Le Dynamique Baladeur

Édition automne 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
PRÉSENTEMENT EN CONGÉ DE MATERNITÉ

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



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**

Informations importantes pour tous les membres 5

Des publicités qui touchent 5

Présent sur le territoire 6

Prendre un moment pour les remercier 6

Assemblée générale annuelle 2026 7

Informations importantes **8**

Un au revoir et un retour 8

Membre TCC? Nous vous attendons pour le pique-nique! 8

Zoom sur l'équipe 9

Activités et report 10

Gagnante du concours printanier 10

Concours automnal **10**

Activités de loisirs (session automnale 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

Souper d'Halloween 22

Souper de Noël 23

À colorier **24**

Mots mêlés **25**

Recette réconfortante – Pain à la citrouille **26**

Retour sur les activités printanières 2026 **27**

Mot du président

BONJOUR CHERS MEMBRES, PARTENAIRES ET ADMINISTRATEURS,



Eh oui, l'été touche bientôt à sa fin! Bien évidemment, il nous reste encore quelques mois pour profiter des longues soirées, de la chaleur et des activités à l'extérieur, alors ne nous décourageons pas tout de suite! Mais qui dit fin de l'été, dit aussi début des activités automnales et donc, retour des activités régulières! En ce sens, n'oubliez pas de vous inscrire à vos activités avant les dates limites. Comme vous avez pu le constater, l'APH compte beaucoup de nouveaux membres et il nous est impossible, en lien avec la logistique, de vous accepter après ces délais.

Outre le dévoilement de la session automnale, vous allez voir que l'équipe n'a pas terminé de bouger! Dans quelques semaines, un membre de notre équipe quittera ses fonctions pour un congé temporaire et une autre fera son retour! Je vous laisse le soin de découvrir le tout dans la section ***Informations importantes*** du présent journal.

Enfin, j'aimerais prendre cette tribune pour vous remercier! Lors de cette session d'été, nous avons décidé d'ajouter deux nouvelles activités et nous sommes très heureux d'avoir reçu plusieurs commentaires. Nous sommes toujours ravis de vous entendre, alors n'hésitez pas à nous donner vos impressions. N'oubliez pas que les activités sont mises en place pour vous, c'est pourquoi vos commentaires sont très importants pour nous permettre de créer une offre de services qui vous convient!

Pour terminer, je vous souhaite, à toutes et à tous, un bon début de session et un bel automne!

Jocelyn Picard
Président

N.B. L'équipe de l'APHPSSJ sera en vacances du 21 décembre au 3 janvier inclusivement. Nous serons de retour le lundi 4 janvier 2027.

Qu'est-ce qui s'est passé à l'APH?

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR TOUS LES MEMBRES

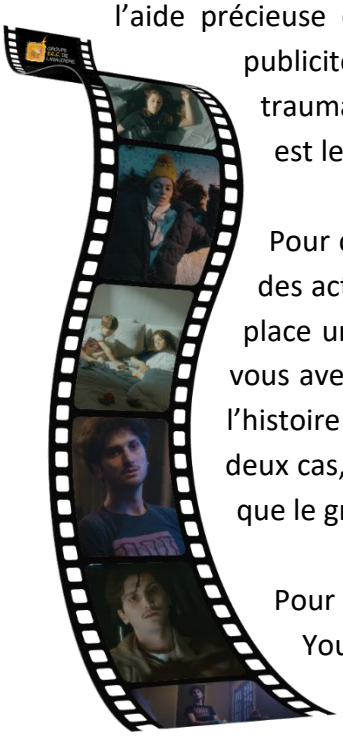
INFORMATIONS IMPORTANTES POUR TOUS LES MEMBRES DE L'APH

En mars dernier, nous avons décidé de moderniser notre base de données dans l'objectif de faciliter la recherche de vos informations, simplifier nos actions postales et renforcer la sécurité au niveau de vos informations personnelles (nom, adresse, handicap, etc.).

En ce sens, nous aimerions compter sur votre collaboration afin de rendre notre nouvelle base de données plus complète. Ce qui veut dire que dans les prochains mois, nous allons vous prendre en photo et ajouter celle-ci à votre fiche. **La raison?** Lors d'un remplacement de dernière minute ou lors d'un changement au niveau de l'équipe de travail, il est beaucoup plus facile de vous identifier si nous avons une photo de vous.

