# Le Dynamique Baladeur

**Édition printemps-été 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 30 à 16 h 30

## 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 30 à 16 h 30

## 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
Nous avons le plaisir d'accueillir… 5
La 2e édition du Salon des organismes 5
1,2,3 … ACTION! 6
Repas traditionnel, rires et reconnaissances! 7
**Informations importantes** 7
Activités et report 7
La SQPH, ça se passe dans Lanaudière! 8
S'abonner à notre page Facebook en quelques clics 8
Un petit coup de main financier? 9
**Avis de décès** 10
**Concours printanier** 10
Gagnant(e) du concours hivernal 10
**Activités de loisirs (session printanière 2025)** 11
Bien lire s.v.p. 12
Rappel des consignes pour les activités 13
**Calendrier des activités** 14
**Dîner printanier** 18
**Tournoi de quilles** 19
**Pétanque** 20
**Bingo!** 21
**Souper fleuri** 22
**On mange en août?** 23
**Soutien psychosocial pour les membres APH** 24
**Mots Mêlés** 25
**Recettes énergisantes** 26
**Retour sur les activités d'hiver 2024** 27

# Mot du président

BONJOUR CHERS MEMBRES, PARTENAIRES ET ADMINISTRATEURS,



L'hiver est enfin derrière nous pour laisser place aux belles journées de printemps et d'été! Nous ne pouvons pas dire que cette année, l'hiver a été très difficile, mais nous sommes tout de même heureux de retrouver la chaleur et surtout… les belles activités d'été! Sorties au restaurant, pétanque à l'extérieur, tournoi de quilles et bingo vous attendent! N'oubliez pas de vous inscrire avant les dates limites.

Passons maintenant au vif du sujet! Comme vous le savez, l'arrivée du printemps annonce aussi la fin d'une année financière au sein de l'Association. Sans entrer dans les détails budgétaires, puisque vous verrez le tout lors de l'AGA en juin prochain, nous sommes extrêmement fiers des différents projets menés à terme cette année. En 2024-2025, l'équipe a plongé tête première dans l'univers de la création vidéo en mettant en place une capsule promotionnelle, le groupe Parkinson ne cesse de s'agrandir, un nouveau membre s'est joint à l'équipe et bien plus! Avec les nouveaux services en place et nos différentes actions, nous espérons que les retombées seront positives… même si déjà, nous connaissons une augmentation significative des demandes d'information ainsi que de l'adhésion de nouveaux membres.

Parlant d'un nouveau membre de l'équipe, nous sommes heureux d'accueillir Anik au sein de notre organisation. De ma part, de celle de l'équipe et du conseil d'administration, nous désirons te souhaiter la bienvenue et bon succès dans tes nouvelles fonctions! Pour découvrir Anik, consultez la section ***Nous avons le plaisir d'accueillir,*** à la page 5!

Pour terminer, je vous souhaite, à toutes et à tous, une belle session et un magnifique été!

Jocelyn Picard
*Président*

**N.B.** L'équipe de l'APHPSSJ sera en vacances du 21 juillet au 3 août inclusivement.
Nous serons de retour le lundi 4 août 2025.

# Qu'est-ce qui s'est passé à l'APH?

## NOUS AVONS LE PLAISIR D'ACCUEILLIR…

### Un nouveau membre dans l'équipe de l'APH!



Peut-être que plusieurs d'entre vous ont pu croiser ce nouveau visage dans les bureaux de l'APHPSSJ ou lors des activités puisque cette personne a rejoint l'équipe à la fin de janvier! Si ce n'est pas le cas, nous avons le plaisir de vous présenter Anik Bourgeois, notre nouvelle **préposée aux bénéficiaires.**

Anik fera équipe avec notre préposée aux bénéficiaires déjà en poste, Lisette Laliberté, afin de vous apporter de l'aide pendant les activités et lors de certains cafés-rencontres. L'appui précieux de nos préposées nous permet d'offrir des activités à certains membres ayant des besoins plus précis. Nous sommes heureux qu'Anik nous ait rejoint afin de nous donner un bon coup de pouce et de pouvoir vous offrir, à tous, des services de qualité et sécuritaires.

