

L'Elan

Le Journal de l'APHAS

www.aphautraysud.org

450-836-6877 Sans frais: 1-877-736-6877

Janvier à mai 2026

Chers membres,

Une nouvelle saison hivernale débute, composée d'un mélange toujours amusant de nouveautés épataantes et de nos précieux classiques !!!

Ainsi, à noter l'activité hivernale Zoo le 13 février en collaboration avec Ecomuseum. Habillez-vous chaudement!

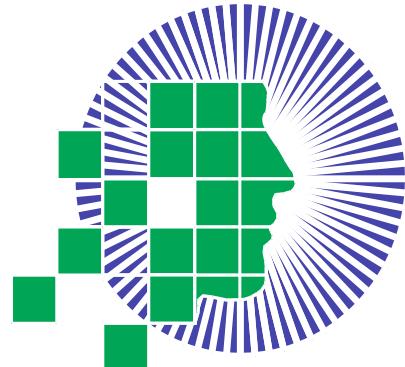
De plus, le Programme FU-T le 23 avril, qui vise à accroître l'information sur l'utilisation du Web, pourrait à coup sûr faire des heureux! À cet effet, vous trouverez de plus amples informations à la lecture de ce journal.

Enfin, au vu de l'inflation actuelle, nous nous voyons dans l'obligation d'augmenter le coût pour le Dîner-causerie, qui sera désormais à 43\$, pourboire inclus.

AU PLAISIR DE VOUS REVOIR!

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE !!!

Josée, Gabrielle, Kelly Ann, Anne-Marie, Jessica, Véronique et Karine



Suivez nous sur Facebook



À LA UNE!

Si vous présentez des symptômes de rhume, de grippe ou d'autres infections respiratoires (toux, mal de gorge, fièvre, nez qui coule, fatigue, etc.), nous vous demandons de rester à la maison afin de prévenir la propagation et protéger les autres membres et le personnel. Mille mercis pour votre précieuse collaboration !!!



Lorsque le [Centre de services scolaire des Samares](#) est fermée pour raison de tempête, nous le sommes également. Pour ce, écoutez les nouvelles à la télévision à Salut Bonjour, vous pouvez aussi visiter leur site internet ou bien à la radio de 103,5 FM.

Prenez note que les transports sont automatiquement annulés.

Nous évaluons continuellement les conditions climatiques. Pour nous assurer de la sécurité de nos membres, il est possible que nous procédons à l'annulation d'une activité.

Nous annulerons le transport et communiquerons avec vous par la suite.

Merci

Bon hiver à tous!



N'oubliez pas que rêver est toujours permis!

Vos rêves, on y tiens!

Nous sommes toujours à réalisation de vos rêves. Pour ceux qui n'ont pas la chance de les réaliser, n'oubliez pas d'inscrire vos rêves sur vos fiches d'inscription afin de pouvoir les célébrer avec vous!



JANVIER

2026

Léa 6 ans

Baltazar 7 ans

Maître: Patrick



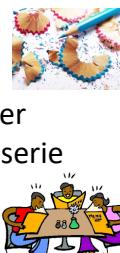
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5 Début de la session d'hiver	6 Rencontre Myriade 	7 Rencontre Myriade 	8 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	9 Café rencontre des bénévoles 	10
11	12 Répit 	13 Cinéma Groupe 1 	14 Dîner causerie 	15 Dîner Causerie Yoga 	16 Quilles 	17
18	19 Répit spécial 	20 Cuisine 	21 Cuisine 	22 Animatrices/ Intervenantes En formation	23 Quilles 	24
25	26 Répit 	27 Cinéma Groupe 2 Journée des DIL 	28 Bingo 	29 Animatrices/ Intervenantes En formation	30 Souper communautaire 	31

FÉVRIER

2026

Lüna 1 ans
Maîtresse: Jessica



<i>Dimanche</i>	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
1	2 Journée découverte en collaboration avec 	3 Cinéma Groupe 1 	4 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	5 Animatrices/ Intervenantes En formation	6 Quilles 	7
8	9 Répit 	10 Magasinage 	11 Dîner causerie 	12 Créativité Yoga 	13 Sortie hivernale 	14 
15	16 Répit Spécial 	17 Cuisine 	18 Cuisine 	19 cours de dessin Dîner causerie 	20 Quilles 	21
22	23 Répit 	24 Cinéma Groupe 2 Journée des DIL 	25 Bingo 	26 Animatrices/ Intervenantes En formation	27 Souper communautaire 	28

