.**

- Personnes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée
- Personnes qui présentent une limitation physique et/ou vieillissante dû à l'âge ou préférant une atmosphère plutôt calme
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 4 ou 5 (Un bénévole pour 4 ou 5 participants)
- 1 animateur/intervenant + 4 bénévoles ***Capacité maximale de l'activité : 20 personnes***

Généralement 1 mardi sur 2 (1 x / 2 semaines) De Septembre 2018 à Mai 2019 de 12h00 à 15h30

Septembre 2018: 04 et 18

Janvier 2019: 22

Mai 2019 : 07 et **21**

Octobre 2018: 02, 16 et 30

Février 2019: 05 et 19

Novembre 2018: 13 et 27

Mars 2019: 12 et 26

Décembre 2018 : 11 et **18**

Avril 2019: 09 et 23

ROUGE = Commun aux Pirouettes et Trotteurs

5.00\$ d'inscription à cette activité

2.00\$ / journée d'activité payable à la journée

Au mois : 4.00\$ par mois (Sauf janvier 2.00\$ et octobre 6.00\$)

Pour la saison 2018-2019 : 16 journées x 2.00\$ = 32.00\$

3597 rue Metcalfe
Rawdon, Qc, J0K 1S0

+ Deux (2) sorties prévues (Détails à venir) : Prévoir entre 20.00\$ et 50.00\$ chacune

- Les participants dînent sur place (**Apporter un lunch**)
- Quelqu'un doit être joignable **en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.
- L'Association des Personnes Handicapées Matawinie se réserve le droit d'offrir une activité plus appropriée à un participant si elle juge que c'est nécessaire.
- Premier arrivé, premier inscrit (selon les membres visés par l'activité et le nombre de places disponibles)

Les Cuisines Collectives de Matha



Activités de cuisine collective permettant aux participants de vivre une expérience positive, en explorant tous les aspects d'une cuisine : le choix des ingrédients au marché, la manipulation des outils, la préparation et la cuisson des aliments, et ce, de façon sécuritaire.

- Personne présentant une déficience intellectuelle **légère** et **qui sait faire preuve d'autonomie**
- Personne qui démontre un **réel intérêt pour la cuisine** et la préparation des aliments
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 5 et + (Un bénévole pour 5 participants et +)
- 1 animateur/intervenant ou 1 bénévole + 1 cuisinier *** Capacité maximale de l'activité = 5 personnes ***

Les jeudis, 1 fois par mois (1 x / mois) De Septembre 2018 à Mai 2019 de 10h00 à 14h30

Septembre 2018 :	27	Janvier 2019:	24
Octobre 2018:	25	Février 2019 :	21
Novembre 2018:	22	Mars 2019:	21
Décembre 2018:	Pas de cuisine collective	Avril 2019:	25
		Mai 2019:	23

5.00\$ d'inscription à cette activité

5.00\$ d'inscription pour être membre des «Cuisines Collectives de Matha»

20.00\$ / journée d'activité payable à la journée ou pour la saison

Pour la saison 2018-2019 : 8 journées x 20.00\$ /ch. = 160.00\$

- Les participants dînent sur place (**Apporter un lunch**)
- Quelqu'un doit être joignable **en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.
- L'Association des Personnes Handicapées Matawinie se réserve le droit d'offrir une activité plus appropriée à un participant si elle juge que c'est nécessaire.
- Premier arrivé, premier inscrit (selon les membres visés par l'activité et le nombre de places disponibles)

complet

2 rue Principale,
Saint-Jean-De-Matha, QC,
J0K 2S0

Les Cafés-rencontres de Matha



Descriptif : Activités de discussions, de partage et d'écoute permettant aux participants de vivre une expérience positive **en parlant** de sujets qui les passionnent, qui les animent et qui sont au centre de leurs intérêts. Activité encourageant la **socialisation, la communication et l'expression de soi** entre les participants au sein d'un groupe et ce, dans le respect de chacun. Petits ateliers à thèmes dans une optique d'éducation populaire.

