Le Dynamique Baladeur

Édition hiver 2025



Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette

L'ASSOCIATION
AUX MILLE ET UN VISAGES

info@aphpssj.com

450 759-3322
1 888 756-3322

450 759-8749

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES ET SENSORIELLES SECTEUR JOLIETTE
200, de Salaberry, local 134, Joliette (Québec), J6E 4G1

VOTRE ÉQUIPE

RÉCEPTION

450 759-3322, poste 0 / info@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00

JOSÉE PAYETTE

DIRECTRICE GÉNÉRALE
450 759-3322, poste 1 / j.payette@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00

NATHALIE LACHANCE

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE APHASIE ET PARKINSON
450 759-3322, poste 2 / n.lachance@aphpssj.com
Horaire de 8 h 30 à 16 h 30

JEAN-CHARLES BERTHOLLE

INTERVENANT PSYCHOSOCIAL TCC
450 759-3322, poste 3 / jc.bertholle@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00

YVES LAURIN

AGENT DE PROMOTION
450 759-3322, poste 4 / y.laurin@aphpssj.com
Horaire de 8 h 30 à 16 h 30

CHANTALE MICHEL

TECHNICIENNE EN LOISIRS
450 759-3322, poste 5 / c.michel@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00

CHANTAL DUPONT

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE TCC
450 759-3322, poste 6 / c.dupont@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00

CYNTHIA SERRET-DOIRON

AGENTE DE COMMUNICATION ET SENSIBILISATION
450 759-3322, poste 110 / c.serretdoiron@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00



NOS SERVICES

ACTIVITÉS
Sociales et culturelles

SERVICE D'INFO-RÉFÉRENCE
Service d'aide pour répondre à un besoin

SERVICE À L'OBTENTION DES SERVICES
Accompagnement dans les dédales administratifs

GROUPES D'ENTRAIDE
Aphasie – Parkinson – TCC

SERVICES PSYCHOSOCIAUX
Service d'aide afin de soutenir les membres et leurs proches dans les moments difficiles

PRÊT DE MATÉRIEL SPÉCIALISÉ
Prêt d'équipements spécialisés pour faciliter les activités de la vie quotidienne

Table des matières

Mot du président **4**

Qu'est-ce qui s'est passé à l'APH? **5**

Informer et sensibiliser par l'art 5

L'APHPSSJ en mode tournage 5

L'équipe était présente sur le territoire cet automne 6

Retour sur le souper d'Halloween! 7

Informations importantes **8**

Activités et report 8

Activités en temps hivernal 8

Infolettre de l'APHPSSJ 8

Saviez-vous que… 9

Infos virus 9

Avis de décès **10**

Concours hivernal **10**

Gagnant du concours automnal 10

Activités de loisirs (session hivernale 2025) **11**

Bien lire s.v.p. 12

Rappel des consignes pour les activités 13

Calendrier des activités **14**

Aquaforme 18

Yoga sur chaise 19

Quilles 20

Peinture 21

C'est la Saint-Valentin! 22

Repas sucré à la cabane à sucre! 23

Soutien psychosocial pour les membres APH **24**

Mots mêlés **25**

Recette réconfortante : *Potage aux poires et aux poireaux* **26**

Activités de la session automnale 2024 **27**

Mot du président



BONJOUR CHERS MEMBRES, PARTENAIRES ET ADMINISTRATEURS,

L'année 2024 tire bientôt à sa fin en laissant derrière nous une année marquée par le changement et la nouveauté. Nous pouvons dire que notre équipe n'a pas chômé puisque cette année, deux nouveaux services ont vu le jour et nous avons accueilli plusieurs nouveaux membres, que ce soit au sein de l'APH ou dans nos différents groupes d'entraide! Disons que l'implantation du service d'aide financière, le service psychosocial pour la portion APH, les différents projets de l'équipe et l'arrivée des nouveaux membres ont maintenu votre équipe occupée cette année! Malgré l'intensité que 2024 nous a apportée, nous sommes extrêmement fiers des différentes actions entreprises et nous sommes confiants qu'elles auront un impact positif sur l'Association dans les années futures.