MARS

2026

Luna 7 ans

Maîtresse: Michèle



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Répit Spécial 	3 Cuisine 	4 Cuisine 	5 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes 	6 Quilles 	7
Cette semaine, nous vous confirmerons vos demandes d'activités pour la session printemps 2026 N'oubliez pas de <u>réservier vos transports!</u>	8 Répit 	9 Cinéma Groupe 1 	10 Dîner causerie 	11 Créativité Yoga 	12 Quilles 	13
10	16 Répit Spécial 	17 Cuisine 	18 Cuisine 	19 Cours de dessin Dîner causerie 	20 Quilles 	21 La Journée Mondiale de la Trisomie 21 «C'est NORMAL d'être DIFFÉRENT!»
22	23 Répit 	24 Cinéma Groupe 2 Journée des DIL 	25 Bingo 	26 Formation d'éducation à la vie affective, amoureuse et sexuelle 	27 Cabane À sucre 	28
29	30 Répit Spécial 	31 Cuisine 				

Photos souvenirs

La brouette à légume



Pomme



Épluchette



Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Bingo 	Jolodium de Joliette	12 rue Richelieu, NDP	28 janvier 25 février 25 mars 22 avril 20 mai	12h30 à 16h	Chargé au compte (5\$) <u>Apporter l'argent 30\$</u>	30\$ pour les parties (avoir le montant exact) Prévoir une collation ou de l'argent pour celle-ci
Cabane à sucre 	Cabane à sucre Chez Cyssie	340, 1er rang Ramsay St-Félix-de-Valois	27 mars	16h à 20h	Chargé au compte (37\$)	Souper à la cabane à sucre et danse en soirée.
Cinéma Groupe 1 	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord Joliette	13 janvier 3 février 10 mars 7 avril 5 mai	13h à 16h	Charger au compte (5\$) <u>Apporter l'argent min. (30\$)</u>	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur ou un pop corn
Cinéma Groupe 2 	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord Joliette	27 janvier 24 février 24 mars 21 avril 19 mai	13h à 16h	Charger au compte (5\$) <u>Apporter l'argent min. (30\$)</u>	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur ou un pop corn
Créativité 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	12 février 12 mars 16 avril 21 mai	9h à 12h	Chargé au Compte (7.50\$)	Prévoir une collation. Places limitées.
Cours de dessin 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	19 février 19 mars 9 avril 14 mai	9h à 12h	Chargé au Compte pour 4 cours (40\$)	Apprendre des techniques de dessin tout en s'amusant, Prévoir une collation Matériels fournis par l'APHAS Places limitées non-remboursable, non créditable

Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Cuisine 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	GR. Mardis: 20 janv. 17 fév. 3-17-31 mars 14 avr. 12-26 mai GR. Mercredi: 21 jan, 18 fév. 4-18 mars 1-15 avr. 13-27 mai	9h à 15h	Chargé au Compte (20\$)	Les membres feront leur dîner Et apporter à la maison une collation Prévoir des contaminants et une collation pour l'avant-midi Places limitées
Dîner causerie mercredi 	Restaurant de la région	14 Jan: Harveys (Avenue Gilles Villeneuve, Berthierville) 11 fév: Chez Henri (30 rue de la Visitation, SCB) 11 mars: Le bourgeois du Marais (148 chemin de la Traverse, Saint-Ignace-de-Loyola) 8 avr: La belle Province (651 rue Notre-Dame, Lavaltrie) 6 mai: Mike's (1021 av. Gilles-Villeneuve, Berthierville)	14 janvier 11 février 11 mars 8 avril 6 mai	11h à 14h	Chargé au Compte (5\$) Apporter L'argent (43\$)	Prévoir un montant de 40\$ minimum (Menu du midi) pour le repas plus le pourboire (3\$)
Dîner causerie jeudi 	Restaurant de la région	15 Jan: Harveys (Avenue Gilles-Villeneuve Berthierville) 19 fév: Chez Henri (30 rue de la Visitation, SCB) 19 mars: Le bourgeois du Marais (148 chemin de la Traverse, Saint-Ignace-de-Loyola) 30 avr: : La belle Province (651 rue Notre-Dame, Lavaltrie) 28 mai: Mike's (1021 av. Gilles-Villeneuve, Berthierville)	15 janvier 19 février 19 mars 30 avril 28 mai	11h à 14h	Chargé au Compte (5\$) Apporter L'argent (43\$)	Prévoir un montant de 40\$ minimum (Menu du midi) pour le repas plus le pourboire (3\$)
Journée des DIL 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	27 jan 24 fév 24 mars 21 avr 19 mai	10h à 15h	Chargé au compte (20\$)	Popoter un bon dîner entre amis pour ensuite jaser tout en faisant un loisir que vous aimez Possibilité de faire des activités à l'extérieur de nos locaux. Les informations vous seront transmises à ce moment. Places limitées Réservé aux DIL