## LA 2e ÉDITION DU SALON DES ORGANISMES



Le 1er mars dernier, Yves et Cynthia ont participé à la 2e édition du **Salon des organismes** organisé par Cancer-aide Lanaudière! L'objectif? Discuter avec les différentes associations du territoire et présenter nos services aux personnes souffrant du cancer et à leurs proches.

Lors de cette rencontre, nous avons mis à l'honneur le groupe aphasie de Lanaudière! En fait, le trouble de l'aphasie peut être une conséquence d'une tumeur cérébrale, c'est pour cette raison qu'il est important de les informer sur l'existence de notre groupe aphasie et des services offerts.

## 1,2,3… ACTION!

Depuis quelques mois, nous vous avons beaucoup parlé de notre projet avec l'entreprise de création vidéo Synop6. Si vous n'êtes pas au courant, nous avons fait appel à Synop6 en septembre dernier afin de faire rayonner l'APHPSSJ dans une capsule vidéo. L'objectif était de démystifier les préjugés face à une association comme la nôtre, promouvoir nos services et peut-être, d'amener une personne désirant recevoir des services à emboîter le pas.



De ce projet ont découlé plusieurs tournages, une coopération exceptionnelle des membres et beaucoup d'heures de travail. De cette initiative, nous avons mis sur pied une capsule promotionnelle d'une durée de cinq minutes, qui reflète parfaitement les valeurs et la vie à l'Association. Mais ce n'est pas tout! Nous avons aussi créé plusieurs variations de cette vidéo en mettant en place une version courte d'une trentaine de secondes qui a été diffusé dans les salles du cinéma RGFM de Joliette, une version de quinze secondes pour ajouter à notre site web, sans oublier des capsules témoignages des membres participants.

Nous sommes extrêmement fiers du résultat et nous espérons que vous le serez tout autant que nous!

Nous désirons profiter de cette occasion pour remercier les membres présents lors des tournages, mais spécialement **Danye Chartrand**, **Sylvain Larose**, **René Labarre**, **Pauline Lamonde** et **Clifford Campbell** qui ont répondu positivement à notre appel et qui ont livré un témoignage sur leur appréciation de notre belle Association. Sans chacun de vous, la capsule ne serait pas ce qu'elle est, mais surtout, l'APH ne serait pas ce qu'elle est!

Si vous désirez visionniez les capsules sur notre chaîne YouTube au

www.youtube.com/@aphpssj8458.

## REPAS TRADITIONNEL, RIRES ET RECONNAISSANCES

Comme à notre habitude, nous avons festoyé tous ensemble lors du traditionnel souper de Noël de l'APH! Au menu cette année, ambiance festive, repas traditionnel et un spectacle de l'humoriste et imitateur, Stéphane Bélanger, qui nous a fait ressentir autant de nostalgie que procuré de fous rires! Nous avons eu une magnifique soirée pour terminer l'année 2024 en beauté! Un merci spécial aux participants!



Ce n'est pas tout! Encore cette année, nous avons eu la chance de souligner plusieurs années de bénévolat au sein de notre belle Association :

- **5 ans de bénévolat**! Félicitations à Jean-Marc L'Heureux, Danye Chartrand et Jude Boyer!
- **10 ans de services**! Eh oui, 10 ans! Merci Diane Lanoue!
- **15 ans à l'APHPSSJ**! Pour terminer, un immense merci à Lucie Tremblay pour ses 15 ans!







# 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.

## LA SQPH, ÇA SE PASSE DANS LANAUDIÈRE!

Nous sommes heureux de vous inviter, pour une 2e édition, au pique-nique de la Semaine québécoise des personnes handicapées (SQPH) qui aura lieu le **7 juin 2025 de 11 h 30 à 15 h 00 au parc Antonio-Barrette situé à Joliette**!




L'événement, qui est complètement gratuit et familial, offrira à ces participants une journée remplie de surprises et soulignera l'univers des personnes handicapées! Dîner, jeux, DJ et bien plus vous attendent le 7 juin prochain! Pour en savoir plus, suivez-nous sur Facebook, on vous dévoile tout dans les prochains mois!