Veuillez noter que cette procédure est nécessaire et qu'en aucun cas, cette photo ne sera utilisée pour autre chose que notre base de données. Elle sera accessible seulement aux membres de l'équipe.

DES PUBLICITÉS QUI TOUCHENT



En novembre dernier, l'APHPSSJ s'est lancée dans un projet publicitaire d'envergure! Avec l'aide précieuse de l'entreprise de création vidéo **Synop6**, nous avons créé deux publicités. L'objectif derrière ce projet? Toucher les Lanaudois ayant subi un traumatisme craniocérébral et les amener à contacter notre ressource, qui est le groupe T.C.C. de Lanaudière.

Pour ce faire, nous avons développé deux idées de scénario avec Synop6, des acteurs ont été engagés, nous avons participé aux tournages et mis en place un plan de promotion à travers le territoire lanaudois. Peut-être que vous avez aperçu sur Facebook ou aux cinémas de Joliette et de Terrebonne l'histoire de Joanie et celle d'Étienne. Deux histoires différentes, mais dans les deux cas, ils se sentent épuisés, perdus et sans ressource. C'est à ce moment que le groupe T.C.C. apparaît!

Pour visualiser les publicités, rendez-vous directement sur notre chaîne YouTube (https://www.youtube.com/@aphpssj8458)!

PRÉSENT SUR LE TERRITOIRE



Le 13 mai dernier, Yves et Cynthia se sont déplacés à l'hôpital de Joliette pour participer **au Salon des ressources du milieu.**

Ce salon est organisé pour les travailleurs de la santé couvrant le territoire de Lanaudière Nord. Il a pour objectif de présenter les ressources disponibles dans la région.

En lien avec le public ciblé et l'opportunité de visibilité, nous avons répondu présents à l'invitation! Cette journée nous a permis de discuter avec plusieurs travailleurs de la santé et de faire connaître notre association, nos services et nos groupes d'entraide.

PRENDRE UN MOMENT POUR LES REMERCIER

Le 14 mai a eu lieu le souper annuel des bénévoles! Cette soirée, en l'honneur de nos super-héros, qu'ils soient accompagnateurs, siégeant sur des comités, au conseil ou impliqués dans certains projets spéciaux, se veut un moment pour les remercier.

C'est donc à la mi-mai, que nos bénévoles et l'équipe de l'APH se sont dirigés à la Cabane à sucre Alcide Parent afin d'y partager un succulent repas! Comme nous le disons souvent, sans eux, nous ne pourrions pas exister! 💙









ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2026

Le 3 juin 2026, l'Association a tenu sa 49e assemblée générale annuelle (AGA) lors de laquelle elle a présenté aux membres présents un portrait financier complet, partagé avec eux les accomplissements de 2025-2026 et les actions qui seront entreprises en 2026-2027. À la suite de cette réunion, les membres ont élu notre nouveau conseil d'administration pour la prochaine année.

Sans plus attendre, nous sommes heureux de vous présenter les membres qui composent votre **nouveau conseil d'administration pour l'année 2026-2027** :

Jocelyn Picard	**Président**
Jacynthe Arseneau	1re vice-présidente
Cécile Bélanger	2e vice-présidente
Simon Joncas	Trésorier
Ginette Laurin	Secrétaire
André Leroux	Administrateur
Serge Girard	Administrateur
Jean-Sébastien Rivet	Administrateur
Sébastien Lord	Administrateur

Cette année, nous avons connu un nombre record de participations à notre assemblée générale annuelle. Nous désirons vous remercier, toutes et tous, d'avoir répondu aussi nombreux à l'appel.

Nous sommes conscients qu'une AGA n'est pas comme une activité ou une sortie au restaurant, alors vous y voir en si grand nombre démontre l'importance de l'APHPSSJ dans votre quotidien et votre désir de vous impliquer.

Merci!

Qu'est-ce qu'une assemblée générale annuelle?

Une assemblée générale annuelle est une réunion obligatoire pour chaque organisme communautaire. Cette réunion annuelle permet à l'OBNL de présenter le bilan de l'année (dans notre cas le cahier des activités), dévoiler les états financiers complets, partager les actions prévues pour l'année suivante et élire les membres du conseil d'administration.

En résumé, une AGA est formelle et très chargée, mais indispensable! Merci à tout un chacun d'y participer, et ce, année après année!

Informations importantes

UN AU REVOIR ET UN RETOUR

Un départ temporaire!



Comme plusieurs l'ont remarqué, Cynthia Serret-Doiron, notre agente en communication et sensibilisation, est enceinte de son deuxième enfant. En ce sens, Cynthia quittera ses fonctions pour son congé de maternité le 27 août 2026. De la part du conseil d'administration et de l'équipe de l'APH, nous souhaitons à Cynthia de merveilleux moments avec sa famille!



Un retour attendu!

Suite à une absence de quelques mois, **Chantale Michel, technicienne en loisirs,** sera de retour parmi nous en septembre 2026. Eh oui! Notre chef d'orchestre reprendra les rennes des loisirs à l'APHPSSJ. De la part du conseil d'administration et de l'équipe, nous souhaitons à Chantale un bon retour parmi nous!

MEMBRE TCC? NOUS VOUS ATTENDONS POUR LE PIQUE-NIQUE!

Activité réservée aux membres TCC et à leurs proches.

C'est le grand retour du pique-nique familial TCC! Pour les membres du groupe ainsi que leurs proches, **nous vous invitons au pique-nique TCC qui aura lieu le 19 septembre 2026 de 11 h 00 à 15 h 00 au parc Saint-Jean-Baptiste à Joliette**.



Une activité rassembleuse, gratuite, à l'extérieur et qui nous permet d'avoir une petite pause de notre quotidien. Pourquoi ne pas y participer? 😊

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez l'équipe TCC au 450 759-3322 avant le 7 septembre. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

ZOOM SUR L'ÉQUIPE

Vu l'augmentation des adhésions au sein de l'APH une petite présentation de l'équipe est nécessaire!



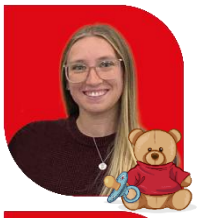
Josée Payette, DIRECTRICE GÉNÉRALE

En poste depuis 2008, Josée coordonne et soutient l'équipe de travail et siège à divers comités et conseils d'administration afin de représenter l'Association. Elle gère aussi le côté financier, les dédales administratifs, les subventions et tout ce qui touche au bon fonctionnement de l'APH.



Nathalie Lachance, INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE APHASIE ET PARKINSON

En poste depuis 2022, Nathalie est la ressource numéro 1 pour les membres du groupe aphasie de Lanaudière et du groupe Parkinson de Lanaudière. Que ce soit pour discuter lors des moments plus difficiles, être accompagné pour remplir une demande complexe et bien plus, Nathalie est là.



Chantal Dupont, INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE TCC - **PRÉSENTEMENT EN CONGÉ DE MATERNITÉ**

En poste depuis 2019, Chantal intervient auprès des membres ayant subi un traumatisme craniocérébral et leurs proches. Que ce soit lors d'une aide psychosociale, des rencontres individuelles, du soutien ou toute autre demande, les intervenants TCC sont présents.



Jean-Charles Bertholle, INTERVENANT PSYCHOSOCIAL TCC

En poste depuis 2022, Jean-Charles intervient auprès des membres ayant subi un traumatisme craniocérébral et leurs proches. Tout comme Chantal, il est présent lorsqu'un membre TCC ou un proche a besoin d'aide ou de soutien dans certaines démarches ou pour discuter.



Yves Laurin, AGENT DE PROMOTION

En poste depuis 1998, Yves agit à titre d'agent de promotion au sein de l'Association. Il répond aux questions des membres et des citoyens en plus de représenter l'APH dans divers événements, conseils d'administration et comités.



Chantale Michel, TECHNICIENNE EN LOISIRS – **DE RETOUR EN SEPTEMBRE 2026**

En poste depuis 2008, Chantale organise différentes activités adaptées et accessibles pour nos membres. Que ce soit un souper du temps des fêtes, une sortie à l'extérieur, un tournoi de quilles ou tout autre loisir, Chantale est la personne qu'il faut!



Anik Bourgeois, PRÉPOSÉE AUX BÉNÉFICIAIRES / ADJOINTE ADMINISTRATIVE

En poste depuis 2025, Anik porte plusieurs chapeaux à l'APHPSSJ. Premièrement, elle nous donne un coup de main en tant que préposée aux bénéficiaires lors des activités, tout en étant présente dans les bureaux comme adjointe administrative et aide à l'organisation des activités.



Cynthia Serret-Doiron, AGENTE DE COMMUNICATION - **EN CONGÉ DE MATERNITÉ LE 27 AOÛT**

En poste depuis 2020, Cynthia travaille sur tout ce qui touche l'image de l'Association. Création de publicité, campagnes, outils promotionnels, réseaux sociaux, infolettre, site web et bien plus. Son rôle au sein de notre équipe est de faire connaître l'organisme.

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.

GAGNANTE DU CONCOURS PRINTANIER

Nous désirons féliciter Mme Kathy Middleton, notre gagnante du concours printanier. Le tirage a eu lieu le 28 mai dernier.



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



Concours automnal

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 octobre 2026.** Le tirage parmi les bonnes réponses aura lieu le jeudi 29 octobre 2026. Bonne chance!

QUESTION : En novembre 2026, nous nous sommes lancés dans un projet de création de deux publicités pour l'un de nos groupes d'entraide. De quel groupe s'agit-il?

1- Groupe T.C.C. de Lanaudière

2- Groupe aphasie de Lanaudière

3- Groupe Parkinson de Lanaudière



ACTIVITÉS DE LOISIRS

Session automnale 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 septembre, octobre, novembre et décembre 2026 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 automne 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. Un bel automne à vous tous et 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

Concernant le paiement 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**.

SEPTEMBRE 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

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

OCTOBRE 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	2 **Aquaforme** 13h00-14h00
5 **Aquaforme** 13h00-14h00	6 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30-15h30	7 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30	8 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	9 **Aquaforme** 13h00-14h00
12 **Action de grâces** **Les bureaux sont fermés**	13 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	14	15 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	16 **Aquaforme** 13h00-14h00
19 **Aquaforme** 13h00-14h00	20 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	21 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	22 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30 **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 **HALLOWEEN** 16h30-20h30	29 **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30	30 **Aquaforme** 13h00-14h00

NOVEMBRE 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 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 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	**19** **Yoga sur chaise** 10h30-11h30 **Cours de peinture** 13h30-15h30 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30	20 **Aquaforme** 13h00-14h00
23 **Aquaforme** 13h00-14h00	24 **Cours de peinture** AM : 9h30-11h30 PM : 13h30-15h30 **Quilles** 10h00-11h30	25	26 **Cours de peinture** 13h30-15h30	27
30				

DÉCEMBRE 2026

Calendriers des activités APHPSSJ

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2 **Café-rencontre TCC** *Joliette* 13h30-15h30 **Café-rencontre Parkinson** 13h30 à 15h30	3 **Déjeuner-causerie Aphasie** 9h30-11h30	4
7	8	9 **Café-rencontre TCC** *Terrebonne* 13h30-15h30	10 **Souper de Noël** 16h30-20h30	11
14	15	16	17	18
21 **VACANCES – BUREAUX FERMÉS**	22	23	24	25
28	29	30	31	

Aquaforme

Date limite d'inscription : le 26 août 2026 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

Responsable :	Les lundis et vendredis : Anik Bourgeois
	Le lundi, du 14 septembre au 23 novembre 2026 – ***Cours annulé le 12 octobre en raison de l'Action de grâces*** Le vendredi, du 18 septembre au 20 novembre 2026
	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 : 92,00 $
	Centre Jeunesse 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette
	Dix (10) cours

IMPORTANT :
Comme le nombre **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 26 août 2026 à 16 h 00
ATTENDRE la confirmation de votre place avant de faire votre paiement

	Carole Poupart
Responsable :	Diane Lanoue
	Le jeudi, du 17 septembre au 19 novembre 2026
	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 26 août 2026 à 16 h 00

Responsable :	**Lucie Tremblay**
	Le mardi, du 22 septembre au 24 novembre 2026
	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 26 août 2026 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 22 septembre au 24 novembre 2026 ou **Le mardi après-midi** : de 13 h 30 à 15 h 30 du 22 septembre au 24 novembre 2026 ou **Le jeudi après-midi** : de 13 h 30 à 15 h 30 du 24 septembre au 26 novembre 2026 **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**

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;

Dès maintenant, vous devez apporter des photos EN COULEUR, sinon elles ne seront pas acceptées.

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 dernière session;**
- ✓ **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. En ce sens, n'oubliez pas de rapporter votre toile à la fin de chaque session.**



Souper d'Halloween!



Date limite d'inscription et de paiement : le 30 septembre 2026 à 16 h 00

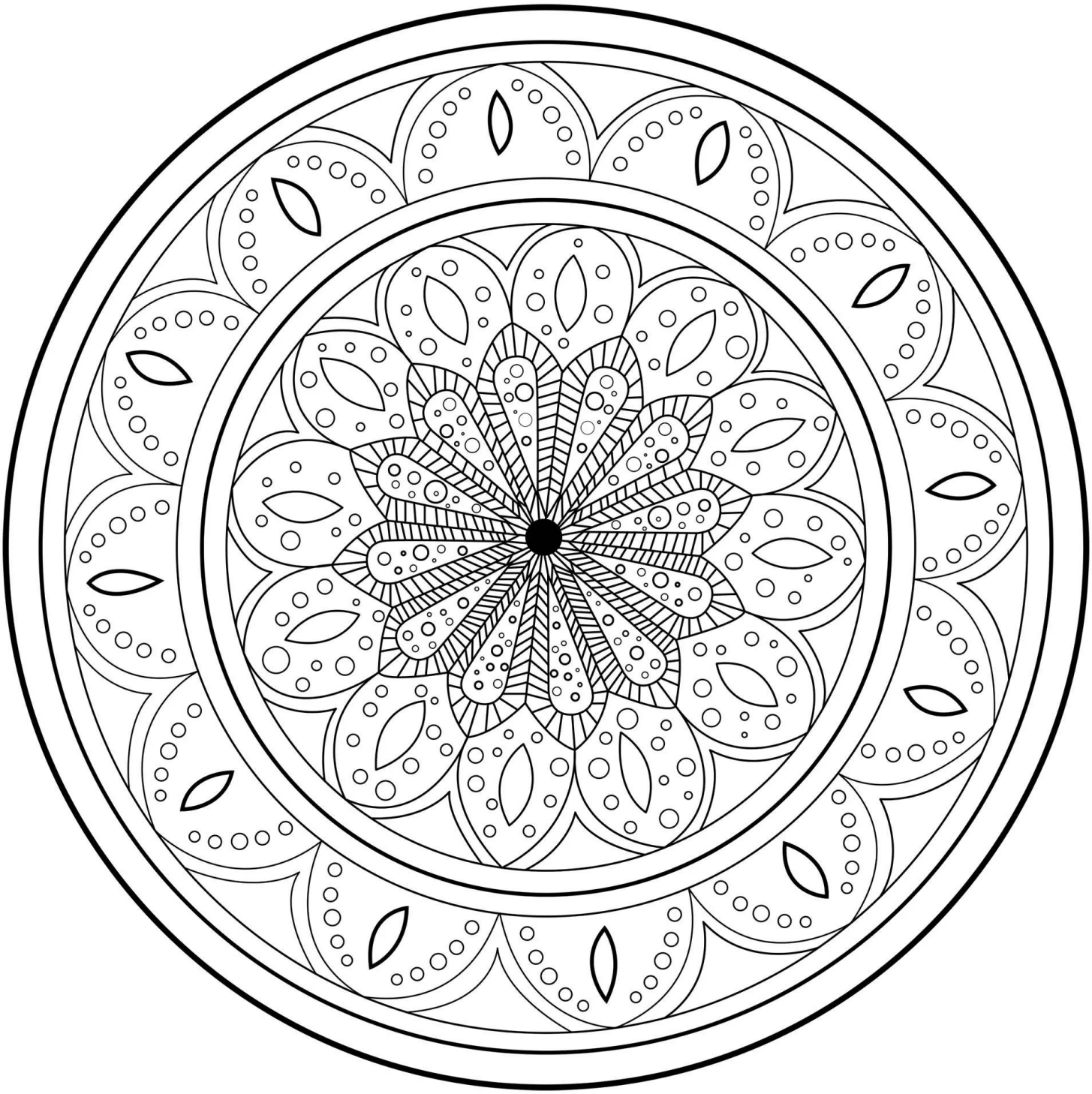
Responsables :	**Chantale Michel et Lucette Neveu**
	Le mercredi 28 octobre 2026
	POUR LE SOUPER de 16 h 30 à 20 h 30 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 20 h 30**
	Membres actifs et associés : **25,00 $** Membres supports : 40,00 $ Non-membres : 60,00 $ **Choix de menu lors de votre inscription* :** • **Filet de sole pané** • **Poitrine de poulet sauce aigre-douce** • **Ragoût de bœuf à l'érable**
MENU	Le repas comprend : une boisson gazeuse, un potage, un choix de dessert, café ou thé, les taxes et le pourboire.
	Cabane à sucre Alcide Parent 1600, route 343, Saint-Ambroise-de-Kildare
	SURPRISE! **Il n'y aura pas de prestation d'un magicien, mentaliste ou autre professionnel de la magie pendant le souper d'Halloween.** **Cette année, nous changeons les choses et essayons une toute nouvelle animation!**



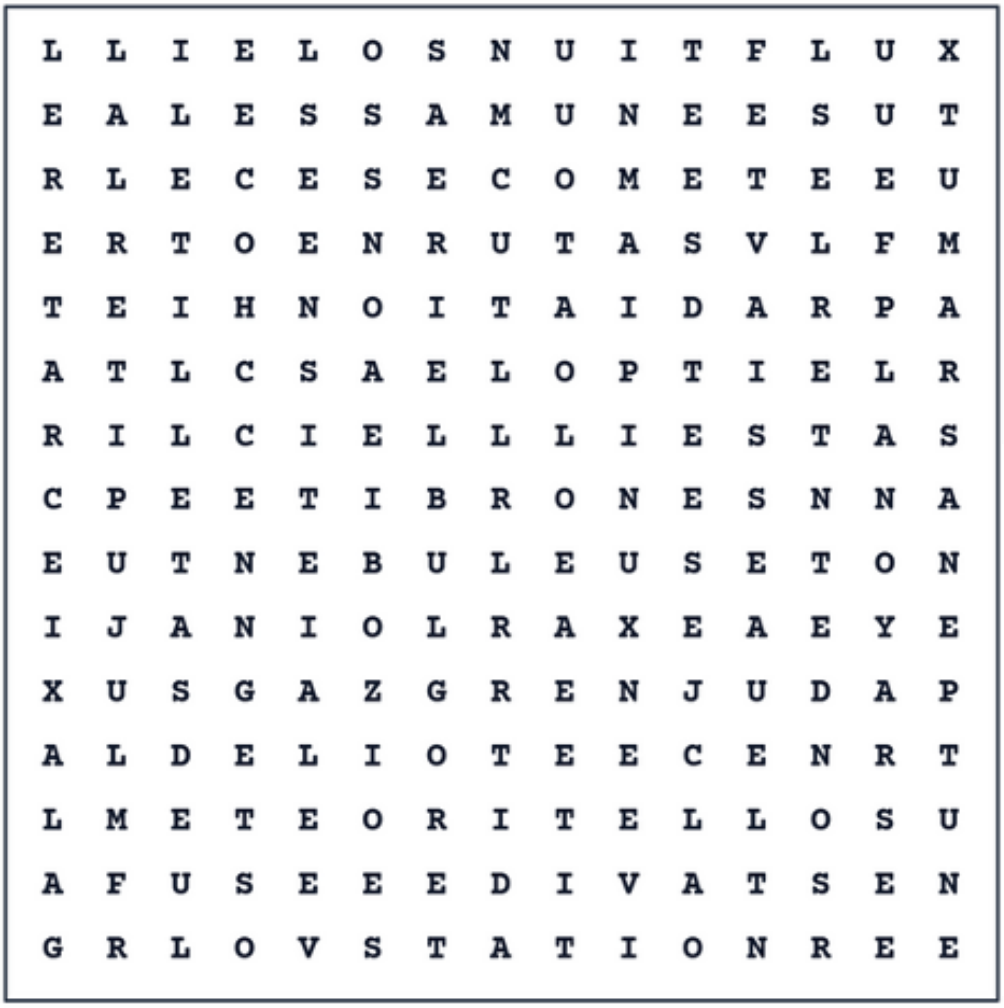
Souper de Noël

Date limite d'inscription et de paiement : le 11 novembre 2026 à 16 h 00

Responsables :	**Chantale Michel, Céline Savard et Jocelyn Picard**
	Le jeudi 10 décembre 2026
	POUR LE SOUPER de 16 h 30 à 20 h 30 **Réservez votre retour avec le transport adapté pour 20 h 30**
	Membres actifs et associés : **23,00 $** Membres supports : 35,00$ Non-membres : 75,00 $
MENU	Le coût comprend : une boisson gazeuse, un potage, un repas traditionnel, un dessert, café ou thé, les taxes et le pourboire.
	Salle Le Maxime, Jolodium 12, rue Richelieu, Notre-Dame-des-Prairies
	**Vous nous l'avez demandé, nous vous avons écoutés!** 😊 **Manon Bédard, auteure, compositrice et interprète canadienne sera de retour au souper de Noël pour nous éblouir et nous ramener dans le passé!**



Mots mêlés



L L I E L O S N U I T F L U X
E A L E S S A M U N E E S U T
R L E C E S E C O M E T E E U
E R T O E N R U T A S V L F M
T E I H N O I T A I D A R P A
A T L C S A E L O P T I E L R
R I L C I E L L L I E S T A S
C P E E T I B R O N E S N N A
E U T N E B U L E U S E T O N
I J A N I O L R A X E A E Y E
X U S G A Z G R E N J U D A P
A L D E L I O T E E C E N R T
L M E T E O R I T E L L O S U
A F U S E E E D I V A T S E N
G R L O V S T A T I O N R E E

MOTS-MÊLÉS PROVENANT DE IMPRIMAMA.FR

AXE
BLANC
CHOC
CIEL
COMETE
CRATERE
ENERGIE
ÉTOILE
FEU
FLUX
FUSEE
GALAXIE
GAZ
JET
JUPITER
LOIN
MARS
MASSE
METEORITE
NEBULEUSE
NEPTUNE
NUIT
ORBITE
PLAN
POLE
RADIATION
RAYON
SATELITTE
SATURNE
SOL
SOLEIL
SONDE
STATION
VAISSEAU
VIDE
VOL

PHRASE MYSTÈRE

__ _____ ___ __ _____ ___________

_____ __ __ _____

Solution : page 26

Solution du « Mots mêlés » de la page 25

LA LUNE EST LE SEUL SATELLITE NATUREL DE LA TERRE

Pain à la citrouille



INGRÉDIENTS

- 225g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 210 g (1 tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

PRÉPARATION

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer ou huiler un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, les épices et le sel.

- Dans un autre bol, fouetter la cassonade avec la purée de citrouille, l'huile et les œufs au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Répartir la pâte dans le moule, puis parsemer des graines de citrouille.

- Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler et couper en tranches.

Source : http://ricardocuisine.com/recettes/9195-pain-a-la-citrouille

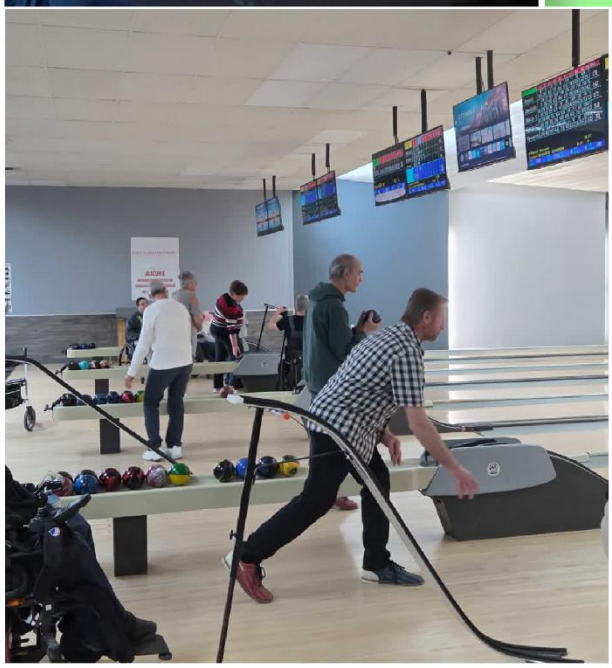
Retour sur les activités printanières 2026

SOUPER DES BÉNÉVOLES





VISITE DE LA FERME ZOÉLY (GROUPE TCC)



TOURNOI DE QUILLES



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

VISITE DE LA FERME ZOÉLY (GROUPE TCC)





Association des personnes handicapées
physiques et sensorielles secteur Joliette