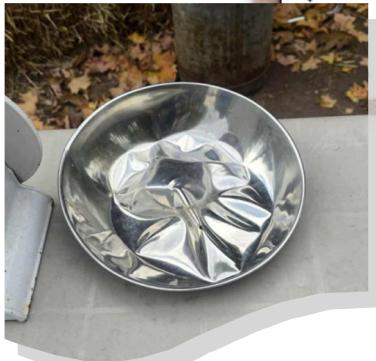
Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Répit 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	12-26 janv. 9-23 fév. 9-23 mars. 13-27 avr. 11 mai	9h à 16h	Chargé au Compte (10\$) Demi Journée (5\$)	Prévoir un lunch et deux collations. Place limitées; Priorité aux familles naturelles.
Répit spécial 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	19 janv. 16 fév. 2-16-30 mars. 20 avr. 4-25 mai	9h à 16h	Chargé au Compte (10\$) Demi Journée (5\$)	Prévoir un lunch et deux collations. Place limitées; Priorité aux familles naturelles.
Magasinage 	Galerie de Joliette	1075 Boul. Firestone Joliette (Entrée 1)	10 février 29 avril	10h à 15h30	Chargé au compte (5\$)	Prévoir un montant pour le dîner et les achats à effectuer (avoir une liste si nécessaire)
Petit bonheur 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	9 avril 14 mai	13h à 15h	Chargé au compte (50\$)	Petit moment de bonheur spécialement pour les troubles grave de comportement, autiste et/ou besoins spécifiques Places limitées; Non-remboursable Non créditable
Piscine 	Centre Aquatique de Saint-Charles-Borromée	20 Rue Wilfrid Ranger, Saint-Charles-Borromée	14-28 avril 12-26mai	14h30 à 15h30	Chargé au compte 4 cours (48\$)	Bain libre avec matériel aquatique et surveillance-sauveteur Places limitées; NON REMBOURSABLE
Quilles 	Salon le Magnifique	51 chemin de Lavaltrie, Lavaltrie	16-23 janv. 6-20 fév. 6-13-20 mars. 10-17 avr. 1-8-15-22 mai	13h à 16h	Chargé au compte (14\$)	Prévoir une collation ou de l'argent pour celle-ci. Comprend 2 parties et la paire de souliers

Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Souper communau-taire 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	30 jan. 27 fév. 24 avr. 29 mai	16h30 à 20h	Chargé au compte (20\$)	Souper et danse en soirée Choix de 2 menus Qui comprend soupe, repas et dessert
Yoga 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	15 janv 12 fév. 12 mars 16 avril 21 mai	14h à 15h	Chargé au compte Pour 5 cours (100\$)	Cours de yoga adapté aux besoins et limitations afin de permettre de progresser vers un état de santé bonifié Places limitées Non-remboursable Non créditable
Formation d'éducation à la vie affective, amoureuse et sexuelle 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	26 mars	13h à 16h	Chargé au compte (3\$) Collation fournie	Petite formation maison pour mieux vivre les relations amoureuses. Places limitées
Programme FU-T 	École secondaire Pierre-de-Lestage	881 rue Pierre de Lestage, Berthierville	23 avril	9h à 12h	Gratuit Collation fournie	Petite formation maison pour de l'aide technique afin d'assurer son autonomie, sa sécurité et son maintien dans son milieu de vie ainsi que son intégration sociale
Sortie hivernale 	Zoo Ecomuseum	588 rue Montcalm, Berthierville	13 février	8h à 17h	Chargé au compte Pour 5 cours (40\$)	Activité à l'extérieur Être habillé chaudement (Habit de neige, tuque, mitaines bottes, etc.) Prévoir un lunch Aucun restaurant disponible sur les lieux. EAU, collations ou de l'argent pour gâteries et/ou pour souvenir.
Journée Découverte hivernale 	Centre André-Hénault	249 chemin du Golf Est, St-Charles Borromée	2 février	9h00 à 15h	Gratuit Collation et dîner fournis	Activité à l'extérieur POUR TOUS (DI/DP) Être habillé chaudement (Habit de neige, tuque, mitaines bottes, etc.)

Elle....



Une employée à fait du
vandalisme lors d'une activité.
Elle a écrasé le bol du chat à la
brouette à légume avec sa voiture.

Anecdote

Kevin a soigné BLUE, le dinosaure,
au Woodooliparc
malgré sa peur!

Bravo
Kevin!



Répit spécial

19 janvier

Thématique:
Baluchon magique

Matériel:
Votre cœur d'enfant



16 février

Thématique:
Pétales et douceur

Matériel:
Votre délicatesse

2 mars

Thématique:
Les inventeurs fous

Matériel:
Votre côté génie

16 mars

Thématique:
La fièvre du Hit!

Matériel:
Accessoire loufoque
qui peut servir de
micro

30 mars

Thématique:
Mission:

Les 4 éléments

Matériel:
Votre équilibre
Collation fourni

20 avril

Thématique:
L'esprit
Technologique

Matériel:
Un stylo bille

4 mai

Thématique:
Sens en folie

Matériel:
Votre sensibilité

25 mai

Thématique:
Légendes et moyen
âge

Matériel:
Votre bravoure
Dîner fourni



Soyez bénévole !

Formulaire en ligne au www.operationnezrouge.com

ou à nos bureaux.

N'oubliez pas de
sélectionner
l'organisme .

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2025

INFORMATIONS PERSONNELLES

Avant de l'assurance automobile
Québec Opération Nez rouge

Numéro du bénévole :

F M

Nom		Prénom	
Numéro civique	Nom de la rue	App.	Ville
Téléphone (résidence)	Téléphone (cellulaire)	Téléphone (bureau)	Poste
Courriel (Votre adresse personnelle uniquement – laisser vide si aucune)		Numéro du permis de conduire (numéro de dossier à 13 chiffres)	Expiration (AAAA/MM/JJ)
Si vous faites partie d'un groupe corporatif, veuillez indiquer le nom de ce groupe, s'il y a lieu. APHAS		Conduite manuelle <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Nom de votre compagnie d'assurances (requis pour l'escorte motorisée)		Numéro de la police d'assurance	Expiration (AAAA/MM/JJ)
RÔLE(S) DÉSIRÉ(S) <input type="checkbox"/> ESCORTE MOTORISÉE <input type="checkbox"/> CHAUFFEUR <input type="checkbox"/> PARTENAIRE <input type="checkbox"/> AUTRE (précisez) : _____			



Société de l'assurance
automobile
Québec

Opération
Nez rouge
Joliette-de-Lanaudière

Desjardins



Important



Si vous présentez des symptômes de rhume, de grippe, d'autres infections respiratoires et gastro (toux, mal de gorge, fièvre, nez qui coule, fatigue, vomissement, etc.), nous vous demandons de rester à la maison afin de prévenir la propagation et protéger les autres membres et le personnel.

Mille mercis pour votre précieuse collaboration !!!



AORIL

2026

Athéna 2 ans

Moussaillon 7 ans

Maîtresse: Sabrina



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Faisons briller l'autisme dans toute sa diversité	Début de la session de printemps 2026		1 Cuisine 	2 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	3 Vendredi Saint 	4
5	6 Lundi de Pâques 	7 Cinéma Groupe 1 	8 Dîner causerie 	9 Cours de dessin 	10 Quilles 	11
12 Vous recevrez votre nouveau journal pour les activités de l'été 2026	13 Répit 	14 Cuisine Piscine 	15 Cuisine 	16 Créativité 	17 Quilles 	18
La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de souligner la valeur des bénévoles, ainsi que leur incidence positive sur la société.	20 Répit spécial 	21 Cinéma Groupe 2 Journée des DIL	22 Bingo 	23 Programme FU-T 	24 Souper communautaire 	25
	27 Répit 	28 Piscine 	29 Magasinage 	30 Dîner causerie 		

MAI 2026

Diablo 22 ans

Poulette 6 mois

Maîtresse: Claudel



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Quilles	2 Date limite pour les demandes d'activités de la session d'été 2026
3	4 Répit spécial	5 Cinéma Groupe 1	6 Dîner causerie	7 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	8 Quilles	1
10	11 Répit Cette semaine, nous vous confirmerons vos demandes d'activités pour la session d'été 2026 N'oubliez pas de <u>réservé vos transports!</u>	12 Cuisine Piscine	13 Cuisine	14 Cours de dessin Petit bonheur	15 Quilles	16
	13 Journée Des patriotes congé	19 Cinéma Groupe 2 Journée des DIL	20 Bingo	21 Créativité Yoga	22 Quilles	23
24	25 Répit spécial	26 Cuisine Piscine	27 Cuisine	28 Dîner causerie	29 Souper communautaire	30 C'est le mois de mai, viens célébrer ta soirée avec des vêtements colorés!
31						



Cher Claude,

Le 19 décembre 2025 marquera une date importante pour l'APHAS, alors qu'une page de notre histoire se tourne. C'est avec beaucoup d'émotion que nous te voyons prendre un nouveau chemin, toi qui as laissé une empreinte si positive sur chacun de ceux qui ont eu la chance de te côtoyer.

Plus de trente années de présence quotidienne ont gravé des souvenirs impérissables dans nos esprits et nos cœurs. Tu as toujours incarné la discréetion et le professionnalisme. Homme de peu de mots, tu savais pourtant nous surprendre avec une répartie intelligente et parfaitement placée. Nous nous souviendrons de toi comme de notre "mémoire officielle", toujours prêt à soutenir une discussion avec un extrait musical ou un article pertinent, et comme de ce gentleman qui, même au milieu d'un univers majoritairement féminin, avait toujours le souci de nous complimenter, remarquant le moindre détail.

Il est difficile de te dire au revoir après toutes ces années. C'est les yeux humides que les membres, le conseil d'administration et tes collègues te disent aujourd'hui : « Prends bien soin de toi et savoure chaque instant de cette belle aventure qu'est la retraite. Tu nous manques déjà. »

Avec toute notre amitié et nos meilleurs vœux,

Bonne Retraite!



Prestation canadienne pour les personnes handicapées



La Prestation canadienne pour les personnes handicapées est là!

Les demandes sont maintenant acceptées.

Si vous êtes admissible, vous pouvez soumettre une demande de prestations de cinq façons différentes :

En ligne – en consultant le site Canada.ca/prestation-handicap.

Par téléphone – en composant le 1833 466 3007.

Par télescripteur – en composant le 1833 467 2700.

Par service de relais vidéo (SRV) Canada – en vous inscrivant auprès de SRV Canada pour télécharger l'application, puis en appelant la ligne de SRV.

En personne – en vous rendant à l'un des plus de 300 Centres Service Canada, d'un océan à l'autre.



Libre-service ou soutien en personne – choisissez la méthode qui vous convient le mieux.
Canada.ca/prestation-handicap



De quoi ai-je besoin pour faire une demande de **Prestation canadienne pour les personnes handicapées**?

Pour vous préparer et vous assurer que vous êtes admissible à la Prestation, consultez Canada.ca/prestations-handicap.

Depuis juin 2025, les personnes qui ont droit au crédit d'impôt pour personnes handicapées et qui répondent à la plupart des critères d'admissibilité recevront une lettre.

Si vous ne recevez pas de lettre et que vous croyez avoir droit à la Prestation, vous pouvez tout de même soumettre une demande. Vous devrez alors fournir les renseignements supplémentaires suivants :

- votre adresse postale;
- le revenu net (ligne 23600) indiqué dans votre avis de cotisation de 2024 – ce renseignement accélérera le traitement de la demande et le paiement, si vous êtes admissible.



Canada.ca/prestation-handicap

BONNE NOUVELLE :)))
Vérifiez votre admissibilité !!!



Qu'est-ce que la **Prestation canadienne pour les personnes handicapées**?

Il s'agit d'un paiement mensuel destiné aux personnes en situation de handicap qui ont l'âge de travailler et qui ont un faible revenu. Les premiers paiements seront versés en juillet 2025.

Suis-je admissible?

Pour avoir droit à la Prestation, vous devez :

- avoir été approuvé pour bénéficier du crédit d'impôt pour personnes handicapées;
- être un résident du Canada aux fins de la Loi de l'impôt sur le revenu;
- être âgé de 18 à 64 ans;
- avoir produit votre déclaration de revenus de 2024 auprès de l'Agence du revenu du Canada;
- être l'une des personnes suivantes :
 - un citoyen canadien;
 - un résident permanent;
 - une personne protégée;
 - un résident temporaire ayant vécu au Canada pendant les 18 derniers mois;
 - une personne inscrite ou ayant le droit de l'être en vertu de la Loi sur les Indiens.



Canada.ca/prestation-handicap

Canada

Canada



Jeu des différences, Hiver



Cherche et trouve
aux sports d'hiver

À toi de retrouver :