PSST! **Si vous êtes un usager du transport adapté, celui-ci sera gratuit le 7 juin pour vous permettre de venir célébrer avec nous! Vous n'avez donc plus aucune raison de ne pas y assister!**

*La SQPHL est organisée par l'APHPSSJ, l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière, l'Association des personnes handicapées de Brandon, les répits de Gaby et les maisons d'à côté.*

La SQPH c'est quoi?

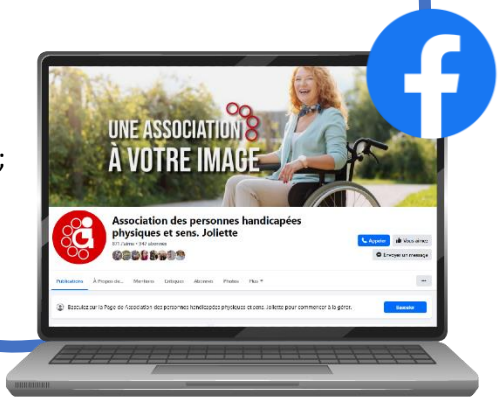
Du 1er au 7 juin prochain, c'est la Semaine québécoise des personnes handicapées (SQPH)! Dans le but de sensibiliser les citoyens, la SQPH met en lumière les personnes vivant avec des limitations physiques, sensorielles ou intellectuelles.

## S'ABONNER À NOTRE PAGE FACEBOOK EN QUELQUES CLICS

Vous désirez être à l'affût des dernières nouveautés de l'APH, avoir des rappels pour l'inscription de vos activités et bien plus? TOUT se retrouve sur notre page Facebook, il suffit de vous abonner! Si ce n'est pas déjà fait, voici les étapes à suivre pour vous abonner :

- Rendez-vous sur **Facebook**;
- Inscrivez **APHPSSJ** dans la barre de recherche;
- Trouvez notre logo et cliquez sur notre page pour y accéder;
- Trouvez la mention **j'aime** et cliquez dessus!

Par la suite, vous pourrez apercevoir nos publications directement sur votre fil d'actualité et ainsi, ne plus rien manquer!



## Un petit coup de main financier?

Vous désirez vous prévaloir d'un service ou d'un équipement relié è votre limitation, mais vous êtes incapable d'en assumer les coûts? Ne vous inquiétez pas puisque le **service d'aide financière** est là pour vous donner un petit coup de pouce!

**Ça consiste en quoi?**

Ce service a pour objectif de vous aider financièrement lors de l'achat ou la location de fournitures ou services reliés à vos limitations, et ce, lorsque vous êtes dans l'incapacité d'en assumer les coûts. Pour que votre demande soit acceptée, le produit ou le service ne doit pas être remboursable par des assurances privées, la RAMQ, la SAAQ ou la CNESST.



**Qu'est-ce qui peut être remboursé?**
Des produits ou services reliés à votre handicap. Par exemple :

- Produits d'incontinence;
- L'achat d'un équipement adapté à vos besoins (barre de soutien, chaise électrique pour la baignoire, etc.);
- iPad lorsque vous êtes dans l'incapacité de communiquer avec les autres;
- Soins des pieds (lorsque votre handicap vous empêche de le faire vous-même);
- Bas de soutien;
- Accessoires technologiques adaptés (clavier d'ordinateur, souris d'ordinateur, etc.);
- Et bien plus.

Une panoplie de services ou de produits pourraient vous être remboursés s'ils sont jugés essentiels à votre condition et qu'ils ne sont pas acquittés par une autre instance, qu'elle soit privée ou gouvernementale. Pour avoir recours à ce service, **contactez M. Yves Laurin au 450 759-3322 poste 4** afin de nous soumettre votre demande. Par la suite, celle-ci sera analysée et si elle est approuvée, nous vous communiquerons la marche à suivre pour vous prévaloir du produit ou du service en question.

*Notez que ce service comprend plusieurs critères d'admissibilité et que le budget annuel et les remboursements sont sujets à des changements.*



# Avis de décès

Le 8 décembre 2024, à l'âge de 80 ans, est décédée **Mme Philippine Gingras.**

*De la part du conseil d'administration et de l'équipe de l'APH, nous désirons offrir nos condoléances à la famille éprouvée par cette douloureuse épreuve.*



# Concours printanier

Gagner une carte de crédit prépayée d'une valeur de 50 $, ça vous dit? Participez à notre concours en répondant à la question ci-dessous et en **nous transmettant votre réponse avant 16 h 00 le mercredi 28 mai 2025.** Le tirage parmi les bonnes réponses aura lieu le jeudi 29 mai 2025. Bonne chance!

**QUESTION : Nous avons accueilli une nouvelle personne dans l'équipe de l'APHPSSJ. Le titre du poste d'Anik est…**

1- … préposée aux bénéficiaires;
2- … adjointe administrative;
3- … intervenante psychosociale.

## GAGNANT DU CONCOURS HIVERNAL 2025

Nous désirons féliciter M. Christian Venne, notre gagnant du concours hivernal. Le tirage a eu lieu le 5 février dernier. 😊

M. Venne se mérite une carte de crédit prépayée d'une valeur de 50 $!



## Félicitations!



# ACTIVITÉS DE LOISIRS

## Session printanière 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 mai, juin, juillet et août 2025 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 printemps-été 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**.

# MAI 2025

## Calendriers des activités APHPSSJ

| lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12<br>**Dîner printanier**<br>*(Groupe 1)*<br>11h00-13h30 | 13<br>**Tournoi de quilles**<br>11h30-15h00<br>**Café-rencontre Parkinson**<br>13h30-15h30 | 14<br>**Café-rencontre TCC**<br>*Joliette*<br>13h30-15h30 | 15 | 16 |
| 19<br>**Fête des Patriotes**<br>**Les bureaux sont fermés** | 20<br>**Pétanque**<br>10h00-11h30 | 21 | 22<br>**Déjeuner-causerie Aphasie**<br>9h30-11h30 | 23 |
| 26<br>**Dîner printanier**<br>*(Groupe 2)*<br>11h00-13h30 | 27<br>**Pétanque**<br>10h00-11h30 | 28<br>BINGO<br>12h00-16h00<br>**Café-rencontre TCC**<br>*Terrebonne*<br>13h30-15h30 | 29 | 30 |

# JUIN 2025

## Calendriers des activités APHPSSJ

| lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 3<br>**Pétanque**<br>10h00-11h30 | 4<br>**Assemblée générale annuelle**<br>15h00-18h30 | 5 | 6 |
| 9 | 10<br>**Pétanque**<br>10h00-11h30 | 11<br>**Souper fleuri**<br>*(Groupe 1)*<br>17h00-19h30<br>**Café-rencontre TCC**<br>*Joliette*<br>13h30-15h30 | 12 | 13 |
| 16 | 17<br>**Pétanque**<br>10h00-11h30 | 18<br>**Souper fleuri**<br>*(Groupe 2)*<br>17h00-19h30 | 19 | 20 |
| 23 | 24<br>**Fête nationale du Québec**<br>**Les bureaux sont fermés** | 25<br>**Café-rencontre TCC**<br>*Terrebonne*<br>13h30-15h30 | 26 | 27 |
| 30 | | | | |

# JUILLET 2025

## Calendriers des activités APHPSSJ

| lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| | 1<br>**Fête du Canada**<br>**Les bureaux sont fermés** | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 8 | 9<br>**Café-rencontre TCC**<br>*Joliette*<br>13h30-15h30<br>**Café-rencontre TCC**<br>*Terrebonne*<br>13h30-15h30 | 10 | 11 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |

**VACANCES ESTIVALES**
**BUREAUX FERMÉS**

# AOÛT 2025

## Calendriers des activités APHPSSJ

| lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|
| 1 VACANCES ESTIVALES—BUREAUX FERMÉS | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 12 | 13 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30 | 14 | 15 |
| 18 | 19 **On mange août?** *(Groupe 1)* 17h00-19h30 | 20 | 21 | 22 |
| 25 | 26 **On mange août?** *(Groupe 2)* 17h00-19h30 | 27 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30 | 28 | 29 |




# Dîner printanier!

**Date limite d'inscription et de paiement : le 17 avril 2025 à 16 h 00**

| | |
|---|---|
| **Responsables :** | **Lucette Neveu et un membre de l'équipe APH** |
| | Deux choix de dates s'offrent à vous :<br><br>1. Le lundi 12 mai 2025<br>OU<br>2. Le lundi 26 mai 2025<br><br>***Lors de votre inscription, veuillez mentionner la journée désirée ou si vous n'avez aucune préférence. Selon le nombre de participants, veuillez noter que des changements pourraient être apportés.*** |
| | 11 h 00 à 13 h 30<br>**Réservez votre retour avec le transport adapté pour 13 h 30** |
| | **Choix de menu lors de votre inscription :**<br>• **Souvlaki de porc** (servi avec salade maison, riz et frites)<br>• **Fish n'chips** (servi avec frites, salade de chou et sauce tartare)<br>• **Sandwich viande fumée** (servi avec frites)<br>• **Salade césar repas avec poulet grillé**<br><br>**Le coût inclut un choix de menu, une boisson gazeuse, un café/thé, un choix de dessert, les taxes et le pourboire.** |
| | Membres actifs et associés : **17,00 $**<br>Membres supports : **24,00 $**<br>Non-membres : 33,00 $ - **Afin de prioriser nos membres, veuillez noter que les non-membres inscrits pourront participer à l'activité SEULEMENT si des places sont disponibles à la fin de la période d'inscription.** |
| | **Restaurant Nickels Deli**<br>Galeries Joliette (porte 2), 1075 boul. Firestone, Joliette (QC), J6E 6X6 |



# Tournoi de quilles

**Date limite d'inscription et de paiement : le 17 avril 2025 à 16 h 00**

| **Responsables :** | **Lucie Tremblay et un membre de l'équipe APH** |
|---|---|
| | Le mardi 13 mai 2025 |
| | 11 h 30 à 15 h 00 |
| | Choix de menu provenant de la ***Rôtisserie Joliette*** (servi à midi).<br>Vous devez choisir votre repas parmi les choix suivants :<br>• **Poutine poulet popcorn**<br>• **Poitrine de poulet**<br>• **Wrap aux filets de poitrine**<br>• **Club sandwich**<br><br>Votre choix comprend une boisson gazeuse, un café et un dessert. |
| | Membres actifs et associés : **20,00 $ (souliers inclus)**<br>Membres supports : **30,00 $ (souliers inclus)**<br>Non-membres : 43,00 $ (souliers inclus) - **Afin de prioriser nos membres, veuillez noter que les non-membres inscrits pourront participer à l'activité SEULEMENT si des places sont disponibles à la fin de la période d'inscription.** |
| | **Salle de quilles Baby** (salle climatisée)<br>53, rue Baby, Joliette (QC) J6E 2V4 |



# Pétanque

**Date limite d'inscription et de paiement : le 17 avril 2025 à 16 h 00**

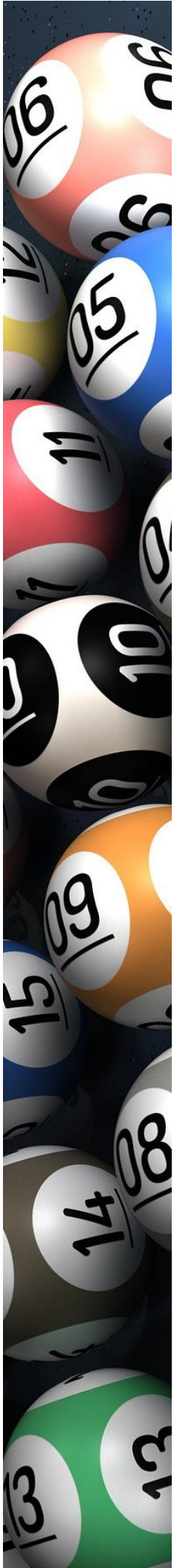
| | |
|---|---|
| **Responsables :** | **Jean-Marc L'heureux et Serge Girard** |
| | Les mardis, du 20 mai au 17 juin 2025 |
| | 10 h 00 à 11 h 30 |
| | Membres actifs et associés : **5,00 $**<br>Membres supports : 5,00 $ |
| | **Parc Antonio-Barrette**<br>Rue Mathias Tellier, Joliette (QC) J6E 6E1 |

**Il est de votre responsabilité d'apporter une bouteille d'eau, du chasse-moustique, de la crème solaire et tout le matériel nécessaire pour pratiquer une activité extérieure.**




**POUR LES PERSONNES UTILISANT LE TRANSPORT ADAPTÉ**

**Lors de votre réservation, veuillez mentionner que vous désirez descendre au (*nouveau*) débarcadère situé sur la rue Mathias Tellier en face des terrains de pétanque.**



# Bingo!

**Date limite d'inscription et de paiement : le 7 mai 2025 à 16 h 00**

| **Responsables :** | **Jacynthe Arseneau et un membre de l'équipe APH** |
|---|---|
| | Le mercredi 28 mai 2025 |
| | 12 h 00 à 16 h 00 |
| | Membres actifs et associés : **16,00 $**<br>Membres supports : **22,00 $**<br>Non-membres : 30,00 $ - **Afin de prioriser nos membres, veuillez noter que les non-membres inscrits pourront participer à l'activité SEULEMENT si des places sont disponibles à la fin de la période d'inscription.**<br><br>**Lors de votre inscription, veuillez nous mentionner si vous désirez jouer avec une carte papier ou avec l'ordinateur.** |
| | **Jolodium**<br>12, rue Richelieu, Notre-Dame-des-Prairies (QC) J6E 7J9 |






# Souper fleuri

**Date limite d'inscription et de paiement : le 14 mai 2025 à 16 h 00**

| **Responsables :** | **Céline Savard et un membre de l'équipe APH** |
|---|---|
| | Deux choix de dates s'offrent à vous :<br><br>1. Le mercredi 11 juin 2025<br>OU<br>2. Le mercredi 18 juin 2025<br><br>***Lors de votre inscription, veuillez mentionner la journée désirée ou si vous n'avez aucune préférence. Selon le nombre de participants, veuillez noter que des changements pourraient être apportés.*** |
| | 17 h 00 à 19 h 30<br>**Réservez votre retour avec le transport adapté pour 19 h 30** |
| | **Choix de menu lors de votre inscription :**<br>• **Souvlaki de porc** (servi avec salade maison, riz et patates grecques)<br>• **Filet de sole meunière** (servi avec salade maison, riz et patates grecques)<br>• **Lasagne à la viande** (accompagnée de pain à l'ail)<br>• **Côtes levées 10 oz** (servi avec frites et salade de chou)<br><br>**Le coût inclut un choix de menu, une boisson gazeuse, un café/thé, un choix de dessert, les taxes et le pourboire.** |
| | Membres actifs et associés : **21,00 $**<br>Membres supports : **31,00 $**<br>Non-membres : 45,00 $ - **Afin de prioriser nos membres, veuillez noter que les non-membres inscrits pourront participer à l'activité SEULEMENT si des places sont disponibles à la fin de la période d'inscription.** |
| | **Restaurant Terrazza Bravo**<br>575, rue Saint-Charles-Borromée N, Saint-Charles-Borromée (QC) J6E 4M8 |

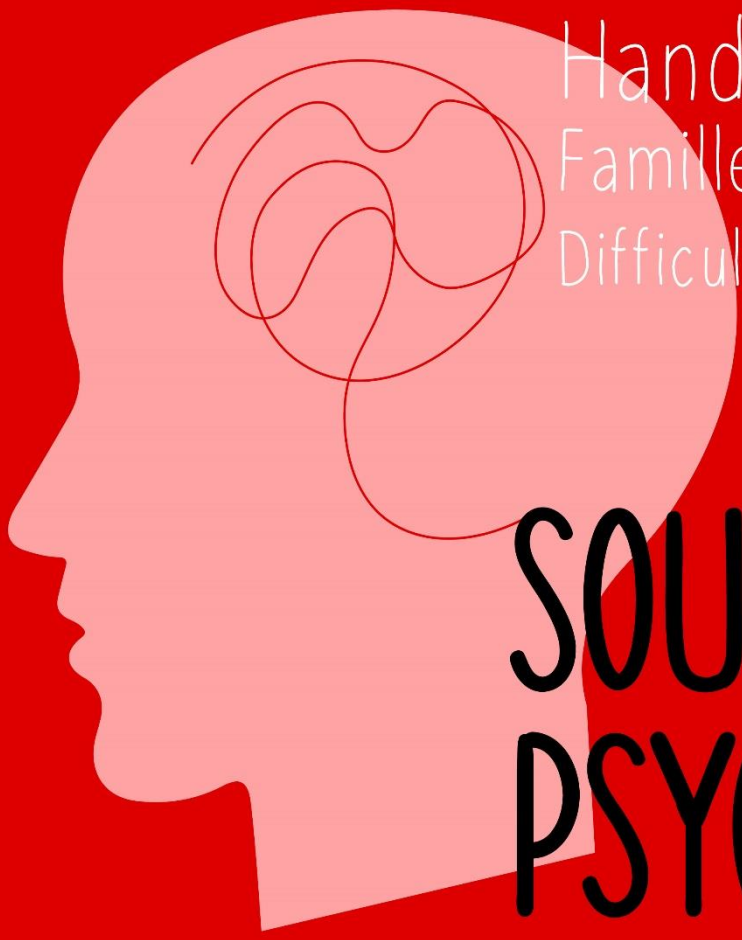
**Veuillez noter que le souper aura lieu à l'intérieur et non sur la terrasse du restaurant.**




# On mange août?

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

| | |
|---|---|
| **Responsables :** | **Micheline Bérubé et un membre de l'équipe APH** |
| | Afin de faciliter l'accessibilité et réduire le nombre de participants, deux choix de dates s'offrent à vous :<br><br>3. Le mardi 19 août 2025<br>OU<br>4. Le mardi 26 août 2025<br><br>***Lors de votre inscription, veuillez mentionner la journée désirée ou si vous n'avez aucune préférence. Selon le nombre de participants, veuillez noter que des changements pourraient être apportés.*** |
| | 17 h 00 à 19 h 30<br>**Réservez votre retour avec le transport adapté pour 19 h 30** |
| | **Choix de menu lors de votre inscription :**<br>• **Quatre filets de poulet pané** (servi avec salade de chou et frites)<br>• **Linguini aux fruits de mer**<br>• **Saumon de l'Atlantique** (servi avec riz et légumes de saison)<br>• **Côtes levées de porc BBQ** (servi avec frites)<br><br>**Le coût inclut un choix de menu, un potage en entrée, une boisson gazeuse, un café/thé, un choix de dessert, les taxes et le pourboire. Notez que le café qui est inclus sera servi à la fin du repas.** |
| | Membres actifs et associés : **24,00 $**<br>Membres supports : **38,00 $**<br>Non-membres : 56,00 $ - **Afin de prioriser nos membres, veuillez noter que les non-membres inscrits pourront participer à l'activité SEULEMENT si des places sont disponibles à la fin de la période d'inscription.** |
| | **Restaurant Bâton Rouge Steakhouse & Bar**<br>588, rue Saint-Charles Borromée N, Saint-Charles-Borromée |



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

# SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

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

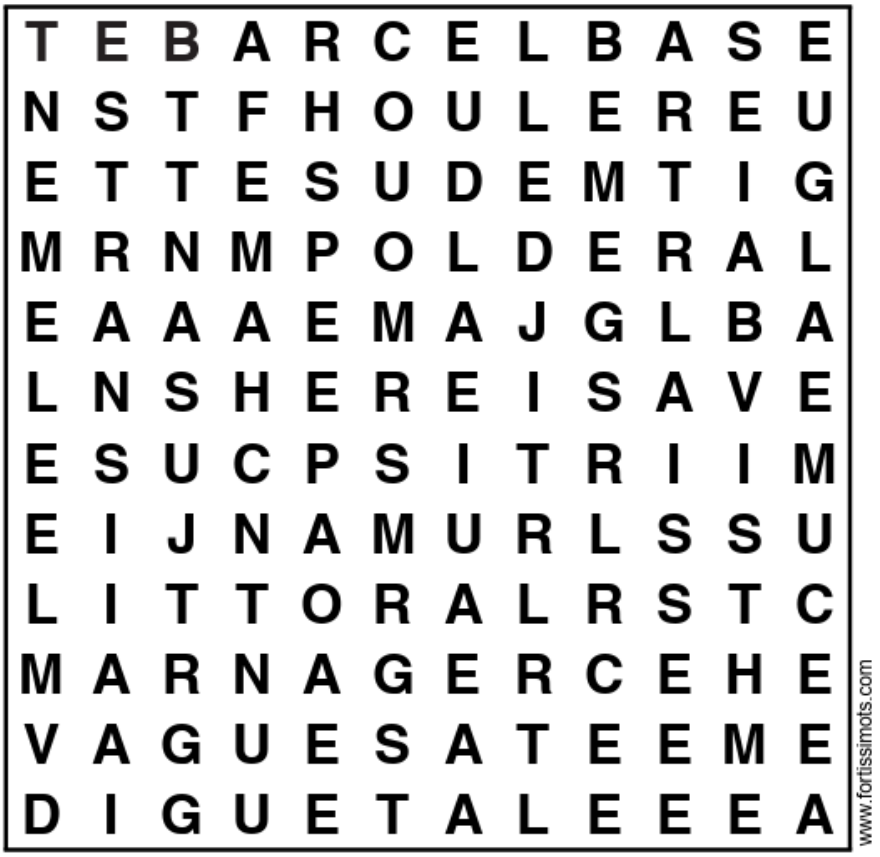
Peu importe le sujet, une aide est mise à votre disposition,
et ce, gratuitement pour vous soutenir.
Contactez-nous dès maintenant.

450 759-3322

Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette

INFO@APHPSSJ.COM

# Mots mêlés




| | | |
|---|---|---|
| ALGUE | ETALE | MASCARET |
| AMERRIR | HOULE | MEDUSE |
| BAIE | ISTHME | MER |
| BARRAGE | JETEE | PASSE |
| CRABE | JUSANT | PHARE |
| DIGUE | LAGON | POLDER |
| ECLUSE | LAISSE | SABLE |
| ECUME | LITTORAL | TEMPETE |
| ELEMENT | MAREE | VAGUES |
| ESTRAN | MARNAGE | VASIERE |

**Solution : page 26**

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

# RECETTES ÉNERGISANTES!

Recette provenant du déjeuner-causerie du groupe aphasie

## BOULE D'ÉNERGIE SANS CUISSON CANNEBERGES-COCO

**INGRÉDIENTS**

- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées hachées
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco râpée (non sucrée)
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre de soya *wow butter*
- 60 ml (1/4 tasse) de miel
- 2 c. à soupe (30 ml) de noix hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin moulues



**PRÉPARATION**

- Bien mélanger tous les ingrédients et former 12 boules.
- Réfrigérer ou déguster!

## BOULE D'ÉNERGIE SANS CUISSON STYLE PÂTE À BISCUITS

**INGRÉDIENTS**

- 250 ml (1 tasse) de canneberges séchées hachées
- 125 (1/2 tasse) de mini pépites de chocolat mi-sucrée
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de lin moulues
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachide naturel ou de beurre de soya
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

**PRÉPARATION**

- Bien mélanger tous les ingrédients et former 12 boules.
- Réfrigérer ou déguster!

*Recette d'Ariane Sophie Marcil, nutritionniste chez coclinique.*

# Activités de la session hivernale 2024-2025

SOUPER DE NOËL DE L'APH





DÎNER DE NOËL DU GROUPE PARKINSON

COURS DE PEINTURE



SOUPER DE SAINT-VALENTIN







DÎNER DE NOËL DU GROUPE TCC

DÎNER DE NOËL DU GROUPE APHASIE



Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette