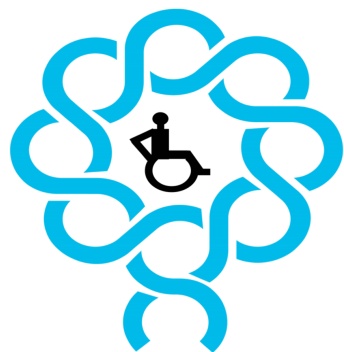


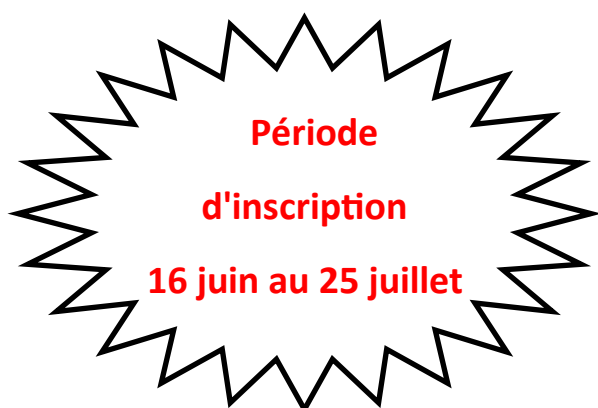
Programmation



2025-2026

Bienvenue chez vous...

APHM



Règlements généraux

lors d'activités

En toutes saisons

- Le participant doit apporter son lunch adéquat selon les limitations.
- Le participant doit apporter sa propre bouteille d'eau.
- **Identifier tout le matériel du participant (sac à dos, manteau, boîte à lunch, chaussures, botte d'hiver, bouteille d'eau etc ...)**
- Important de surveiller la page Facebook de l'Association en cas de fermeture (tempêtes, pannes électriques, etc.)

Activités d'été

- Lunch avec "Ice pack" refroidissant.
- Crème solaire en aérosol à mettre avant de partir et dans le sac à dos .
- Chapeau ou casquette.
- Souliers adéquats selon les limitations.



Activités d'hiver

- Souliers d'intérieur.
- Vêtements d'extérieur adéquats selon la température.

Modalités des activités

Tarifs de base

- Avoir sa carte de membre
- Tarif d'inscription de 5\$ par année pour participer aux activités
- AJV et Café-rencontres : 4\$ par rencontre
- Cuisines collectives : 8\$ par portion

*Les activités vous seront facturées mensuellement

Politique d'annulation et d'absence

- Pour les AJV et les Cafés-rencontres, vous devez aviser de votre absence dès que possible par téléphone ou texto au 579 337-6162, par courriel à l'adresse suivante: st-michel@aphm.org ou via Messenger: APMH Saint-Michel-des-Saints
- Pour la cuisine collective: avisez de toute absence avant 9h la veille de l'activité. À défaut, nous devons facturer de facturer les portions commandées.



ACTIVITÉS DE JOUR VALORISANTES

Début : Jeudi 4 septembre 2025

Lieu : 390, rue Matawin, Saint-Michel-des-Saints

De: 9 h à 13 h

Tous les jeudis (30 rencontres)

Description :

Activités valorisantes de jour permettant aux participants de vivre une expérience positive en groupe où le respect, la bonne humeur et l'humour règnent. Activités qui varient selon les goûts et les intérêts de chacun.

S'adresse à qui :

- Personnes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée.
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 4 ou 5 (un bénévole/employé pour 4 ou 5 participants).

Coûts :

- 4\$ par activité et payable suite à chaque facturation mensuelle. De plus, prévoir un budget pour les activités de Noël et la sortie de fin d'année entre 20\$-40\$ pour chacune de ces dernières.

Particularités travaillées :

L'autodétermination : décider par soi-même, sans influence injustifiée et selon ses capacités. Prendre des décisions, faire des choix autonomes et exprimer ses préférences.

Fonctions cognitives : L'importance de maintenir les acquis ou d'en développer de nouveaux (ex. Lecture, écriture, tâches de travail, suivre une séquence donnée, réalisation des habitudes de vie quotidiennes).

Participation sociale :

- Favorise le cheminement personnel et le respect à l'autre.
- Créer des relations harmonieuses et épanouissantes .
- Développer la créativité et les fonctions motrices.

ACTIVITÉS D'INCLUSION À LA GARDERIE

Début : Lundi 8 septembre 2025

Lieu : 170, Rue Saint-Jacques Saint-Michel-des-Saints

De: 9 h à 13 h

Tous les lundis (38 rencontres)

Description :

Activités valorisantes de jour permettant aux participants de vivre une expérience positive en groupe où le respect, la bonne humeur et l'humour règnent. Aide aux éducatrices à la cuisine, à la désinfection des jouets, etc...