12 edelweiss



1 poisson



4 tortues



5 bonshommes de neige



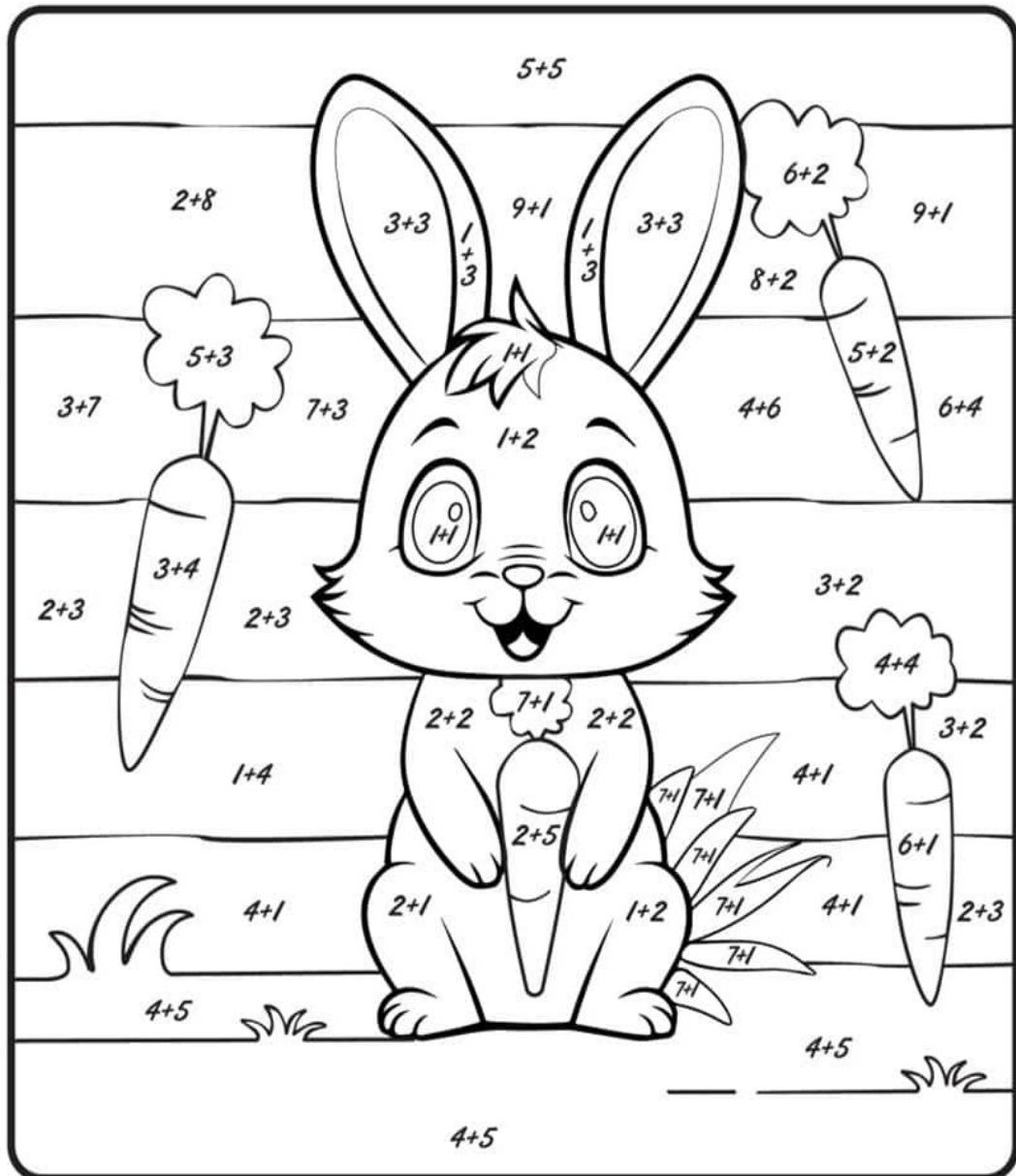
5 oiseaux skieurs



le père Noël

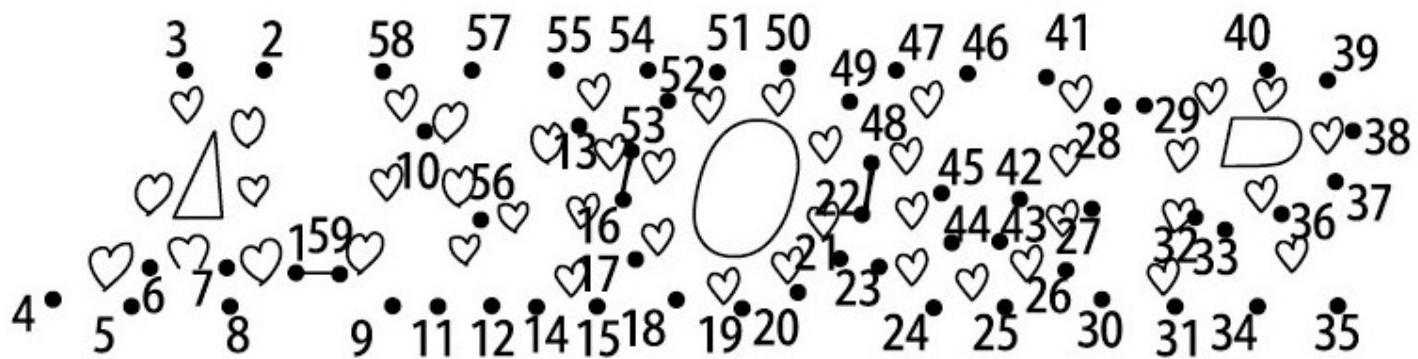
BONUS
la petite
souris





2	3	4
5	6	7
8	9	10

Découvre le mots caché de la st-valentin en reliant les points





Trouve les 9 différences entre ces 2 dessins.



Mandala



Recettes

Gâteau fondant à l'œuf Cadbury

À l'approche de Pâques, on veut immanquablement profiter des œufs Cadbury, ces friandises si amusantes à déguster! Cette année, intégrez-les à ce gâteau décadent pour varier le plaisir

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingredients

- ⇒ 100 g (3 1/2 oz) de chocolat noir 70% coupé en morceaux
- ⇒ 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- ⇒ 2 œufs
- ⇒ 80 ml (1/3 de tasse) de sucre
- ⇒ 1 pincée de sel
- ⇒ 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- ⇒ 4 oeufs Cadbury



Préparation

- Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Beurrer généreusement quatre ramequins.
- Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat et le beurre.
- Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Incorporer graduellement la farine.
- Incorporer la préparation aux œufs à la préparation au chocolat. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Répartir la moitié de la pâte dans les ramequins. Insérer un œuf Cadbury au centre de chaque ramequin. Couvrir du reste de la pâte.
- Cuire au four de 12 à 14 minutes.