Maintenant, nous sommes prêts à accueillir la nouvelle année avec son lot de défis et de réussites! 2025, quant à elle, sera axée sur le rayonnement et le positionnement de l'APHPSSJ. Nous désirons nous faire connaître davantage par les citoyens, mais aussi par les organismes communautaires et intervenants établis sur le territoire. Nous avons hâte de vous en dévoiler davantage prochainement. Pour l'instant, n'hésitez pas à consulter régulièrement notre page Facebook et notre infolettre afin d'être informé en temps réel!

Notre équipe et le conseil d'administration sont heureux d'attaquer cette nouvelle année avec de beaux projets et de nouveaux objectifs!

Pour terminer, je vous souhaite de passer un très bel hiver! Soyez prudents.

Jocelyn Picard,
Président

N.B. L'équipe de l'APHPSSJ sera en vacances du 20 décembre au 5 janvier inclusivement. Nous serons de retour le lundi 6 janvier 2025.

Qu'est-ce qui s'est passé à l'APH?

INFORMER ET SENSIBILISER PAR L'ART

En octobre dernier, cinq membres du groupe T.C.C. de Lanaudière, par le biais du cours d'art-thérapie (printemps 2024), ont exposé leur projet d'art thérapie collectif : *Tout vient à point* à la bibliothèque Rina-Lasnier située à Joliette. Cette fresque a été exposée au grand public, du 8 au 27 octobre 2024.

Les œuvres ont illustré, à travers une mosaïque 2D divisée en deux thèmes, la vie avant et après le traumatisme craniocérébral. Que le TCC change la vie négativement ou positivement (parce que oui, c'est le cas pour certains!), il est plus facile de raconter son histoire par l'art! C'est donc via ce projet que les membres ont su exprimer leurs émotions vis-à-vis le traumatisme craniocérébral et ainsi, sensibiliser la population à l'impact d'un tel accident.



Sur la photo (de gauche à droite) : Martin (membre du groupe T.C.C), Sylvain (membre du groupe T.C.C.), Daniel (membre du groupe T.C.C.), Élaine (professeur du cours Art-thérapie), Chantal (intervenante du groupe T.C.C.).

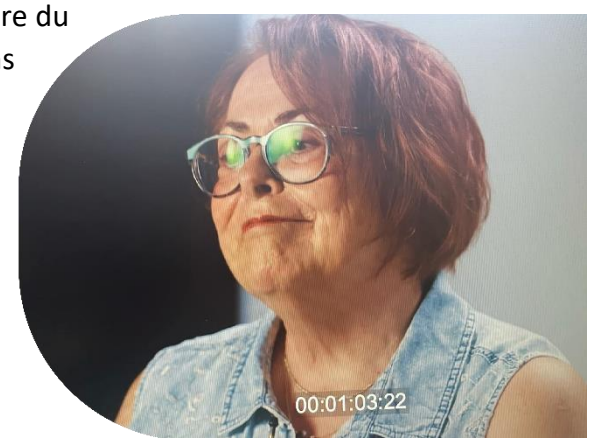
Ne sont pas présents sur la photo : Steve (membre du groupe T.C.C.) et le cinquième artiste qui préfère garder l'anonymat.

L'APHPSSJ EN MODE TOURNAGE



Eh oui, quelques-uns d'entre vous l'ont probablement remarqué, mais l'APHPSSJ est présentement en mode tournage! Nous préparons en effet une capsule vidéo, en collaboration avec l'entreprise joliettaine, **Synop6**. Cette vidéo aura pour objectif de présenter nos services, attirer de nouveaux membres, démontrer l'importance de l'APHPSSJ dans la MRC et atténuer les jugements reliés à un organisme comme le nôtre.

Dans cette capsule, vous trouverez des images de nos activités, de notre équipe et des témoignages d'un membre de l'APH, un membre du groupe T.C.C. de Lanaudière, un membre du groupe Parkinson de Lanaudière et un membre du groupe aphasie de Lanaudière. Nous avons extrêmement hâte de vous présenter ce projet et de voir les retombées!



Donc, vous pourrez apercevoir prochainement notre capsule sur notre site web, nos réseaux sociaux, peut-être au grand écran ou tout autre endroit jugé pertinent. PSST! Elle sera disponible au début de l'année 2025, restez à l'affût! 😊

L'ÉQUIPE ÉTAIT PRÉSENTE SUR LE TERRITOIRE CET AUTOMNE



Le 29 septembre dernier, Cynthia et Yves ont participé à la Journée internationale des aînés qui était célébrée au parc Louis-Querbes à Joliette. L'équipe a tenu un kiosque et présenté l'Association.

Nous espérons que notre présence à cet événement aura un impact positif sur plusieurs Joliettains désirant recevoir de l'aide ou des informations sur différents sujets relatifs aux handicaps. Encore aujourd'hui, beaucoup trop de citoyens ne connaissent pas notre existence et il est important pour nous d'être présent le plus souvent possible afin que tout un chacun soit au courant qu'une ressource est en place pour eux et leurs proches lorsqu'ils en ont besoin.

RETOUR SUR LE SOUPER D'HALLOWEEN!

Le 30 octobre avait lieu le souper d'Halloween de l'APH à la Cabane Alcide Parent, située à Saint-Ambroise-de-Kildare! Encore une fois, plusieurs membres ont participé à l'ambiance de la soirée en arborant de magnifiques déguisements (ce qui nous fait toujours un énorme plaisir)!

Cette année, les membres ont eu la chance d'assister à une représentation du magicien et mentaliste, John Vincelli! Un spectacle fascinant et rempli de mystère!

Nous désirons remercier tous les participants, en espérant vous y revoir l'année prochaine! 😊










Informations importantes

ACTIVITÉS ET REPORT

Veuillez noter que les activités qui n'auront pas lieu, **quelle que soit la raison**, ne seront pas reportées (**à moins d'une décision contraire de la part du conseil d'administration**). Vu le nombre d'activités offertes à l'Association, les disponibilités de salles et l'ensemble de l'organisation derrière chaque activité, nous sommes dans l'impossibilité de reporter une activité. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

ACTIVITÉS EN TEMPS HIVERNAL

Eh oui, la saison hivernale est maintenant bien présente! Avec les intempéries de l'hiver, n'oubliez pas qu'en cas de fermeture du **Centre de services scolaires des Samares** en raison d'une tempête de neige, nos activités seront annulées et nos bureaux fermés pour la journée! ***Mais quoi faire en cas de tempête, pour savoir si votre activité est annulée?***

- Contactez-nous le matin même afin de savoir si nos bureaux sont ouverts (lors d'une fermeture, notre message vocal est modifié);

- Consultez notre page Facebook;

- Écoutez la radio 103,5 - Si le Centre de services scolaire des Samares est fermé, toutes les activités sont annulées et notre bureau est fermé.

INFOLETTRE DE L'APHPSSJ

Saviez-vous que l'APHPSSJ publie une infolettre mensuelle? Conçue spécialement pour vous, notre infolettre est envoyée chaque mois. Elle vous permet de rester informés sur les dernières nouveautés de l'APH, visualiser les calendriers d'activités, avoir accès à des articles rédigés par notre équipe et bien plus! 📬@



Vous désirez faire partie de notre liste d'envoi? Rien de plus simple! Vous pouvez vous inscrire de deux façons : 👇

✅ Inscrivez-vous via notre site web au www.**aphpssj.com**;

✅ Contactez Cynthia par courriel au c.serretdoiron@aphpssj.com ou par téléphone au 450 759-3322 poste 110.

SAVIEZ-VOUS QUE … ?

