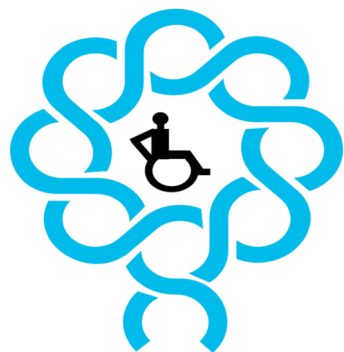


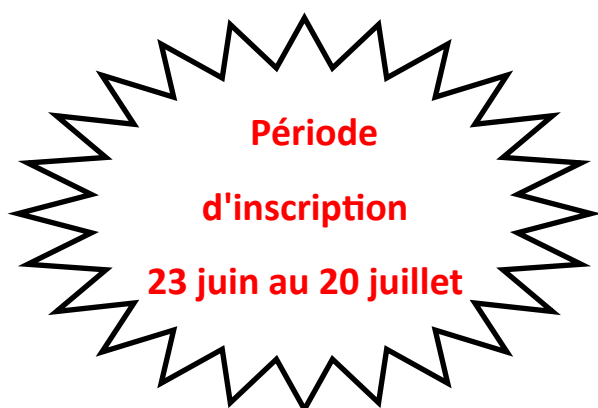
Programmation



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 ...)**

Activités d'été

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



ACTIVITÉS DE JOUR VALORISANTES

« Les Trotteurs »

Début : Mardi 23 septembre 2025

Lieu : 3597, rue Metcalfe, Rawdon, QC J0K 1S0 (centre Metcalfe)

De: 11 h 30 à 15 h 00

1 mardi sur 2 (18 mardis)

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 pour 4 ou 5 participants).

Coûts :

- 5.00\$ frais d'inscription à cette activité.
- 55.00\$ par année payable à l'inscription , 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 .

Développe la créativité et les fonctions motrices.

ACTIVITÉS DE JOUR VALORISANTES

« Les Pirouettes »

Début : Mardi 30 septembre 2025

Lieu : 3597, rue Metcalfe, Rawdon, QC J0K 1S0 (centre Metcalfe)

De: 11 h 30 à 15 h 00

1 mardi sur 2 (18 mardis)

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 pour 4 ou 5 participants).

Coûts :

- 5.00\$ frais d'inscription à cette activité.
- 55.00\$ par année payable à l'inscription et 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 ces préférences.

Fonctions cognitives : L'importance de garder les acquis ou d'en développer de nouvelles (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 .

Développe la créativité et les fonctions motrices.

CUISINES COLLECTIVES DE MATHA

Début: 11 Septembre 2025

Lieu : 170, rue Ste-Louise, St-Jean-de-Matha

De: 10h à 14h30

1 jeudi par mois (9 jeudi)

(6 PARTICIPANTS MAXIMUM)

Description :

Activités 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 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 :

- 5.00\$ d'inscription à cette activité.
- 25.00\$ / journée d'activité, payable à la journée.
- 10,00\$ Pour être membre de l'organisme Les Cuisines Collectives de Matha, payable la première journée d'activité, sur place.

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.

CAFÉ-RENCONTRES DE MATHA

Début : mercredi 17 septembre 2025

Lieu : 165 rue Saint-Joseph, St-Jean-de-Matha

De: 13 h 30 à 15 h 30

1 mercredi par mois (9 mercredis)

(10 PARTICIPANTS MAXIMUM)

Description :

Activités 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 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 :

- 5.00\$ d'inscription à cette activité.
- 28\$ par année, payable à l'inscription.

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 : Renforce 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 : Brise l'isolement, développe l'empathie, favorise l'attention conjointe et aide à établir des liens sociaux de soutien stables.

Accroît 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 :

Danse, 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 :

- Personne 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 :

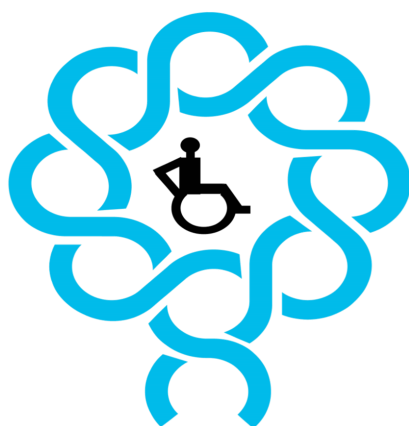
- 5.00\$ d'inscription à cette activité.
- 5.00\$ par danse
- Remise de 3 coupons à l'entrée échangeables pour achat de gourmandises (1coupon par gourmandise)

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 ces 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.



**Rendez-vous
cet automne !!**