- Personne présentant une déficience intellectuelle **légère**
- Personne qui démontre un intérêt à connaître de nouvelles personnes, à **partager** et à **communiquer**
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 10 (Un bénévole pour 10 participants)
- 1 animateur/intervenant + 1 bénévole ***Capacité maximale de l'activité : 10 personnes***

Les mercredis, 1 fois par mois (1 x / mois) De Septembre 2018 à Mai 2019 de 13h30 à 15h30

Septembre 2018 :	19	Janvier 2019:	16
Octobre 2018:	17	Février 2019 :	14
Novembre 2018:	14	Mars 2019:	20
Décembre 2018:	19	Avril 2019:	17
		Mai 2019:	15

5.00\$ d'inscription à cette activité

2.00\$ / journée d'activité payable à la journée

Pour la saison 2018-2019 : 9 rencontres x 2.00\$ = 18.00\$

- Quelqu'un doit être joignable **en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.
- L'Association des Personnes Handicapées Matawinie se réserve le droit d'offrir une activité plus appropriée à un participant si elle juge que c'est nécessaire.
- Premier arrivé, premier inscrit (selon les membres visés par l'activité et le nombre de places disponibles)

165 rue Saint-Joseph
Saint-Jean-de-Matha, Qc
J0K 2S0
(Sur le côté du CJE)

1 SEULE SAISON 2018-2019 :
De Septembre 2018 à mai 2019

PÉRIODE D'INSCRIPTION : Du mardi 29 mai 2018 au mardi 29 juin 2018 INCLUSIVEMENT

Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, fermé entre 12h00 et 13h00

Le Bowling



Descriptif : Tournois de quilles (petites boules) pour les membres de l'APHM et supervisé par des bénévoles de l'APHM. Chaque journée d'activité comprend 2 parties de quilles, le prêt de boules de quilles et de souliers adéquats.

- Personne présentant une déficience intellectuelle et/ou un trouble de santé mentale
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 6 et + (Un bénévole pour 6 participants et +)
- 1 animateur/intervenant + 10 à 14 bénévoles ***Capacité maximale de l'activité : entre 40 et 70 participants ***
(Selon le nombre de bénévoles disponibles)

Les Samedis, aux deux semaines (1 x / 2 semaines) d'Août 2018 à Mai 2019 de 13h30 à 15h30

Août 2018:	25	Janvier 2019:	12 et 26
Septembre 2018:	08 et 22	Février 2019 :	02, 16 et 23
Octobre 2018:	06 et 20	Mars 2019:	09 et 23
Novembre 2018:	03 et 17	Avril 2019 :	06 et 20
Décembre 2018 :	01 et 15	Mai 2019:	18 et 25

Party de quilles: 18 juin 2019

5.00\$ d'inscription à cette activité

9.00\$ par journée d'activité payable à la journée ou au mois

Pour la saison 2018-2019 : 20 journées x 9.00\$ / ch. = 180.00\$

+ Un (1) party de quilles prévu le 18 juin 2018 (Détails à venir) : Prévoir entre 0.00\$ et 25.00\$ (Selon la grille tarifaire 2018-2019)

- Les participants doivent être prêts à jouer pour 13h30 (Arriver avant pour enlever manteau et bottes d'hiver, mettre ses souliers de quilles, payer son 9.00\$ au bénévole, dire bonjour à son équipe...)
- Quelqu'un doit être joignable **en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.
- L'Association des Personnes Handicapées Matawinie se réserve le droit d'offrir une activité plus appropriée à un participant si elle juge que c'est nécessaire.
- Premier arrivé, premier inscrit (selon la clientèle visée par l'activité et le nombre de places disponibles)

complet

Salon De
Quilles Rawdon,
3870 rue Queen,



Descriptif : ATELIERS de cuisine permettant aux participants de l'APHM d'intégrer une activité dans leur communauté. Vivre une expérience positive et enrichissante avec la chef Geneviève Longère et être jumelé à des aînés bénévoles membres du Centre Communautaire Bénévole Matawinie. Le tout en explorant divers aspects de la cuisine : la manipulation des outils, la préparation et la cuisson des aliments, et ce, de façon sécuritaire. Ateliers d'apprentissage pour **membres ayant déjà une base en cuisine.**

- Personne présentant une déficience intellectuelle **légère** et **qui sait faire preuve d'autonomie**
- Personne demeurant près de Chertsey.
- Personne qui démontre un **réel intérêt pour la cuisine** et la préparation des aliments et pousser ses apprentissages plus loin
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 5 et + (Un bénévole pour 4 participants et +)
- 1 animateur/intervenant ou 1 bénévole + 1 cuisinier *** Capacité maximale de l'activité = 5 personnes ***

Les lundis, 1 fois par mois (1 x / mois) De Septembre 2018 à Mai 2019 de 9h30 à 14h00

Septembre 2018:	10	Janvier 2019:	aucun
Octobre 2018:	15	Février 2019:	04
Novembre 2018:	12	Mars 2019:	11
Décembre 2018:	10	Avril 2019:	08
		Mai 2019:	06

5.00\$ d'inscription à cette activité

10.00\$ / journée d'activité payable à la journée ou pour la saison

Pour la saison 2018-2019 : 8 journées x 10.00\$ /ch. = 80.00\$

- Les participants mangent sur place les plats qu'ils ont préparés.
- Quelqu'un doit être joignable **en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.
- L'Association des Personnes Handicapées Matawinie se réserve le droit d'offrir une activité plus appropriée à un participant si elle juge

complet

562, rue de l'Église
Chertsey (QC)
J0K 3K0

BÉNÉVOLES

Toutes les activités à l'APHM sont possibles grâce aux généreux bénévoles impliqués ! Le nombre de membres admis à une activité est proportionnel au nombre de bénévoles disponibles pour la saison. C'est pourquoi d'une année à l'autre, le nombre de places disponibles peut varier.

Nous contacterons tous les bénévoles au mois de juin pour confirmer avec eux leur reconduction de bénévolat pour la saison suivante. Cette année, **tout bénévole désirant reconduire pour l'an prochain devra nous donner leur confirmation d'ici le 29 juin 2018**. Tout comme la période des inscriptions, nous serons en mesure, au 1er juillet 2018 de savoir exactement le nombre de places disponibles et ainsi, bien préparer notre saison.

URGENT BESOIN DE BÉNÉVOLES POUR LA SAISON 2018-2019

Activité « Le Bowling à Léo » au Salon de Quille Rawdon

QUAND : Les Samedis (1 fois par deux semaines), de fin août 2018 à juin 2019

BESOIN DE : **2 bénévoles RÉGULIERS + 2 à 4 bénévoles REMPLAÇANTS** pour la saison 2018-2019 (Fin août à juin)

Activité du Comité Local de Rawdon (Pirouettes/Trotteurs)

QUAND : Les Mardis (1 fois par semaine ou 2 semaines), de septembre 2018 à juin 2019

BESOIN DE : **2 bénévoles RÉGULIERS + 2 à 4 bénévoles REMPLAÇANTS** pour la saison 2018-2019 (Septembre à juin)

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS :

QUAND :

PÉRIODE D'INSCRIPTION : Du mardi 29 mai 2018 au mardi 29 juin 2018 INCLUSIVEMENT

Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, fermé entre 12h00 et 13h00

Fermé le lundi 25 juin 2018 (férié)

LIEU :

- **Présentez-vous sur place** au 4046 rue Queen, Rawdon, J0K 1S0
- Paiement sur place en argent comptant ou chèque seulement

PAR LA POSTE ? :

Vous devez nous téléphoner avant d'envoyer vos chèques !

(Si tel est le cas, nous serons dans l'obligation de refuser votre inscription et d'effectuer un remboursement)

SVP, veuillez vous assurer de bien identifier vos chèques. Ceux-ci doivent inclure :

- Le **nom complet** de la personne à inscrire
- Indiquer si le **montant** est **attribué** à une ou des **activités** ou au paiement de la **carte de membre** ou bien s'il est attribué au **prépaiements des activités pour toute la saison** ou une partie.

VOUS N'ÊTES PAS LIBRE LES JOURS DE SEMAINE ?

Communiquer avec nous afin que nous puissions prendre rendez-vous en dehors des heures d'ouverture des bureaux et ainsi procéder à votre inscription.

POUR NOUS JOINDRE :

Association des Personnes Handicapées Matawinie

4046, rue Queen, Rawdon J0K 1S0

Tel: 450-834-5434 Fax: 450-834-3013 Sans frais: 1-877-834-5434

administration@aphm.org

Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30