



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		

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	
<b>DÉBUT INSCRIPTIONS 2019-2020</b>							
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	
<b>FIN INSCRIPTIONS 2019-2020</b>							

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						

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		

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							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	
<b>DÉBUT INSCRIPTIONS 2020-2021</b>							
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						
<b>FIN INSCRIPTIONS 2020-2021</b>							

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 Trotteurs

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 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

## 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

## 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

## Les Café-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 \*\*\*

## Party de Noël de l'APHM

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

### 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...

## Cabane à Sucre de l'APHM

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

### 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...



Rawdon, 7 mai 2019

## **Objet : Programmation des activités saison 2019-2020**

Chers membres,

L'Association des personnes handicapées Matawinie est heureuse de vous présenter la programmation des activités offertes pour la saison 2019-2020.

Veuillez consulter ces documents attentivement puisque des changements ont été effectués.

L'offre d'activités aux goûts et selon les intérêts des membres est au centre de nos actions et orientations à l'APHM. Nous mettons toutes nos énergies à offrir des activités de qualité, adéquates, et adaptées aux besoins de nos membres, et ce, en toute sécurité. Bien que la demande soit plus élevée que notre capacité d'accueil, nous nous efforçons de donner, à tout un chacun, la chance de pouvoir participer, et ce, de façon équitable pour tous (selon les membres visés par l'activité et la capacité d'accueil).

Vous n'êtes pas sans savoir que les places aux activités sont limitées. Nous sommes fiers et très reconnaissants envers tous les bénévoles qui contribuent à leur réussite !

Nous profitons de cet instant pour vous rappeler que nous sommes continuellement à la recherche de bénévoles. Que ce soit que quelques heures par semaine ou par mois ou bien à l'occasion, chacun peut trouver son compte à l'APHM en tant que bénévole. Vous êtes retraité? Vous êtes ouvert d'esprit? Vous avez du temps de libre? Communiquez avec nous! Que ce soit pour des activités de loisir, du transport, des événements spéciaux ou des activités de financement, nous trouverons ensemble un projet qui vous ressemble et qui saura vous stimuler.

Veuillez, s'il vous plait, prendre connaissance de tous les documents fournis afin de bien comprendre la marche à suivre et de prendre connaissance des changements pour cette année.

### **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.



Être soutenu    Informé    Accompagné...

Cette année, les bénévoles désirant reconduire leur bénévolat pour l'an prochain devront nous donner leur confirmation d'ici le 28 juin 2019. Tout comme la période des inscriptions, nous serons en mesure, au 1er juillet 2019 de savoir exactement le nombre de places disponibles et ainsi, bien préparer notre saison.

### **URGENT BESOIN DE BÉNÉVOLES POUR LA SAISON 2019-2020**

Activité : « Le Bowling à Léo » au Salon de Quilles Rawdon  
QUAND : Les samedis (1 fois par deux semaines), de fin août à juin  
BESOIN DE : 4 bénévoles RÉGULIERS + 2 à 4 bénévoles REMPLAÇANTS

Activité : Comité Local de Rawdon (Pirouettes/Trotteurs), Rawdon  
QUAND : Les mardis (1 fois par semaine ou 2 semaines), de septembre à juin  
BESOIN DE : 1 bénévole RÉGULIER + 2 à 4 bénévoles REMPLAÇANTS

#### **INSCRIPTIONS : Du lundi 27 mai 2019 au vendredi 28 juin 2019 inclusivement**

- ⇒ **EN PERSONNE** : Présentez-vous sur place au 4046 rue Queen, Rawdon, J0K 1S0  
Paiement sur place en argent comptant ou chèque seulement
- ⇒ **PAR TÉLÉPHONE** : Téléphonnez-nous !
- ⇒ **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 aux 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.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions.  
Bonne saison 2019-2020 à tous !

Marjorie Blanchette  
Intervenante communautaire  
Association des personnes handicapées Matawinie

# Règlements

---

Tous les participants, bénévoles et accompagnateurs se doivent de respecter ces quelques consignes simples.

1. Il est **interdit de fumer à l'intérieur** des locaux où se tiennent les activités.
2. **RESPECT**
  - Nous encourageons chacun à faire preuve de respect envers quiconque se trouvant à l'activité.
  - Aucun non-respect, agressivité et comportement violent ne sera toléré au sein des activités.
  - S'il y a conflit ou que vous éprouvez un besoin particulier, consulter les bénévoles, animateurs/intervenants sur place.
3. **VISITEURS**
  - La présence de **visiteurs n'est pas tolérée** lors de ces activités. Pour assurer le bon déroulement de l'activité, et ce, en toute sécurité, seuls les participants qui auront fait leurs inscriptions ou les éducateurs et/ou intervenants des participants pourront participer à l'activité. Dans ce cas, nous invitons ces intervenants à communiquer avec nous au préalable.
4. **INSCRIPTIONS**
  - Notre mode de fonctionnement pour les inscriptions est **«Premier arrivé, premier inscrit», et ce, à partir de la date du début d'inscription inscrite au calendrier** (selon les membres visés par l'activité et le nombre de places disponibles). Chaque participant inscrit à une activité l'est pour la saison indiquée lors de l'inscription. 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.
  - Bien que les inscriptions se fassent en début de saison, n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt à participer à une activité en cours de saison pour figurer sur la liste d'attente. Nous communiquerons avec vous si une place se libère.
  - Chaque participant du Bowling à Léo sera inscrit dans **la même allée**, et ce, pour **tous les samedis de la saison**. Il n'y aura donc **aucune possibilité de changer** d'allée durant la saison, s'il y a des spécifications particulières, merci de nous le faire savoir avant le 2<sup>e</sup> samedi de la saison.
5. **ACCOMPAGNATEUR**
  - Si l'accompagnateur d'un participant **peut différer** d'une semaine à l'autre, **svp en faire part à l'intervenant** sur place. Vous devrez à ce moment, pour des raisons de sécurité, **remplir un formulaire** simple des coordonnées de chacun des accompagnateurs.
6. **ABSENCES**
  - Lors d'**absences prévues**, vous pouvez **téléphoner** au bureau de l'APHM pour nous en informer au 450 834-5434 ou sans frais au 1 877 834-5434. Vous êtes responsable d'**aviser VOUS-MÊME** votre **transport** dans ce cas.
  - Si un participant est absent plus de 3 journées d'activité de suite, et ce, sans nous aviser et/ou sans motif valable, son **nom** sera **supprimé** de la liste des participants pour la saison donnée et **remplacé** par un nom figurant sur la **liste d'attente** dès la prochaine journée d'activité.
7. **CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES :**
  - Lorsque la **conduite** d'un véhicule, la **marche** sur trottoirs et l'**accessibilité** aux locaux où se tiennent les activités sont altérées, l'activité pourra être **annulée ou reportée**. De plus, lorsque la Commission scolaire des Samares est fermée lors de journées de tempêtes, les bureaux de l'APHM sont fermés également. Les activités qui auraient lieu cette journée seront automatiquement annulées. Un responsable vous téléphonera tout de même pour confirmer l'annulation de l'activité. Suivez-nous sur notre page Facebook pour rester informé!
8. **EN CAS D'ANNULATION**
  - Un **responsable téléphonera** à votre domicile pour vous informer de la décision. L'heure de tombée des annulations est **au plus tard à 9h00** le matin de l'activité.

## Règlements - SUITE

---

- Dans le cas de l'annulation de l'activité, **nous aurons** préalablement **averti** les services de **transports adaptés** de cette annulation. **À LA DEMANDE DU TRANSPORT ADAPTÉ, VOUS DEVEZ TOUT DE MÊME ANNULER VOUS-MÊME TOUTE DEMANDE DE TRANSPORT QUE VOUS N'UTILISEREZ PAS, SI TEL EST LE CAS.**
- La **prochaine journée d'activité** se déroulera alors **selon le calendrier** de la saison.

### 9. EN CAS DE REPORT À UNE AUTRE DATE

- Un **responsable téléphonera** à votre domicile pour vous informer de l'annulation de l'activité prévue cette journée ainsi que la nouvelle date de report de l'activité. L'heure de tombée des reports est **au plus tard à 9h00** le matin de l'activité.
- Dans le cas d'un **report à une autre date non inscrite au calendrier** de l'activité, **vous devrez confirmer VOUS-MÊME votre transport pour cette nouvelle date.**

### 10. ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS

- Dans certains cas, dits exceptionnels et/ou hors de notre volonté, il se pourrait qu'une activité soit annulée. Nous vous assurons que nous mettons tout en notre pouvoir pour vous transmettre l'information le plus rapidement possible.

### 11. FINANCEMENT

- Les frais d'activités payés par les membres servent entièrement au financement des activités. Il va de soi que ce seul moyen de financement ne suffit pas. **L'APHM débourse** donc une partie des dépenses dans son souci d'offrir **du matériel et des fournitures en quantité suffisante et de qualité adéquate.**

### 12. ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Nous comptons sur la collaboration de chacun afin **d'éviter, autant que possible**, d'inclure dans les boîtes à lunch des participants, des aliments propices aux intolérances alimentaires. Une simple proximité à certains aliments pour certaines personnes cause de fortes et dangereuses réactions allergiques.

- SVP, dans la mesure du possible, évitez :
  - Noix, arachides, amandes et autres ...
  - Clémentines, mandarines, oranges, pamplemousses et autres agrumes
  - Poissons et fruits de mer**En cas d'allergies, n'oubliez pas de fournir aux participants un médicament adéquat («Bénadryl» ou autre) ou un «Épipen». Nous ne disposons d'aucun médicament en réserve.**

### 13. DIABÉTIQUE, PRESSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE, AUTRES RÉGIMES SPÉCIAUX ...?

- Incorporer à vos boîtes à lunch des aliments, breuvages et collations qui conviennent au maintien de votre bonne santé. Vous pouvez toujours nous informer de vos «gâteries permises» préférées. Nous tenterons de nous en procurer pourvu que cela respecte notre budget.

### 14. MÉDICATION :

- Bien que nous soyons disponibles, pour les participants qui le demandent, à aider lors de la prise de leurs médicaments, et que nous y accordons une attention des plus vigilante, l'Association des personnes handicapées Matawinie (APHM) ne se porte **pas responsable** des **médicaments** qui auraient pu être perdus, oubliés, mélangés ou volés. L'APHM ne se porte pas responsable également de la prise de médication qui auraient pu être oubliée.  
**Identifier les dosettes, «Dispills» et autres contenants ainsi qu'identifier le nom des médicaments permet d'éviter les pertes, mélanges et vols.**

### 15. OBJETS PERDUS/VOLÉS

- L'APHM ne se porte **pas responsable** des **objets**, des **biens de consommation** et des **aliments** qui auraient pu être perdus ou volés.  
**Identifier les objets et vêtements permet d'éviter les pertes et vols.**

### 16. CONTACTS EN CAS D'URGENCE

- Quelqu'un doit **être joignable en tout temps** en cas d'urgence pendant l'activité.