S'adresse à qui :

- Personnes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée.
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 4 ou 5 (un bénévole/employé pour 4 ou 5 participants).

Coûts :

- 4\$ par activité et payable suite à chaque facturation mensuelle. De plus, prévoir un budget pour les activités de Noël et la sortie de fin d'année entre 20\$-40\$ pour chacune de ces dernières.

Particularités travaillées :

L'autodétermination : décider par soi-même, sans influence injustifiée et selon ses capacités. Prendre des décisions, faire des choix autonomes et exprimer ses préférences.

Fonctions cognitives : L'importance de maintenir les acquis ou d'en développer de nouveaux (ex. tâches de travail, suivre une séquence donnée, réalisation des habitudes de vie quotidiennes).

Participation sociale :

- Favoriser le cheminement personnel et le respect à l'autre. Créer des relations harmonieuses et épanouissantes.
- Développer la créativité et les fonctions motrices.
- Rencontres sociales.

CUISINES COLLECTIVES

Début: 11 Septembre 2025

Lieu : 390, rue Matawin, Saint-Michel-des-Saints

De: 9 h à 13 h

1 jeudi par mois (10 jeudi)

Description :

Activité de cuisine collective permettant aux participants de vivre une expérience positive, en explorant tous les aspects de la préparation culinaire .

S'adresse à qui :

- Personnes présentant une déficience intellectuelle légère et qui sait faire preuve d'autonomie.
- Personnes qui démontrent un réel intérêt pour la cuisine et la préparation des aliments.
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 5 (un intervenant pour 5 participants).

Coûts :

- 8\$ par portion (1 portion sur place et nombre de portions supplémentaires à apporter)

Particularités travaillées :

Connaissances: (ex. : sur les aliments, la salubrité et la conservation des aliments).

Techniques mécaniques (ex. : techniques de préparation des aliments indiquées dans les recettes, comme couper, hacher, mesurer les ingrédients secs et liquides, peler, râper, mélanger, fouetter, cuire les aliments, se servir de différents équipements).

Caractéristiques sensorielles (ex. : perception sensorielle de la texture et de la saveur lors de la préparation des aliments).

Volet social : Augmente le sentiment de fierté et encourage l'entraide.

****En cas d'annulation, nous devons recevoir l'information au plus tard à 9h la veille de l'activité.**

CAFÉ-RENCONTRES

Début : vendredi 5 septembre 2025

Lieu : 390, rue Matawin, Saint-Michel-des-Saints

De: 9 h à 11 h

Tous les vendredis (38 vendredis)

Description :

Activité de discussions, de partage et d'écoute permettant aux participants de vivre une expérience positive en parlant de sujets qui les passionnent, qui les animent et qui sont au centre de leurs intérêts. Activité encourageant la socialisation, la communication et l'expression de soi entre les participants au sein d'un groupe, et ce, dans le respect de chacun. Petits ateliers à thèmes dans une optique d'éducation populaire.

S'adresse à qui :

- Personnes présentant une déficience intellectuelle légère et qui sait faire preuve d'autonomie
- Personnes qui démontrent un intérêt à connaître de nouvelles personnes, à partager et à communiquer.
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 10 (un intervenant pour 10 participants)

Coûts :

- 4\$ par activité et payable suite à chaque facturation mensuelle.

Particularités travaillées :

Habiletés communicationnelles : Comprendre les gestes conventionnels de l'écoute et du partage (ex : attendre son tour, garder le silence, poser des questions d'intérêts).

Connaissance : Renforcer les notions de communication, la possibilité de s'exprimer, d'interagir, de faire part de ses besoins, de ses douleurs ou encore de ses choix.

Volet social : Briser l'isolement, développer l'empathie, favoriser l'attention conjointe et aide à établir des liens sociaux de soutien stables.

Accroître l'estime de soi et le respect d'autrui.

Karaoké Danse

Début : 19 septembre 2025

Lieu : 3304 8 ieme Avenue,Rawdon,Qc J0K1S0 (Chalet de la plage)

De : 18h a 21h00

1 vendredi par mois

(35 Membres)

Description :

Activité de danse et de karaoké pour les membres de l'APHM et supervisé par des intervenants et bénévoles de l'APHM

Chaque soirée comprend l'entrée à l'activité, 2 gourmandises et 1 breuvage.