Saviez-vous qu'il existe un service de livraison à la porte pour les personnes qui ne sont pas en mesure d'accéder à leur boîte aux lettres en raison d'un handicap? Postes Canada offre des mesures d'accommodement pour ceux et celles qui sont dans l'impossibilité d'accéder à leur courrier dans une boîte postale communautaire. Cette mesure permet de recevoir votre courrier directement à votre porte au lieu de vous déplacer.

Pour avoir recours à cette mesure, n'hésitez pas à en faire la demande à Postes Canada en composant le 1 844 454-3009.

INFOS VIRUS

Dans l'objectif de protéger les membres de l'Association qui, souvent, vivent avec une santé fragile, nous désirons vous rafraîchir la mémoire en ce début d'hiver.

Si vous présentez l'un des symptômes grippaux suivants, veuillez ne pas vous présenter à l'Association ou dans l'une de vos activités :

- Fièvre;
- Toux;
- Difficultés respiratoires;
- Maux de gorge;
- Fatigue extrême et courbatures;
- Écoulement nasal.

Bien évidemment, si vous testez positif à un test pour la COVID-19, nous vous demandons de ne pas vous présenter aux bureaux de l'Association. La marche à suivre est la suivante :

- À la suite d'un test positif, ne pas vous présenter à l'APHPSSJ;
- Attendre un total de 5 jours avant de refaire un test;
- Si votre test est négatif et que vous n'avez plus de symptômes, vous pouvez vous présenter à l'APHPSSJ. Selon votre condition, il est possible que nous vous demandions de porter le masque quelques jours à la suite de votre retour;
- Si votre 2e test est positif, attendez quelques jours et recommencez;
- Si vous n'avez plus de tests en votre possession, veuillez nous contacter pour connaître la marche à suivre.

En cas de doute ou pour toute question relative aux informations ci-dessus, n'hésitez pas à nous contacter au 450 759-3322.



Avis de décès

Le 6 août 2024, à l'âge de 47 ans, est décédé **M. Steve Lalancette**.

Le 4 septembre 2024, à l'âge de 77 ans, est décédé **M. Noël Gauthier.**

En octobre 2024, à l'âge de 59 ans, est décédé **M. Sylvain Lelièvre.**

De la part du conseil d'administration et de l'équipe de l'APH, nous désirons offrir nos condoléances aux familles éprouvées par cette douloureuse épreuve.



Concours hivernal

Gagner une carte cadeau d'une valeur de 50 $, ça vous dit? Rien de plus simple! Participez à notre concours hivernal en répondant à la question ci-dessous et en **nous transmettant votre réponse au 450 759-3322, avant 16 h 00 le mercredi 5 février 2025.** Le tirage parmi les bonnes réponses aura lieu le jeudi 6 février 2025. Bonne chance!

QUESTION : L'APHPSSJ travaille conjointement avec une entreprise joliettaine afin de créer une capsule vidéo pour promouvoir l'organisme. Comment se nomme cette entreprise?

1- Arsen Media
2- Synop6
3- Altitude Stratégies
4- Création vidéo Lanaudière

GAGNANTE DU CONCOURS AUTOMNAL

Nous désirons féliciter Mme Francine Bélanger, notre gagnante du concours automnal. Le tirage a eu lieu le 31 octobre dernier.

Mme Bélanger se mérite une carte cadeau d'une valeur de 50 $! Bravo!

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Session hivernale 2025



Les prochaines pages de ce présent journal contiennent les informations pertinentes et importantes pour le bon déroulement des activités, vos calendriers pour les mois de janvier, février, mars et avril ainsi qu'une description de chaque activité.
Bonne lecture!

BIEN LIRE S.V.P

Bonjour chers membres,

Il nous fait plaisir de vous faire parvenir l'**édition hiver 2025** de votre journal *Le Dynamique Baladeur*, dans laquelle vous pourrez prendre connaissance des activités prévues et vous y inscrire. Cependant, nous aimerions attirer votre attention sur quelques aspects présentés ci-dessous.

Afin d'avoir toutes les informations en main et d'éviter les confusions, voici quelques petits trucs pour vous aider :

- **Gardez en votre possession *Le Dynamique Baladeur* ou affichez sur votre frigo la page qui vous intéresse;**
- **Évitez de jeter votre journal, car vous pourriez devoir vous y référer dans l'avenir;**
- **Servez-vous du calendrier inséré dans Le Baladeur pour y inscrire les infos pertinentes à chaque activité qui vous intéresse;**
- **Entrez les informations dans votre agenda et/ou votre téléphone.**

De plus, voici des informations essentielles au bon déroulement des activités :

- **Les activités qui n'auront pas lieu, quelle que soit la raison, ne seront pas reportées (à moins d'une décision contraire de la part du conseil d'administration).**
- **Nous vous demandons d'arriver pas plus de 15 minutes avant votre activité afin de nous permettre de libérer, placer et nettoyer la salle.**
- **Si vous avez des symptômes d'allure grippale, fièvre ou autre, ne vous présentez pas aux activités et avisez-nous.**
- **En cas d'absence (empêchement, maladie ou autre), veuillez nous aviser le plus rapidement possible par téléphone au 450 759-3322.**

Merci de votre collaboration. Bon début de session à tous et à toutes!

RAPPEL DES CONSIGNES POUR LES ACTIVITÉS

Période d'inscription

Vous devez vous inscrire et payer **avant la date limite (à moins d'une consigne contraire sur la page de l'activité en question).**

Absence ou annulation

En cas d'absence ou d'annulation, **prière d'aviser le plus rapidement possible** la réception au 450 759-3322. **Nous prenons les absences SEULEMENT par téléphone.**

Paiement, arrangement, mode de paiement et procédure Interac

Concernant les paiements de vos activités, il doit être réglé avant la date limite.
Nous n'acceptons aucun paiement dans les activités.

N'oubliez pas que trois modes de paiement s'offrent à vous :
argent comptant, chèque ou virement Interac.

Concernant les virements Interac, voici la procédure :

- Utilisez notre adresse courriel : info@aphpssj.com;
- À la question de sécurité : vous devez inscrire votre nom (afin de nous permettre d'identifier de qui provient le virement);
- Pour la réponse à la question de sécurité : vous devez inscrire en minuscules le mot : **membre**

Activités gratuites

Inscrivez-vous et n'oubliez pas de nous informer de toute annulation.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **450 759-3322** ou par courriel à **info@aphpssj.com**.

JANVIER 2025

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	15	16	17
20 **Aquaforme** 13h00-14h00	21 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	22 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	23 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	24 **Aquaforme** 13h00-14h00
27 **Aquaforme** 13h00-14h00	28 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	29	30 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	31 **Aquaforme** 13h00-14h00

VACANCES—BUREAUX FERMÉS

FÉVRIER 2025

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 **Aquaforme** 13h00-14h00	4 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	5	6 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	7 **Aquaforme** 13h00-14h00
10 **Aquaforme** 13h00-14h00 **C'est la Saint-Valentin!** 17h00-19h30	11 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	12 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30 **C'est la Saint-Valentin!** 17h00-19h30	13 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	14 **Aquaforme** 13h00-14h00
17 **Aquaforme** 13h00-14h00	18 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	19 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	20 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	21 **Aquaforme** 13h00-14h00
24 **Aquaforme** 13h00-14h00	25 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	26	27 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	28 **Aquaforme** 13h00-14h00

MARS 2025

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 **SEMAINE DE RELÂCHE**	5	6	7
10 **Aquaforme** 13h00-14h00	11 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30 à 15h30	12 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30	13 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	14 **Aquaforme** 13h00-14h00
17 **Aquaforme** 13h00-14h00	18 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	19 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30 **Repas sucré à la cabane à sucre!** 11h30-14h00 **OU** 17h00-19h30	20 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	21 **Aquaforme** 13h00-14h00
24 **Aquaforme** 13h00-14h00	25 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	26	27 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	28 **Aquaforme** 13h00-14h00
31 **Aquaforme** 13h00-14h00				

AVRIL 2025

Calendriers des activités APHPSSJ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	2	3 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	4 **Aquaforme** 12h50-13h50
7	8 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	9	10	11
14	15	16 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	17 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30	18
21 **Lundi de Pâques** **Les bureaux sont fermés**	22	23	24	25
28	29	30		

Aquaforme

Date limite d'inscription : le 18 décembre 2024 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

Responsables :	Les lundis : Josée Payette et Serge Girard Les vendredis : Lisette Laliberté et Murielle Desrosiers
	Le lundi, du 20 janvier au 31 mars 2025 – ***Cours annulé le 3 mars en raison de la semaine de relâche*** Le vendredi, du 24 janvier au 4 avril 2025 – ***Cours annulé le 7 mars en raison de la semaine de relâche***
	13 h 00 à 14 h 00 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 14 h 40**
	Membres actifs et associés : **25,00 $** **Spécial tarif APH** Membres supports : 64,00 $
	Centre Jeunesse 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette
	Dix (10) cours

IMPORTANT :

Comme le nombre de **places**, **d'espaces** dans les vestiaires et de **bénévoles** est **limité**, au moment de **votre inscription**, vous devrez **mentionner une seule plage horaire**. À la fin de cette période, la priorité sera accordée **aux membres actifs** qui n'ont jamais participé à cette activité. Notez que des changements pourront être apportés s'il n'y a pas assez de **bénévoles** ou de **participants** afin de combler les deux cours.



Yoga sur chaise

Date limite d'inscription : le 18 décembre 2024 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

	Carole Poupart
Responsable :	Josée Payette
	Le jeudi, du 23 janvier au 3 avril 2025 – ***Cours annulé le 6 mars en raison de la semaine de relâche***
	10 h 30 à 11 h 30
	Membres actifs et associés : **10,00 $** **Tarif spécial APH** Membres supports : 52,00 $
	Salle Le Murmure 200, rue de Salaberry, Joliette
	Dix (10) cours Maximum de **10** participants

IMPORTANT :

N'oubliez pas d'apporter votre bouteille d'eau pour l'activité!





Quilles

Date limite d'inscription et de paiement : le 18 décembre 2024 à 16 h 00

Responsable :	**Lucie Tremblay**
	Le mardi, du 21 janvier au 1er avril 2025 – ***Cours annulé le 4 mars en raison de la semaine de relâche***
	10 h 00 à 11 h 30
	Membres actifs et associés : **25,00 $** **Tarif spécial APH** Membres supports : 70,00 $
	Salle de quilles Baby 53, rue Baby, Joliette
	Dix (10) rencontres



Peinture

Date limite d'inscription : le 18 décembre 2024 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

	Sylvie Ratelle
Responsable :	Micheline Bérubé
	Le mardi matin : de 9 h 30 à 11 h 30 du 21 janvier au 1er avril 2025 – ***Cours annulé le 4 mars en raison de la semaine de relâche*** ou **Le mardi après-midi** : de 13 h 30 à 15 h 30 du 21 janvier au 1er avril 2025 – ***Cours annulé le 4 mars en raison de la semaine de relâche*** ou **Le jeudi après-midi** : de 13 h 30 à 15 h 30 du 23 janvier au 3 avril 2025 – ***Cours annulé le 6 mars en raison de la semaine de relâche*** **Veuillez choisir la plage horaire qui vous convient. Des changements pourraient être apportés.**
	Membres actifs et associés : **25,00 $** **Tarif spécial APH** Membres supports : 88,00 $
	Salle Yolaine Lortie, local 135 200, rue de Salaberry, Joliette
	(Dix) 10 cours **6 participants par atelier**

IMPORTANT :

- ✓ **Vous inscrire à une seule plage horaire, car le nombre de places est limité;**
- ✓ **La priorité sera accordée aux membres actifs qui n'ont jamais participé à un atelier;**
- ✓ **La priorité sera accordée à ceux et à celles qui n'ont pu participer à la session de sept. 2024;**
- ✓ **Vous devez apporter une toile d'une grandeur de votre choix, sans jamais dépasser la grandeur maximale, soit 18 po X 20 po de préférence de marque GOTRICK OU ART-PRO;**
- ✓ **Vous devez arriver avec votre sujet déjà imprimé sur une photo couleur de qualité et non sur votre cellulaire ou votre tablette.**
- ✓ **Le but de cet atelier est d'apprendre des techniques de dessin et non de terminer une toile.**

C'est la Saint-Valentin!

Date limite d'inscription et de paiement : le 10 janvier 2025 à 16 h 00

Responsables :	**Josée Payette et Micheline Bérubé**
	Le lundi 10 février **OU** le mercredi 12 février 2025
	POUR LE SOUPER de 17 h 00 à 19 h 30 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 19 h 30** 
	Membres actifs et associés : **24,00 $** Membres supports : 28,00$ Non-membres : 56,00 $ **Choix de menu lors de votre inscription* :** 1. **Quatre filets de poulet pané (servis avec salade de chou et frites)** 2. **Linguini primavera** 3. **Saumon de l'Atlantique (servis avec riz et légumes de saison)** 4. **Côtes levées de porc BBQ (servies avec frites)** **Inclus dans votre repas* : Une boisson gazeuse, un potage, un choix de dessert, un café, les taxes et le pourboire. Notez que le café qui est inclus sera servi à la fin du repas.**
	Bâton Rouge Grillhouse & Bar 588, rue Saint-Charles-Borromée N, Joliette, QC, J6E 4S6
IMPORTANT	Veuillez prendre note que des changements pourraient être apportés à votre choix si jamais il y a trop d'inscriptions. Si tel est le cas, nous communiquerons avec vous. **Lors de votre inscription, veuillez mentionner votre préférence ou aucune préférence, si c'est le cas.**

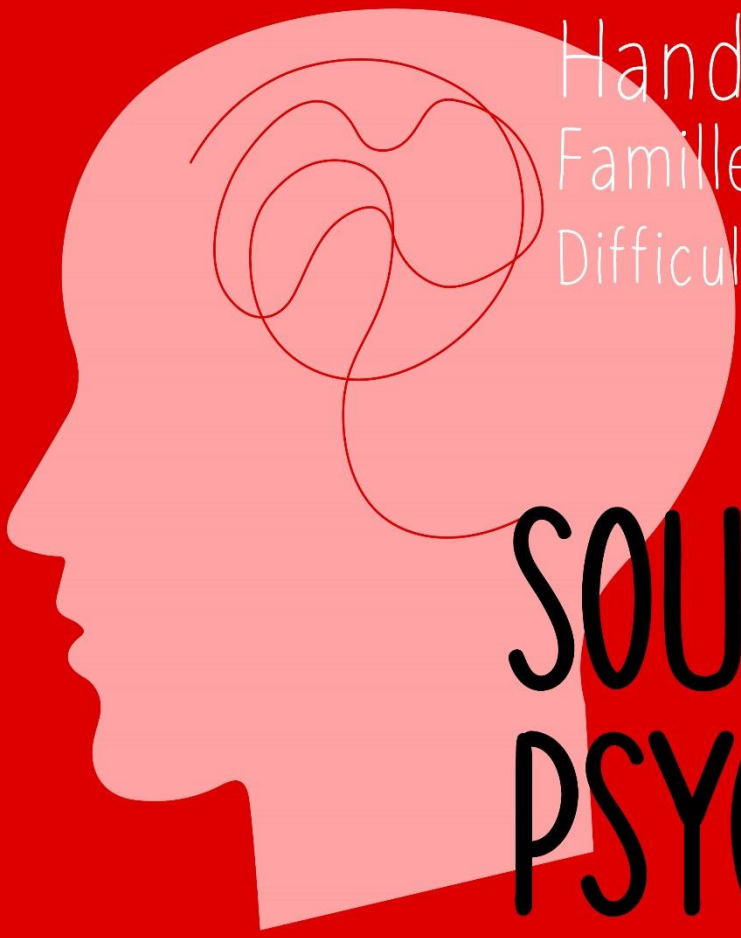


Repas sucré à la cabane à sucre!

