



Association des personnes
handicapées Matawinie

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS 2019-2020

« Les Trotteurs »

18 MARDIS - De 12h00 à 15h30

3597 rue Metcalfe, Rawdon QC, J0K 1S0 (porte de droite) *Voir verso

« Les Pirouettes »

18 MARDIS - De 12h00 à 15h30

3597 rue Metcalfe, Rawdon QC, J0K 1S0 (porte de droite) *Voir verso

« Les Cuisines Collectives de Matha »

9 JEUDIS - De 10h00 à 14h30

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

« Les Café-rencontres de Matha »

9 JEUDIS - De 13h30 à 15h30

165 rue Saint-Joseph, Saint-Jean-de-Matha, QC J0K 2S0 *Voir verso

« Le Bowling à Léo »

18 SAMEDIS - De 13h30 à 15h30

3870 rue Queen, Rawdon, QC, J0K 1S0 *Voir verso

Party de Quilles 15 juin 2020

« Party de Noël de L'APHM »

1 fois par année - De 17h à 22h00

Jeudi 5 décembre 2019

« Cabane à sucre »

1 fois par année - de 11h à 15h00

Jeudi 2 avril 2020

PÉRIODE D'INSCRIPTION

du lundi 27 Mai 2019 au Vendredi 28 juin 2019

INCLUSIVEMENT

Lundi au jeudi de 8h30 à 16h30, vendredi de 8h30 à 16h00

Fermé entre 12h00 et 13h00 - Fermé jours fériés

4046, rue Queen, Rawdon, QC. J0K 1S0

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

Fax: 450-834-3013 administration@aphm.org

Juillet							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Août							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

Novembre							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

Décembre							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Mars							2020
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Avril							2020
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

Mai							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
DÉBUT INSCRIPTIONS 2019-2020							
27	28	29	30	31			

Juin							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
FIN INSCRIPTIONS 2019-2020							

Septembre							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

Octobre							2019
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Janvier							2020
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

Février							2020
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29		

Mai							2020
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
DÉBUT INSCRIPTIONS 2020-2021							
25	26	27	28	29	30	31	

Juin							2020
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						
FIN INSCRIPTIONS 2020-2021							

20	mai 2019 - Férié Fête de la Reine	31	1	2	janvier 2020 - Férié Jour de l'An
24	juin 2019 - Férié Fête Nationale du Québec			10	avril 2020 - Férié Vendredi saint
1	juillet 2019 - Férié Fête du Canada			13	avril 2020 - Férié Lundi de Pâques
2	septembre 2019 - Férié Fête du Travail			18	mai 2020 - Férié Fête de la Reine
14	octobre 2019 - Férié Action de grâces			24	juin 2020 - Férié Fête Nationale du Québec
24	25	26	décembre 2019 - Férié Noël		

17	décembre 2019 - Pirouettes & Trotteurs
26	mai 2020 - Pirouettes & Trotteurs

2 au 8 mars 2020 - Semaine de relâche

Les Troisheurs

18 MARDIS
De 12h00 à 15h30
3597 rue Metcalfe, Rawdon, QC
J0K 1S0 (porte de droite)

Description :
Activités valorisantes de jour permettant aux participants de vivre une expérience positive en groupe où le respect, la bonne humeur et l'humour règnent. 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.

S'adresse à qui :
* Personnes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée
* Personnes qui présentent une limitation physique et/ou vieillissante due 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)

Coûts :
* 5.00\$ d'inscription à cette activité
* 2.00\$ / journée d'activité payable à la journée
* Pour la saison complète : 16 journées X 2.00\$ /ch. = 32.00\$ + 2 sorties (détails et coûts à venir)

*** Les participants dînent sur place (apporter un lunch)
*** Capacité maximale de l'activité : 20 participants

Les Cuisines Collectives de Matha

9 JEUDIS
De 10h00 à 14h30
2 rue Principale, Saint-Jean-De-Matha, QC, J0K 2S0

Description :
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.

S'adresse à qui :
* 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 +)

Coûts :
* 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 complète : 8 journées x 20.00\$ /ch. = 160.00\$

*** Les participants dînent sur place (apporter un lunch)
*** Les participants rapportent à la maison la nourriture préparée en activité
*** Capacité maximale de l'activité : 4 participants

Les Cafés-rencontres de Matha

9 JEUDIS
De 13h30 à 15h30
165 rue Saint-Joseph, Saint-Jean-de-Matha, QC J0K 2S0

Description :
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.

S'adresse à qui :
* Personne présentant une déficience intellectuelle légère et qui sait faire preuve d'autonomie
* Personne qui démontre un intérêt à connaître de nouvelles personnes, à partager et à communiquer
* Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 10 (un intervenant pour 10 participants)

Coûts :
* 5.00\$ d'inscription à cette activité
* 2.00\$ / journée d'activité payable à la journée
* Pour la saison : 9 rencontres X 2.00\$ = 18.00\$

*** Capacité maximale de l'activité : 10 participants ***

Les Prouettes

18 MARDIS
De 12h00 à 15h30
3597 rue Metcalfe, Rawdon, QC
J0K 1S0 (porte de droite)

Description :
Activités valorisantes de jour permettant aux participants de vivre une expérience positive en groupe où le respect, la bonne humeur et l'humour règnent. Activités plus dynamiques permettant aux personnes plus énergiques de s'amuser à l'aide de jeux, sports, activités et loisirs divers et artistiques, toujours selon les goûts et intérêts des participants.

S'adresse à qui :
* Personnes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée
* Personnes de tempérament plutôt «Actif»
* Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 4 ou 5 (un bénévole pour 4 ou 5 participants)

Coûts :
* 5.00\$ d'inscription à cette activité
* 2.00\$ / journée d'activité payable à la journée
* Pour la saison complète : 16 journées X 2.00\$ /ch. = 32.00\$ + 2 sorties (détails et coûts à venir)

*** Les participants dînent sur place (apporter un lunch)
*** Capacité maximale de l'activité : 20 participants

Le Bowling

18 SAMEDIS
De 13h30 à 15h30
3870 rue Queen, Rawdon, QC, J0K 1S0
Party de Quilles 2020 : Lundi 15 juin 2020

Description :
Tournois de quilles (petites boules) pour les membres de l'APHM et supervisés 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.

S'adresse à qui :
* Personnes 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 +)

Coûts :
* 5.00\$ d'inscription à cette activité
* 9.00\$ par journée d'activité payable à la journée ou au mois
* Pour la saison complète : 18 journées X 9.00\$ /ch. = 162.00\$ + un (1) party de quilles prévu à la fin juin (Détails et coûts à venir, selon la grille tarifaire de la saison en cours)

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...)

***Capacité maximale de l'activité : entre 40 et 70 participants (selon le nombre de bénévoles disponibles pour la saison)

Jeudi 5 décembre 2019
De 17h00 h à 22h00
1800 chemin Nadeau, Saint-Liguori, QC J0K 2X0

Party de Noël de l'APHM

Description :
Souper traditionnel et soirée dansante destinés à l'ensemble des membres de l'APHM où partager un bon repas en bonne compagnie.

Coûts et détails :
À venir...

Jeudi 2 avril 2020
De 11h00 à 15h00
440 rang Montcalm, Sainte-Julienne, QC J0K 2T0

Cabane à Sucre de l'APHM

Description :
Dîner Cabane à sucre destiné à l'ensemble des membres de l'APHM où partager un bon repas en bonne compagnie.

Coûts et détails :
À venir...



Agenda de la vie associative 2019-2020

Assemblée Générale Annuelle	
11-06-2019	9-06-2020

Séances du Conseil d'administration	
30-05-2019, 27-06-2019, 29-08-2019, 26-09-2019, 31-10-2019, 28-11-2019, 30-01-2020, 27-02-2020, 26-03-2020 30-04-2020, 28-05-2020	

Goupe d'action « Les Sages »	
06-05-2019, 03-06-2019, 01-07-2019, 02-09-2019, 07-10-2019, 04-11-2019 02-12-2019, 03-02-2020, 02-03-2020, 06-04-2020 04-05-2020, 01-06-2020	

Événement de reconnaissance des bénévoles	
Jeudi 5 septembre 2019	

Envois du journal « Le Fureteur »	
13-05-2019, 04-11-2019 24-02-2020, 11-05-2020	

Mai					2019	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Août					2019	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre					2019	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Février					2020	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Mai					2020	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin					2019	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Septembre						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Décembre					2019	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mars					2020	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juin					2020	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juillet					2019	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Octobre						
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Janvier					2020	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Avril					2020	
Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ASSOCIATION DES PERSONNES
HANDICAPÉES MATAWINIE

4046, rue Queen, Rawdon, QC. J0K 1S0
Tel: 450-834-5434 Sans frais: 1-877-834-5434
administration@aphm.org
Lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 fermé entre 12h00 et 13h00
vendredi de 8h30 à 16h fermé entre 12h00 et 12h30



DÉTAILS DE LA VIE ASSOCIATIVE À L'APHM...

	Quest-ce que c'est ?	S'adresse à qui ?	Pour information communiquer avec :
Assemblée Générale Annuelle (AGA)	<ul style="list-style-type: none">· Rencontre annuelle des membres et des partenaires pour élire les administrateurs du conseil d'administration et adopter les rapports d'activités et financier.· Lieu pour nommer les attentes et les besoins des membres envers leur association.	Membres, partenaires et personnes qui ont à cœur l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées.	Ysabel Fréchette, coordonatrice 450-834-5434 1-877-834-5434 yfrechette@aphm.org
Conseil d'administration (C.A.)	<ul style="list-style-type: none">· Lieu de décision par les membres élus à l'Assemblée générale annuelle.· Voit à ce que nos actions respectent notre mission et que notre argent soit bien géré.	Membres actifs (personnes handicapées et proches) élues par l'Assemblée Générale Annuelle	Ysabel Fréchette, coordonatrice 450-834-5434 1-877-834-5434 yfrechette@aphm.org
Groupe d'action « Les Sages »	Objectifs du groupe : <ul style="list-style-type: none">· Sensibilisation de la population à la réalité des personnes handicapées· Amasser des fonds pour l'APHM· Favoriser l'autonomie des personnes et leur intégration au travail· Débattre des enjeux et des manières de faire de l'APHM· Recevoir les débats que le C.A. n'a pas le temps de faire	Bénévoles, aidants naturels, personnes présentant une limitation physique ou non ou toute personne qui désire s'impliquer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées	Marjorie Blanchette, intervenante communautaire marjorieb@aphm.org 450-834-5434 1-877-834-5434
Événement de reconnaissance des bénévoles	Événement annuel visant à reconnaître l'implication des bénévoles dans l'ensemble des activités de l'APHM	Bénévoles	Sylvie Lafranchise, animatrice animation@aphm.org Éric Labrecque, animateur labrecqueaphm@gmail.com 450-834-5434 1-877-834-5434
Envois du journal « Le Fureteur »	Journal de l'association visant à informer et divertir les membres	Tous les membres de l'association	Marjorie Blanchette, intervenante communautaire marjorieb@aphm.org 450-834-5434 1-877-834-5434