S'adresse à qui :

- Personnes présentant une déficience intellectuelle et/ ou un trouble de santé mentale.
- Personnes nécessitant un ratio de 1 pour 6 ou plus
- Personnes ayant remis leur formulaire de membre et payé leur cotisation annuelle.

Couts :

- Frais d'inscription à cette activité: 5.00\$
- 5.00\$ par danse.
- Remise de 3 coupons à l'entrée échangeables pour l'achat de gourmandises (1 coupon par gourmandise).

Particularités travailler :

Habiletés motrices : Augmenter les fonctions motrices (équilibre, coordination, endurance...).

L'autodétermination : Décider par soi-même selon ses goûts , prendre des décisions, faire des choix autonomes et exprimer ses préférences.

Volet social : Établir des liens sociaux amicaux , respect des règles (chacun son tour), respect des autres et des limites de chacun, ce qui augmente la confiance en soi et en ses capacités.

Autres activités...

À quelques reprises, durant l'année, il est possible de faire d'autres sorties, d'autres activités. Ces activités spéciales servent à établir des liens sociaux amicaux, le respect des règles, le respect des autres et des limites de chacun, ce qui augmente la confiance en soi et en ses capacités.

S'adresse à qui :

- Personnes présentant une déficience intellectuelle et/ ou un trouble de santé mentale.
- Personnes ayant remis leur formulaire de membre et payé leur cotisation annuelle.
- Ratio de 1 intervenant / bénévole pour 5 membres

Voici une liste de sorties possibles (les coût dépendent des sorties):

- Quilles
- Cinéma
- Crèmerie en saison estivale
- Restaurant
- Pique-Nique en période estival
- Traditionnelle Fête de Noël
- Traditionnelle sortie à la cabane à sucre
- Etc...

L'Association des personnes handicapées Matawinie

Mission et historique

Qui sommes-nous ?

L'Association des Personnes Handicapées Matawinie existe depuis 1978. Elle a pour mission de défendre les droits et les intérêts des personnes handicapées et de leurs proches, peu importe leurs limitations.

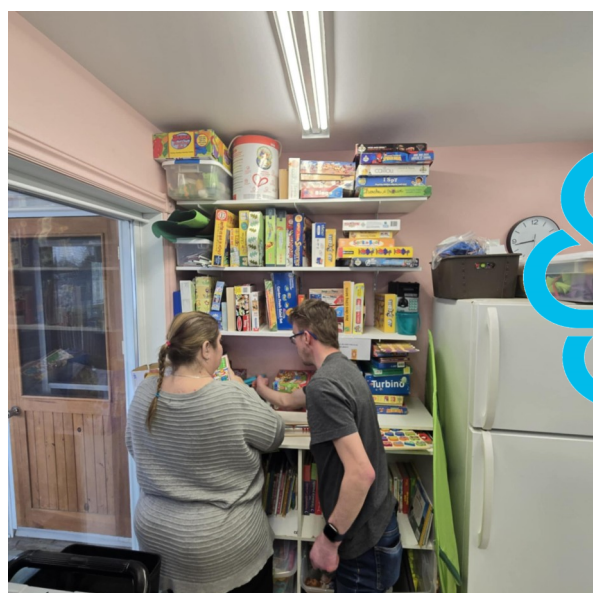


Que faisons-nous ?

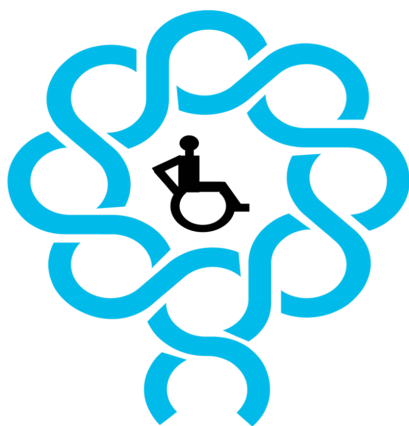
- Soutien des personnes dans la recherche de services
- Activités de jour valorisantes et de loisirs
- Participation aux comités liés au vécu des personnes handicapées
- Aide à l'intégration des membres dans la communauté
- Et plus encore...

Bref, nous travaillons de toutes les manières possibles à l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées de la MRC de Matawinie. Ce travail est fait en partenariat avec les organismes communautaires et les intervenants du réseau public.

L'APHM en quelques photos...



TOUS
ensemble



Rendez-vous cet automne !!

APHM Rawdon:

4046, rue Queen Rawdon, Québec

J0K 1S0

450 834-5434

administration@aphm.org

APHM Saint-Michel-des-Saints:

579 337-6162

St-michel@aphm.org@aphm.org