Date limite d'inscription et de paiement : le 12 février 2025 à 16 h 00

C'est le temps de se sucrer le bec chez Alcide Parent!

Responsables :	**Josée Payette, Céline Savard et Jocelyn Picard**
	Le mercredi 19 mars 2025
	Vous avez deux choix dans la journée : **POUR LE DÎNER** de 11 h 30 à 14 h 00 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 14 h 00** **POUR LE SOUPER** de 17 h 00 à 19 h 30 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 19 h 30**
	Membres actifs et associés : **19,00 $** Membres supports : 22,00 $ Non-membres : 40,00 $ **Le coût inclut les taxes et le pourboire.**
	Cabane à sucre Alcide Parent 1600, route 343, Saint-Ambroise-de-Kildare
IMPORTANT	Veuillez prendre note que des changements pourraient être apportés à votre choix si jamais il y a trop d'inscriptions. Si tel est le cas, nous communiquerons avec vous. **Lors de votre inscription, veuillez mentionner votre préférence ou aucune préférence, si c'est le cas.**



Handicap - Difficultés
Famille - Santé - Proches -
Difficultés financières - Isolement

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Membre actif ou associé de l'APHPSSJ?
Vous vivez un moment difficile?

Peu importe le sujet, une aide est mise à votre disposition,
et ce, gratuitement pour vous soutenir.
Contactez-nous dès maintenant.

450 759-3322

Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette

INFO@APHPSSJ.COM

Mots mêlés



ABEILLE	DIPTERES	MANTE
AGRION	ELYTRE	MOUCHE
AILES	FOURMI	MOUSTIQUE
ANTENNE	FRELON	PAPILLON
BLATTE	GRILLON	PATTE
BOURDON	GUEPE	PIQUE
CAFARD	HANNETON	POUX
CHENILLE	IMAGO	PUCE
CIGALE	INSECTE	PUNAISE
COCCINELLE	LARVE	SAUTERELLE
COLONIE	LIBELLULE	TAON
CRIQUET	LOCUSTE	TEIGNE
DARD	LUCANE	TERMITE
LUNE	VACCINS	

Solution : page 26

Solution du mots mêlés de la page 25 : **ENTOMOLOGISTE**

RECETTE RÉCONFORTANTE

Potage aux poires et aux poireaux



INGRÉDIENTS

- 380 g (4 tasses) de poireaux émincés (environ 2 gros poireaux)
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- 1 branche de céleri, hachée
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 1 feuille de laurier
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de feuilles de thym ciselées
- 3 poires mûres, pelées, épépinées et coupées en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 % à cuisson

PRÉPARATION

- Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir les poireaux, les pommes de terre et le céleri dans l'huile. Ajouter le bouillon, le laurier et le thym. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

- Ajouter les poires et poursuivre la cuisson 20 minutes. Retirer la feuille de laurier et la composter.

- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Remettre la soupe dans la casserole. Ajouter la crème.

Source : https://www.ricardocuisine.com/recettes/80-potage-aux-poires-et-aux-poireaux

Activités de la session automnale 2024

EXPOSITION TOUT VIENT À POINT À LA BIBLIOTHÈQUE RINA LASNIER

PROJET DU GROUPE T.C.C. PROVENANT DU COURS D'ART-THÉRAPIE DU PRINTEMPS 2024





QUILLES

SOUPER D'HALLOWEEN



PEINTURE





DIFFUSION D'UN FILM POUR LES MEMBRES DU GROUPES T.C.C.



ART-THÉRAPIE



Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette