Le Dynamique Baladeur

Édition hiver 2026



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

ANIK BOURGEOIS
PRÉPOSÉE AUX BÉNÉFICIAIRES / ADJOINTE ADMINISTRATIVE
450 759-3322 / a.bouregois@aphpssj.com
Horaire de 8 h 00 à 16 h 00

LISETTE LALIBERTÉ
PRÉPOSÉE AUX BÉNÉFICIARES



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**

Une expérience qui change tout 5

Le documentaire IMPACT 5

Une activité très attendue! 6

À vos déguisements! 7

Informations importantes **8**

Notre mission détermine nos choix 8

Activités et report 8

Activités en temps hivernal 8

Infos virus 9

Restez informé en temps réel 9

Infolettre de l'APHPSSJ 9

Avis de décès **10**

Concours hivernal **10**

Gagnant(e) du concours automnal 10

Activités de loisirs (session hivernale 2026) **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

1,2,3 BINGO! 24

Mots mêlés spécial APH **25**

Recette réconfortante : « *One pot* » soupe à l'oignon **26**

Activités de la session automnale 2025 **27**

Mot du président



BONJOUR CHERS MEMBRES, PARTENAIRES ET ADMINISTRATEURS,

Encore une autre année qui touche à sa fin! 2025 a été teintée par le rayonnement de l'organisme. Les actions posées par l'équipe ont porté fruit puisqu'elles nous ont permis d'obtenir un nombre impressionnant de nouvelles adhésions. Cette augmentation nous rend extrêmement fiers puisqu'elle nous permet de venir en aide à un grand nombre de Lanaudois, qui, jusqu'à maintenant, ne connaissaient pas notre existence!

L'équipe et le conseil d'administration sont heureux de pouvoir accueillir de nouveaux membres et de voir l'implantation de l'APHPSSJ comme étant une ressource de choix pour les personnes handicapées dans la région. Nous sommes très fiers du travail acharné de toute l'équipe.

Parlant des nouveaux membres, de la part de l'équipe et du conseil d'administration, nous désirons vous souhaiter la bienvenue parmi nous! 😊

Pour la prochaine année, nous désirons continuer nos actions de rayonnement afin de nous positionner comme référence dans la région. Notre objectif sera d'accueillir plus de membres dans deux de nos groupes d'entraide soit le groupe T.C.C. de Lanaudière et le groupe aphasie de Lanaudière. N'hésitez pas à faire connaître la présence de ces deux ressources dans Lanaudière.

RAPPEL. N'oubliez pas que le service d'aide financière est encore accessible afin de vous permettre d'accéder à des équipements ou des services adaptés à votre handicap. Pour toutes questions ou pour déposer une demande d'aide financière, contactez Yves Laurin, agent de promotion, par courriel à y.laurin@aphpssj.com ou par téléphone au 450 759-3322, poste 4.

Pour terminer, je vous souhaite de passer un beau temps des fêtes et un très bel hiver!

Jocelyn Picard
Président

N.B. L'équipe de l'APHPSSJ sera en vacances du 19 décembre au 4 janvier inclusivement. Nous serons de retour le lundi 5 janvier 2026.

Qu'est-ce qui s'est passé à l'APH?

UNE EXPÉRIENCE QUI CHANGE TOUT

En juin dernier, deux étudiantes de **l'école secondaire Académie Antoine-Manseau,** située à Joliette, se sont déplacées à l'APHPSSJ en prétextant qu'elles désiraient visiter les bureaux et discuter avec notre équipe pour un projet scolaire.

Nous avons donc répondu à l'appel et nous les avons invitées à venir nous rencontrer. À notre grande surprise, les deux étudiantes n'étaient pas là que pour discuter avec nous, mais bien pour nous remettre un chèque de 1000 $! Afin d'avoir le privilège de s'habiller, pour une journée, sans leur uniforme, les étudiants de l'Académie Antoine-Manseau devaient amasser des dons et les remettre à un organisme.

Pourquoi ces étudiantes nous ont-elles choisis? Il y a quelque temps, l'une d'entre elles a eu un accident l'obligeant à se déplacer en fauteuil roulant pendant une courte période. Cette situation a permis à l'étudiante en question de voir les difficultés entourant l'accessibilité. De cette expérience est venue l'envie de faire une différence en nous octroyant un magnifique don de 1000 $. ✨

LE DOCUMENTAIRE IMPACT

Le 16 octobre dernier, l'équipe du groupe T.C.C. de Lanaudière a convié ses membres, des organismes de la région et la population lanaudoise à la projection du documentaire **IMPACT : La reconstruction après un traumatisme craniocérébral**. L'activité, qui se déroulait au cinéma RGFM à Joliette, a accueilli une trentaine de personnes.

Ce documentaire rempli d'émotions nous a permis d'ouvrir une discussion et un partage entre les participants sur la place des proches aidants dans la vie d'une personne TCC, le manque criant de ressources à la suite de l'accident et l'importance d'une association.

Ce documentaire a été réalisé par **CONNEXION TCC.QC** et ajouté à notre programmation lors de la **Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral,** qui se déroulait du 15 au 21 octobre dernier.



UNE ACTIVITÉ TRÈS ATTENDUE!

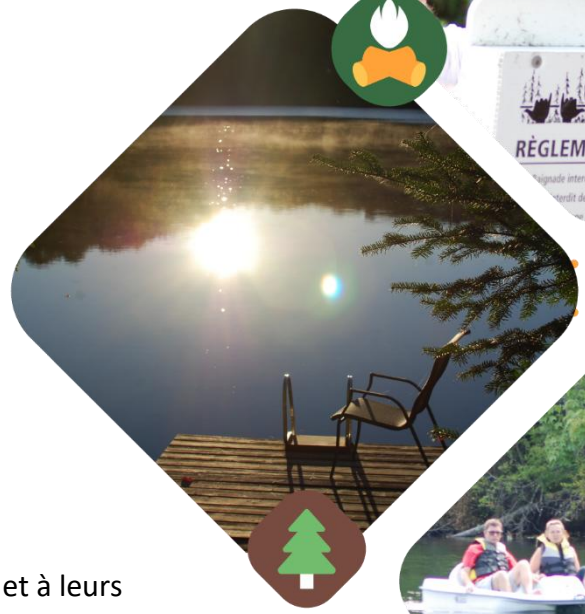


Eh oui! Cette année a marqué le grand retour du camp TCC! **Réservé aux membres du groupe T.C.C. de Lanaudière**, le camp offre l'opportunité aux membres et à leurs proches de séjourner dans un camp adapté, et ce, gratuitement.

Cette activité est très appréciée puisqu'elle permet de mettre le quotidien sur pause tout en sortant du cadre officiel de l'Association et d'apprendre à se connaître.

C'est donc le 18 et le 19 septembre dernier, que les membres, leurs proches et les deux intervenants du groupe T.C.C. se sont déplacés à l'**Auberge du lac Priscault** située à Saint-Côme.





<u>Lors de leur séjour, les participants ont pu :</u>

🌳 Se connecter avec la nature;

🗣️ Discuter avec les autres membres, et ce, sans le cadre formel qu'offrent les cafés-rencontres;

🎶 Profiter du spectacle d'un chansonnier;

♟️ Jouer à des jeux de société;

🚣 Profiter des embarcations nautiques et des sentiers pédestres.



D'une durée de deux jours, le camp a permis aux membres et à leurs proches de vivre un merveilleux moment tous ensemble!

Merci aux participants!









À VOS DÉGUISEMENTS!

Le souper d'Halloween est toujours très attendu à l'APH! Que ce soit pour revêtir notre plus beau costume ou pour nous régaler autour d'un bon repas en assistant à un spectacle thématique, c'est l'événement de l'année!

C'est donc le 29 octobre qu'avait lieu le souper d'Halloween à la Cabane Alcide Parent, située à Saint-Ambroise-de-Kildare! Comme à l'habitude, les participants ont pu se réunir afin de partager un somptueux repas et de s'ambiancer grâce au spectacle de magie du célèbre magicien et illusionniste **Étienne Vendette**.

Au total, **nous avons comptabilisé 94 inscriptions.** **Wow!** Nous désirons vous remercier de participer toujours en si grand nombre aux activités ponctuelles de l'APH! 😊



Informations importantes

NOTRE MISSION DÉTERMINE NOS CHOIX

La mission de l'APHPSSJ est de favoriser l'intégration sociale des personnes handicapées dans leur milieu via l'organisation d'activités, de groupe d'entraide, de soutien et de divers services afin d'assurer le bien-être de ceux-ci.

Bien évidemment, **nos décisions et nos actions doivent toujours refléter la mission de l'Association.** C'est pourquoi lorsqu'une activité est très appréciée et que le nombre d'inscriptions dépasse le nombre de places disponibles, nous priorisons les nouveaux membres et par la suite, nous procédons à un tirage au sort. Cette façon de faire permet de laisser la chance à tout un chacun de participer à l'activité.

Le même principe s'applique lors de l'assignation des places à un repas. Lorsqu'il nous est possible de le faire, nous respectons vos demandes, mais il se peut que lorsque nous recevons trop d'inscriptions, nous ne soyons pas en mesure de répondre à celles-ci. Dans ce cas, il se peut que vous soyez assis avec des gens que vous connaissez moins. Voyez cette situation comme une occasion de rencontrer de nouvelles personnes qui feront partie de notre belle et grande famille de l'APH! 😊

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.

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 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 scolaires des Samares est fermé, toutes les activités sont annulées et notre bureau est fermé.

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 ni dans une activité.

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

RESTEZ INFORMÉ EN TEMPS RÉEL

N'oubliez pas que notre canal de communication utilisé pour vous transmettre rapidement les informations importantes est la **page Facebook de l'APHPSSJ**! Que ce soit pour une annulation, la fermeture de nos bureaux, une nouvelle importante, ce canal est le plus rapide pour vous joindre en temps réel!

Ne manquez plus rien et abonnez-vous dès maintenant!



INFOLETTRE DE L'APHPSSJ

Conçue spécialement pour vous, notre infolettre paraît à chaque début de mois. Elle vous permet de rester informé sur les dernières nouveautés de l'APH, de consulter les calendriers, d'avoir accès à des articles rédigés et bien plus!



Vous désirez faire partie de notre liste d'envoi? Rien de plus simple!

- ✅ Inscrivez-vous via notre site web au www.**aphpssj.com**
- ✅ Contactez Cynthia par courriel au c.serretdoiron@aphpssj.com.



Avis de décès

Le 26 juin 2025, à l'âge de 76 ans, est décédé **M. Michel Savignac**. Nous tenons à souligner M. Savignac pour ses dix ans en tant que coordonnateur de l'APH et ses nombreuses années d'implication pour l'avancement de la cause des personnes handicapées dans Lanaudière.

Le 22 juillet 2025, à l'âge de 84 ans, est décédé **M. Paul Gosselin.**

Le 19 septembre 2025, à l'âge de 72 ans, est décédé **M. Gilles Legris.**

Le 26 septembre 2025, à l'âge de 57 ans, est décédé **M. Stéphane Quévillon.**

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 de crédit prépayée 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 4 février 2026.** Le tirage parmi les bonnes réponses aura lieu le jeudi 5 février 2026. Bonne chance!

QUESTION : Cette année, les membres ont eu la chance d'assister à une prestation d'un illusionniste et magicien pendant le souper d'Halloween. De qui s'agit-il?

1- Martin Rozon
2- Étienne Vendette
3- Nicolas Gignac
4- Sébastien Louis

GAGNANT(E) DU CONCOURS AUTOMNAL



Nous désirons féliciter Mme Mylène Éthier, notre gagnante du concours automnal. Le tirage a eu lieu le 30 octobre dernier.

Mylène a remporté une carte de crédit prépayée d'une valeur de 50 $! Bravo!

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Session hivernale 2026



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 2026** 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 la réception le plus rapidement possible** au 450 759-3322. **Nous prenons les absences SEULEMENT par téléphone.**

Paiement, arrangement, mode de paiement et procédure Interac

Le paiement de chaque activité 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 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6	7	8	9
12	13 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	14 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30	15	16
19 **Aquaforme** 13h00-14h00	20	21 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	22 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30	23 **Aquaforme** 13h00-14h00
26 **Aquaforme** 13h00-14h00	27 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	28	29 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	30 **Aquaforme** 13h00-14h00

VACANCES—BUREAUX FERMÉS

FÉVRIER 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 **Aquaforme** 13h00-14h00	3 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	4 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30	5 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	6 **Aquaforme** 13h00-14h00
9 **Aquaforme** 13h00-14h00	10 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	11 **C'est la Saint-Valentin!** 16h30-19h30	12 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	13 **Aquaforme** 13h00-14h00
16 **Aquaforme** 13h00-14h00	17 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	18 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30 **C'est la Saint-Valentin!** 16h30-19h30	19 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	20 **Aquaforme** 13h00-14h00
23 **Aquaforme** 13h00-14h00	24 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	25	26 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	27 **Aquaforme** 13h00-14h00

MARS 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3 **SEMAINE DE RELÂCHE**	4	5	6
9 **Aquaforme** 13h00-14h00	10 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30 à 15h30	11	12 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	13 **Aquaforme** 13h00-14h00
16 **Aquaforme** 13h00-14h00	17 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	18 **Repas sucré à la cabane à sucre!** 11h30-14h00 **OU** 17h00-19h30	19 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	20 **Aquaforme** 13h00-14h00
23 **Aquaforme** 13h00-14h00	24 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	25 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	26 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	27 **Aquaforme** 13h00-14h00
30 **Aquaforme** 13h00-14h00	31 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30			

AVRIL 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	3 **Vendredi saint** **Aucun cours**
6 **Lundi de Pâques** **Les bureaux sont fermés**	7 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	8 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30	9 **Cours de peinture** 13h30-15h30	10 **Aquaforme** 13h00-14h00
13	14	15	16 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30	17
20	21	22 BINGO 12h00-16h00 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	23	24
27	28	29	30	

Aquaforme

Date limite d'inscription : le 17 décembre 2025 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

Responsables :	Les lundis et vendredis : Lisette Laliberté, Anik Bourgeois et Serge Girard
	Le lundi, du 19 janvier au 30 mars 2026 – ***Cours annulé le 2 mars en raison de la semaine de relâche et le 6 avril en raison du lundi de Pâques.*** Le vendredi, du 23 janvier au 10 avril 2026 – ***Cours annulé le 6 mars en raison de la semaine de relâche et le 3 avril en raison du Vendredi saint.***
	13 h 00 à 14 h 00 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 14 h 40**
	Membres actifs et associés : **30,00 $** **Spécial tarif APH** Membres supports : 107,00 $
	Centre jeunesse 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette
	Dix (10) cours

IMPORTANT :

Comme le nombre de **places**, **d'espace** 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 17 décembre 2025 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

	Carole Poupart
Responsable :	Diane Lanoue
	Le jeudi, du 22 janvier au 2 avril 2026 – ***Cours annulé le 5 mars en raison de la semaine de relâche***
	10 h 30 à 11 h 30
	Membres actifs et associés : **15,00 $** **Tarif spécial APH** Membres supports : 73,00 $
	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 17 décembre 2025 à 16 h 00

Responsable :	**Lucie Tremblay**
	Le mardi, du 27 janvier au 7 avril 2026 – ***Cours annulé le 3 mars en raison de la semaine de relâche***
	10 h 00 à 11 h 30
	Membres actifs et associés : **30,00 $** **Tarif spécial APH** Membres supports : 88,00 $
	Salle de quilles Baby 53, rue Baby, Joliette
	Dix (10) rencontres



Peinture

Date limite d'inscription : le 17 décembre 2025 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 27 janvier au 7 avril 2026 – ***Cours annulé le 3 mars en raison de la semaine de relâche*** ou **Le mardi après-midi** : de 13 h 30 à 15 h 30 du 27 janvier au 7 avril 2026 – ***Cours annulé le 3 mars en raison de la semaine de relâche*** ou **Le jeudi après-midi** : de 13 h 30 à 15 h 30 du 29 janvier au 9 avril 2026 – ***Cours annulé le 5 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 : **30,00 $** **Tarif spécial APH** Membres supports : 127,00 $
	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 janvier 2025;**
- ✓ **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;**
- ✓ **Lors de votre premier cours vous devez avoir en main une image ou une photo imprimée de qualité de grandeur 4 x 8 po. Les sujets sur un téléphone cellulaire ou sur une tablette ne seront pas acceptés.**
- ✓ **Le but de cet atelier est d'apprendre des techniques de peinture à l'huile et non de terminer une toile.**

C'est la Saint-Valentin!

Date limite d'inscription et de paiement : le 14 janvier 2026 à 16 h 00

Responsables :	**Chantale Michel, Micheline Bérubé et Jocelyn Picard**
	Le mercredi 11 février **OU** le mercredi 18 février 2026
	POUR LE SOUPER de 16 h 30 à 19 h 30 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 19 h 30** 
	Membres actifs et associés : **24,00 $** Membres supports : 38,00$ Non-membres : 57,00 $ **Choix de menu lors de votre inscription* :** 1. **Quatre filets de poulet pané (servis avec salade de chou et frites)** 2. **Linguini aux fruits de mer** 3. **Saumon de l'Atlantique (servi 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	**Lors de votre inscription, veuillez mentionner votre préférence ou aucune préférence, si c'est le cas.** 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.



Repas sucré à la cabane à sucre!

Date limite d'inscription et de paiement : le 18 février 2026 à 16 h 00

Responsables :	Pour le dîner : **Chantale Michel, Céline Savard et Michel Lacourse** Pour le souper : **Chantale Michel et Céline Savard**
	Le mercredi 18 mars 2026
	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 : **20,00 $** Membres supports : 30,00 $ 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	**Lors de votre inscription, veuillez mentionner votre préférence ou aucune préférence, si c'est le cas.** 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.



1,2,3 BINGO!

Date limite d'inscription et de paiement : le 8 avril 2026 à 16 h 00

Responsables :	**Chantale Michel et Jacynthe Arseneau**
	Le mercredi 22 avril 2026
	12 h 00 à 16 h 00
	Membres actifs et associés : **15,00 $ -** Carte papier ou ordinateur Membres supports : 20,00 $ **-** Carte papier ou ordinateur Non-membres : 26,00 $ **-** Carte papier ou ordinateur
	Jolodium 12, rue Richelieu, Notre-Dame-des-Prairies



Mots mêlés spécial APH

Trouve tous les mots cachés dans la grille

A	A	H	A	N	D	I	C	A	P
P	P	S	N	E	I	T	U	O	S
H	A	H	M	E	M	B	R	E	O
A	R	S	P	G	O	C	T	C	C
S	K	D	U	S	R	I	R	E	I
I	I	I	N	A	S	O	O	P	A
E	N	E	E	I	O	J	U	A	L
T	S	S	E	H	C	O	R	P	I
C	O	N	F	E	R	E	N	C	E
0	N	O	R	D	N	A	I	D	E

AIDE
APHASIE
APHPSSJ
CEPAP
CONFÉRENCE
GROUPE
HANDICAP
JOIE
MEMBRE
NORD
PARKINSON
PROCHES
RIRE
SENS
SUD
SOCIAL
SOUTIEN
TROU

Solution : page 26

Solution du Mots mêlés de la page 25 : **ASSOCIATION**

RECETTE RÉCONFORTANTE

« One pot » soupe à l'oignon

INGRÉDIENTS



- 900 g (2 lb) d'oignons tranchés;
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de bœuf au vin rouge réduit en sodium;
- 300 g (2/3 de lb) de tranches de bœuf à fondue;
- ½ baguette de pain tranché;
- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage suisse râpé.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 15 à 20 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.
2. Ajouter le bouillon de bœuf. Porter à ébullition.
3. Ajouter les tranches de bœuf à fondue et laisser mijoter de 3 à 4 minutes en remuant. Saler et poivrer.
4. Couvrir la préparation des tranches de pain.
5. Régler le four à la position «gril» (broil). Cuire au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré.
6. Couvrir de fromage et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Source : https://www.5ingredients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/boeuf/one-pot-soupe-a-loignon/

Activités de la session automnale 2025

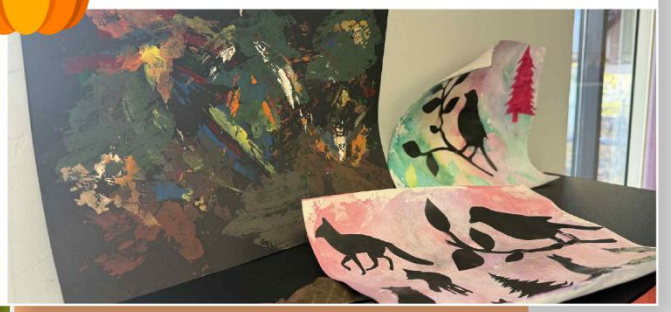
CAMP TCC





SOUPER D'HALLOWEEN

ART-THÉRAPIE



PEINTURE





PROJECTION DU DOCUMENT IMPACT
AU CINÉMA RGFM DE JOLIETTE



SOUPER D'HALLOWEEN



Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette