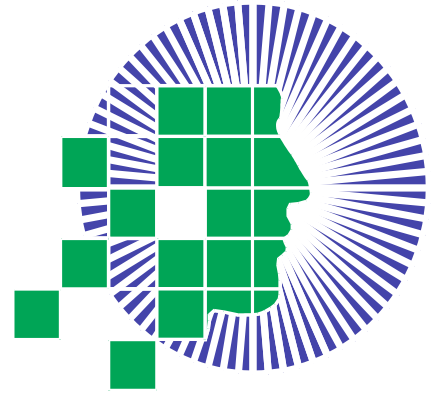


# L'Élan



*Le Journal de l'APHAS*

[www.aphautraysud.org](http://www.aphautraysud.org)

[450-836-6877](tel:450-836-6877)

[Sans frais: 1-877-736-6877](tel:1-877-736-6877)

**[Janvier à mai 2024](#)**

Chers membres,



Le merveilleux Temps des Fêtes approche et, avec lui, une nouvelle année est tout près de s'amorcer. L'année 2023 a été marquée par de jolies surprises de toutes sortes.

C'est pourquoi nous bonifions notre offres d'activités en 2024, entre autres par l'ajout d'un «Dîner-causerie» et d'un «Cinéma» sur une base mensuelle, afin de répondre à la demande grandissante. De plus, grâce à l'obtention d'une subvention, nous mettons sur pied des thématiques stimulantes et ludiques au sein même de nos activités classiques, et ce depuis septembre dernier jusqu'en mars prochain.

Conclusion: le «meilleur» est en place pour plaire à toutes et à tous en plaisir et en diversité, dans un cadre tout aussi chaleureux et accueillant pour notre beau monde!

En vous souhaitant un très Joyeux Noël et un Nouvel An digne de vos plus beaux rêves ... même les plus fous ;)))

*Josée, Gabrielle, Kelly Ann, Anne-Marie, Claude, Jessica et Karine*



## \*\*\*\*\* INFO TEMPÊTE \*\*\*\*\*

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.

La fermeture des écoles n'affecte cependant pas les activités de soirée. Nous confirmerons l'annulation de ces dernières à la pièce par téléphone.

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.



**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!**





Réalisé par Marie-Claude F.

Membre de l'APHAS

depuis 2022

# Janvier 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
<h2>Début de la session d'hiver</h2>						
7	8	9 Animatrices en formation	10 Rencontre Myriade	11 Rencontre d'équipe  Rencontre animatrices intervenantes	12 Quilles 	13
14	15 Répit 	16 Cinéma Groupe 1 	17 Dîner causerie 	18 Créativité  Alph'APH 	19 Quilles 	20
21	22 Répit spécial 	23 Cuisine 	24 Cuisine 	25 Dîner causerie 	26 Souper communau- taire 	27
28	29 Répit 	30 Cinéma Groupe 2  Souper des DIL 	31 Bingo 			



Réalisé par Kevin S.  
Membre de l'APHAS  
depuis 2017

# février 2024

<i>Dimanche</i>	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>
				1 Créativité  Alph'APH	2 Quilles 	3
4	5 Répit Spécial 	6 Animatrices en formation	7 Cuisine 2 groupes 	8 Rencontre d'équipe  Rencontre animatrices intervenantes	9 Quilles 	10
11	12 Répit 	13 Cinéma Groupe 1 	14  Dîner causerie 	15 Magasinage 	16 Quilles 	17
18	19 Répit spécial 	20 Cuisine 	21 Cuisine 	22 Créativité  Alph'APH	23 Souper communau- taire 	24
25	26 Répit 	27 Cinéma Groupe 2  Souper des DIL 	28 Bingo 	29 Dîner causerie 		



Réalisé par Évelyne D.  
Membre de l'APHAS  
depuis 2004

# mars 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Quilles 	2
3	4 Répit spécial 	5 Cuisine 	6 Cuisine 	7 Créativité Alph'APH 	8 Quilles 	9
	11 Répit 	12 Cinéma Groupe 1 	13 Dîner causerie 	14 Rencontre d'équipe  Rencontre animatrices intervenantes	15 Quilles 	16
17	18 Répit Spécial 	19 Cinéma Groupe 2 	20 Cuisine 2 groupes 	21 Dîner causerie 	22 Cabane à sucre 	23
	25 Répit 	26 Animatrice en formation	27 Bingo 	28 Créativité Alph'APH 	29 Vendredi saint 	30

Cette semaine, nous vous confirmerons vos demandes d'activités pour la session printemps 2024. N'oubliez pas de réserver vos transports!



# Photos souvenirs

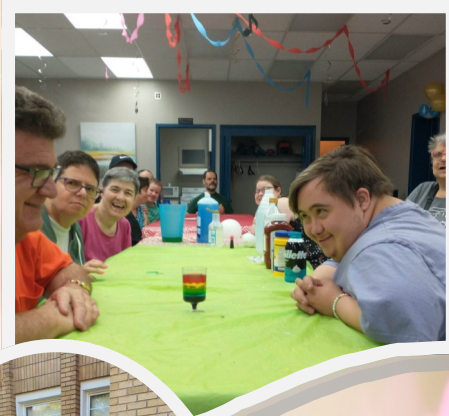
Souper des DIL



Quilles



L'activité aquarelle



Répit spécial






Cuisine








Centre Des Science de Montréal

# Description des activités








L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
<b>Alph'APH</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	18 janvier 1-22 février 7-28 mars	13h à 16h	Chargé au Compte (5\$)	Apprendre à écrire, à compter et géométrie (la base) tout en s'amusant entre amis. Collation fournie,
<b>Bingo</b> 	Jolodium de Joliette	12 rue Richelieu, NDP	31 janvier 28 février 27 mars <b>24 avril</b> <b>22 mai</b>	12h30 à 16h	Chargé au compte (5\$) <u>Apporter l'argent</u> <b>29\$</b>	<b>29\$</b> pour les parties ( <b>avoir le montant exact</b> ) et prévoir une collation ou de l'argent pour celle-ci
<b>Cabane à sucre</b> 	Cabane à sucre Chez Cysie	340, 1er rang Ramsay St-Félix-de-Valois	22 mars	16h À 20h	Chargé au compte (30\$)	Souper à la cabane à sucre et danse en soirée.
<b>Cinéma Groupe 1</b> 	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord Joliette	16 janvier 13 février 12 mars <b>9 avril</b> <b>7 mai</b>	13h à 16h	Charger au compte (5\$) <u>Apporter l'argent min.</u> <b>(25\$)</b>	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur et un pop corn
<b>Cinéma Groupe 2</b> 	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord Joliette	30 janvier 27 février 19 mars <b>23 avril</b> <b>21 mai</b>	13h à 16h	Charger au compte (5\$) <u>Apporter l'argent min.</u> <b>(25\$)</b>	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur et un pop corn
<b>Cours de musique</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	<b>25 avril</b> <b>23 mai</b>	13h à 16h	Chargé au Compte (5\$)	Apprendre tout en s'amusant, des instruments de musique et de chant accompagné d'un instructeur. Prévoir une collation

# Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
<b>Créativité</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	18 janvier 1-22 février 7-28 mars <b>11-25 avril</b> <b>9-23 mai</b>	9h à 12h	Chargé au Compte (7.50\$)	Prévoir une collation. <b>Places limitées.</b>
<b>Cuisine</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	<b>GR. Mardi:</b> 23 janv. 7-20 fév. 5-20 mars <b>2-16 avr.</b> <b>14-28 mai</b> <b>GR. Mercredi:</b> 24 jan 7-21 fév. 6-20 mars <b>3-17 avr.</b> <b>15-29 mai</b>	9h à 15h	Chargé au Compte (20\$)	Les membres feront leur dîner Et apporter à la maison une collation <b>Prévoir des contenants</b> et une collation pour l'avant-midi <b>Places limitées</b>
<b>Dîner causerie mercredi</b> 	Restaurant de la région	17 Jan: Benny&Co (1011 Avenue Gilles Villeneuve, Berthierville) 14 fév: Frite-O-Max (68 Chem. de Lavaltrie, Lavaltrie) 13 mars: Restaurant Nickels Deli (1075 Bd Firestone Joliette) <b>10 avr: Mike's (1021 av. Gilles-Villeneuve, Berthierville)</b> <b>8 mai: Crabtree Pizzeria (81-C Chemin de Lavaltrie, Lavaltrie)</b>	17 janvier 14 février 13 mars <b>10 avril</b> <b>8 mai</b>	11h à 14h	Chargé au Compte (5\$) <b>Apporter L'argent (30)</b>	Prévoir un montant de <b>30\$ minimum</b> pour le repas plus le <b>pourboire (3\$)</b>
<b>Dîner causerie jeudi</b> 	Restaurant de la région	25 Jan: Restaurant Nickels Deli (1075 Bd Firestone Joliette) 29 fév: Benny&Co (1011 Avenue Gilles Villeneuve, Berthierville) 21 mars: Frite-O-Max (68 Chem. de Lavaltrie, Lavaltrie) <b>18 avr: Crabtree Pizzeria (81-C Chemin de Lavaltrie, Lavaltrie)</b> <b>16 mai: Mike's (1021 av. Gilles-Villeneuve, Berthierville)</b>	25 janvier 29 février 21 mars <b>18 avril</b> <b>16 mai</b>	11h à 14h	Chargé au Compte (5\$) <b>Apporter L'argent (30)</b>	Prévoir un montant de <b>30\$ minimum</b> pour le repas plus le <b>pourboire (3\$)</b>
<b>Répit</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	15-29 janv. 12-26 fév. 11-25 mars. <b>15-29 avr.</b> <b>13 mai</b>	9h à 16h	Chargé au Compte (10\$)	Prévoir un lunch et deux collations. Place limitées <b>Priorité aux familles naturelles.</b>



# Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
<b>Répit spécial</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	22 janv. 5-19 fév. 4-18 mars. 8-22 avr. 6-27 mai	9h à 16h	Chargé au Compte (10\$)	Prévoir un lunch et deux collations. Place limitées <b><u>Priorité aux familles naturelles.</u></b>
<b>Magasinage</b> 	Galerie de Joliette	1075 Boul. Firestone Joliette (Entrée 1)	15 février 30 avril	10h à 15h30	Chargé au compte (5\$)	Prévoir un montant pour le dîner et les achats à effectuer (avoir une liste si nécessaire)
<b>Mon petit bonheur</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	11 avril 9 mai	13h à 15h	Chargé au compte (50\$)	Petit moment de bonheur spécialement pour les troubles grave de comportement TGC et/ou autiste Activités sensorielles <b><u>Places limitées</u></b> <b><u>Non-remboursable</u></b> <b><u>Non créditable</u></b>
<b>Piscine</b> 	Piscine Du Campus St-Joseph	260 rue Lavaltrie sud Joliette	3-17 avril 1-15-29 mai	15h à 17h	Chargé au compte 4 cours (60\$)	Piscine adapté avec lève-personne Prévoir chaussures supplémentaires ex: Crocs <b><u>Places limitées</u></b> <b><u>NON REMBOURABLE</u></b>
<b>Quilles</b> 	Salon le Magnifique	51 chemin de Lavaltrie, Lavaltrie	12-19 janv. 2-9-16 fév. 1-8-15 mars. 5-12-19 avr. 3-10-17-24 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
<b>Souper communautaire</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	26 jan. 23 fév. 26 avr. 31 mai	16h30 à 20h	Chargé au compte (20\$)	Souper et danse en soirée Choix de 2 menus
<b>Souper des DIL</b> 	Local de L'APHAS	588 rue Montcalm, Berthierville	30 jan 27 fév 19 mars 23 avr 21 mai	15h à 20h	Chargé au compte (20\$)	Popotter un bon souper entre amis pour ensuite jaser tout en faisant un loisir que vous aimez. Ex: Diamond painting, peinture à numéro etc. Fournir votre matériel, ont s'occupe de la bouffe. <b><u>Places limitées</u></b>

# Répit spécial

22 janvier

Thématique: Le danseur  
Masqué

Matériel:  
Préparé-nous une petit  
danse!

5 février

Thématique: St-Valentin

Matériel: Vêtement ou  
accessoire **ROUGE**

Collation fournie

19 février

Thématique:

Le pêcheur de mots

Matériel: Votre  
imagination

4 mars

Thématique: Science

Matériel:  
Votre bonne humeur

18 mars

Thématique: Semaine de  
la DI

Matériel: Objet qui vous  
tiens à cœur

8 avril

Thématique: Pâques

Matériel: Vêtement de  
couleurs **pastel**

Collation fournie

22 avril

Thématique: Journée art

Matériel:  
Votre créativité

6 mai

Thématique:

Dessin animé

Matériel:  
Votre imagination

27 mai

Thématique:

Fort boyard

Matériel: Votre courage

Collation fournie





# Soyez bénévole !

Formulaire en ligne au [www.operationnezrouge.com](http://www.operationnezrouge.com)

Ou à nos bureaux.

N'oubliez pas de sélectionner l'organisme .

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2023**

Numéro du bénévole :

Société de l'assurance automobile Québec 40<sup>e</sup> Opération Nez rouge Desjardins

IDENTIFICATION DU BÉNÉVOLE		Nom		Prénom		Sexe	
Numéro	Nom de la rue	App.	Ville	Province	Code postal		F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
Téléphone (résidence)		Téléphone (cellulaire)		Téléphone (bureau)		Poste	Date de naissance (AAAA/MM/JJ)
Courriel			Numéro du permis de conduire (numéro de dossier à 13 chiffres)			Expiration (AAAA/MM/JJ)	
Groupe ou entreprise qui organise votre soirée à l'Opération Nez rouge, s'il y a lieu.							Conduite manuelle
APHAS							Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Nom de votre compagnie d'assurances (obligatoire 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):							
AUTODÉCLARATION - DÉCLARATIONS D'ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES							



**C'est gratuit!**

**CAL**  
LAISSEZ-PASSER LOISIR  
POUR NON ACCOMPAGNEUR  
Carte accompagnement loisir

**Des loisirs bien accompagnés pour les personnes handicapées**

[www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca)

## As-tu ta CAL?

La Carte Accompagnement Loisir, c'est un accès gratuit pour l'accompagnateur d'une personne handicapée de 5 ans et plus, dans des lieux touristiques, culturels ou de loisirs partenaires.

Demande la carte, c'est GRATUIT! [carteloisir.ca](http://carteloisir.ca) ou 450-752-2586 poste 4 »





Réalisé par Alain V.  
Membre de l'APHAS  
depuis 2020

# avril 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Lundi de pâques 	2 Cuisine 	3 Cuisine  Piscine 	4 Rencontre d'équipe  Rencontre animatrices Intervenantes	5 Quilles 	6
7  	Répit spécial 	9 Cinéma Groupe 1 	10 Dîner causerie 	11 Créativité  Petit bonheur 	12 Quilles 	13
14  	15 Répit 	16 Cuisine 	17 Cuisine  Piscine 	18 Dîner causerie 	19 Quilles 	20
21	22 Répit spécial 	23 Cinéma Groupe 2  Souper des DIL 	24 Bingo 	25 Créativité  Cours de musique 	26 Souper communautaire 	27
28	29 Répit 	30 Magasinage 				



Réalisé par Jean—Pierre P.G

Membre de l'APHAS

depuis 2007

# mai 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Piscine 	2 Rencontre d'équipe Rencontre animatrices intervenantes	3 Quilles 	Date limite pour les demandes d'activités de la session d'été 2024
5	6 Répit spécial 	7 Cinéma Groupe 1 	8 Dîner causerie 	9 Créativité  Petit bonheur 	10 Quilles 	
12	13 Répit 	14 Cuisine 	15 Cuisine  Piscine 	16 Dîner causerie 	17 Quilles 	18
Cette semaine, nous vous confirmerons vos demandes d'activités pour la session d'été 2024 N'oubliez pas de réserver <b>vos transports!</b>	20 Journée Des patriotes congé 	21 Cinéma Groupe 2  Souper des DIL 	22 Bingo 	23 Créativité  Cours de musique 	24 Quilles 	25
	26	27 Répit spécial 	28 Cuisine 	29 Cuisine  Piscine 	30	31 Souper communautaire 

# Jeux

## Coloriage magique

Colorie selon les codes pour découvrir ce qui se cache dans le dessin.

jaune

orange

rouge

bleu

bleu

vert

marron

gris



1



2



3



4



5



6



7



8





# Mots mêlés Saint-Valentin

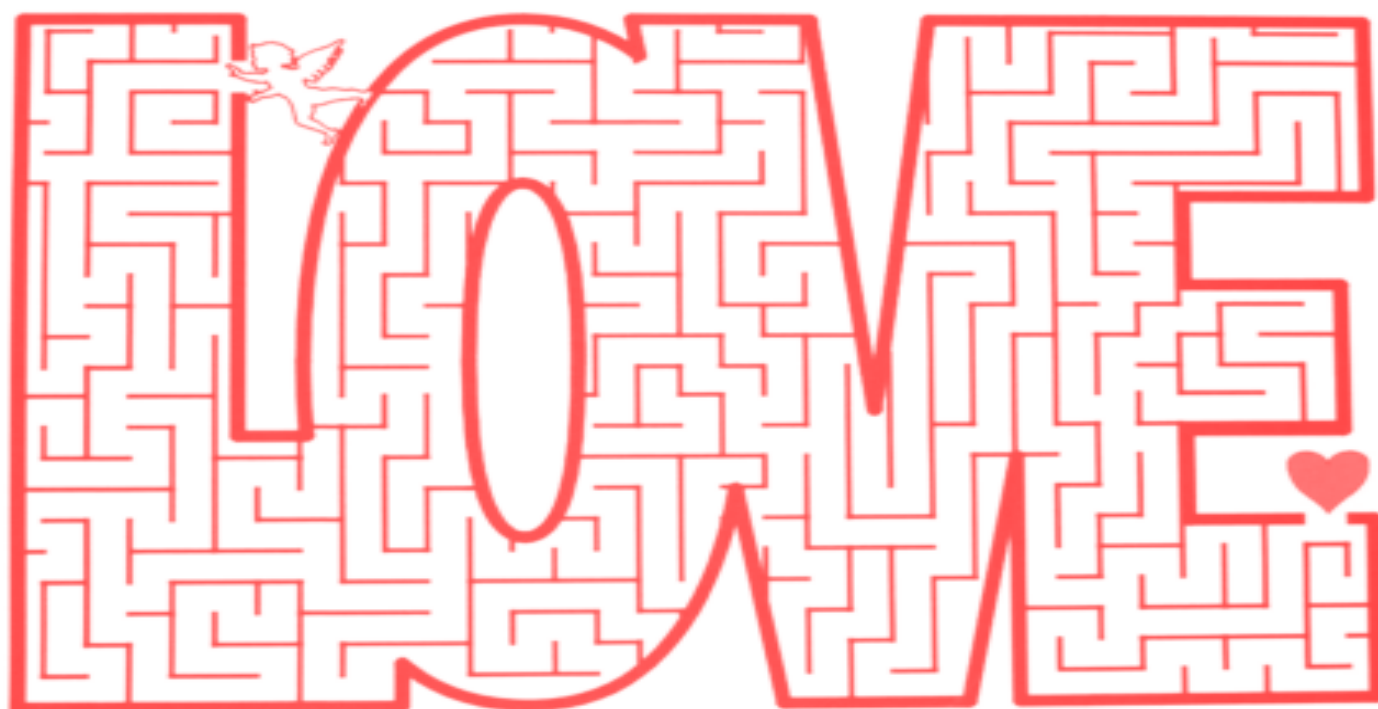
(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)



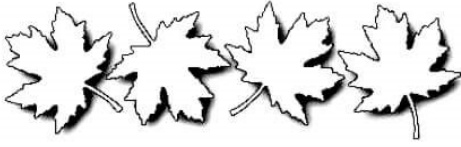
Liste de mots:

- AMITIÉ
- ROSES
- CUPIDON
- AMOUR
- CHOCOLAT
- FLEURS
- LETTRE
- BISOUS
- FÉVRIER
- FLÈCHE
- EMBRESSER
- ROMANTIQUE
- TENDRESSE
- AILES
- BOUQUET
- PARTAGE

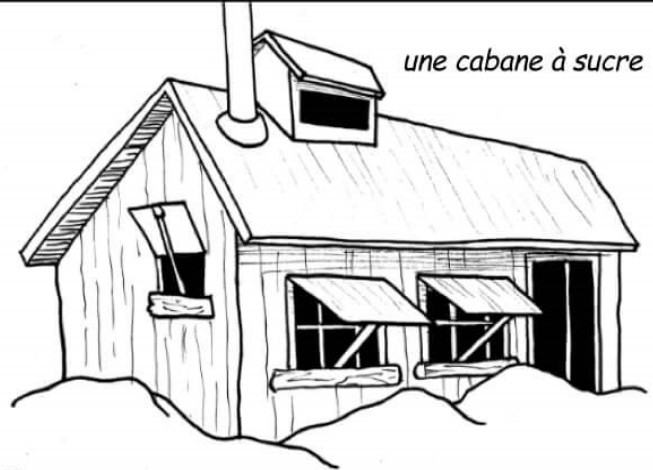
		F	H	W	M			A	F	I	D														
		R	E	J	T	Y	A		A	O	G	V	C	P											
		D	N	A	M	O	U	R	V		A	H	C	G	G	M	S	E							
		I	Z	M	Z	F	F	V	X	R	P	M	F	G	F	M	S	W	G	B	P				
		O	N	U	P	T	C	B	F	E	V	R	I	E	R	M	U	A	Y	P	P	E	B		
		F	A	D	R	A	O	Y	E	U	C	C	P	I	B	O	U	Q	U	E	T	S	J	I	
		U	M	V	U	R	Z	E	C	D	H	I	Q	H	Q	D	Y	K	W	C	T	D	P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



# La cabane à sucre



## Le vocabulaire de la cabane



Associe chaque mot à  
une des 10 définitions.

1. aller aux sucres: \_\_\_\_\_
2. une cabane à sucre: \_\_\_\_\_
3. une "canne" de sirop: \_\_\_\_\_
4. un chalumeau: \_\_\_\_\_
5. une chaudière: \_\_\_\_\_
6. la coulée: \_\_\_\_\_
7. de l'eau d'érable: \_\_\_\_\_
8. une entaille: \_\_\_\_\_
9. une érablière: \_\_\_\_\_
10. le temps des sucres: \_\_\_\_\_

**H** un tube de métal  
ou de plastique qui est  
placé dans un trou  
percé dans l'érable et  
qui dirige l'eau  
d'érable dans la  
chaudière

**A** une forêt  
d'érables et où l'on  
trouve souvent une  
cabane à sucre

**B** une sorte de  
seau qu'on  
accroche à un  
chalumeau pour  
récolter l'eau  
d'érable

**C** un trou  
percé dans un  
érable pour y  
mettre le  
chalumeau

**D** un bâtiment fait  
de bois dans lequel  
on fait bouillir l'eau  
d'érable pour en  
faire du sucre, du  
sirop ou de la tire

**E** visiter  
une cabane à  
sucre au  
printemps

**G** la saison  
de la  
production du  
sirop d'érable

**F** une boîte de  
conserve dans  
laquelle on met le  
sirop d'érable

**I** la sève sucrée  
qui s'écoule des  
érables pendant la  
période des sucres

**J** la période durant  
laquelle l'eau  
d'érable s'écoule  
de l'entaille



# Mandala



# Recette pour La St-Valentin

## Recette: Coupes cupidon



Vous cherchez un dessert simple et original pour fêter la Saint-Valentin avec gourmandise? Voici la recette parfaite pour vous!

**Critique: 4/5**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Prêt en : 4h15min**



**Ce qu'il vous faut :**

- 1 oz de chocolat mi sucré *Baker's*, fondu
- 2 tasses d'eau bouillante, divisées
- 2 paquets (85 g chacun) de poudre pour gelée *Jell-O à la fraise*, divisés
- 1<sup>1/2</sup> tasse d'eau froide, divisée
- Des glaçons
- 1 tasse de garniture fouettée COOL WHIP décongelée
- 24 bonbons rouges de votre choix



**Ce qu'il faut faire :**

1: Utiliser le chocolat fondu pour dessiner un cœur ou écrire un message de la Saint-Valentin à l'intérieur de 8 gobelets (6 oz) en plastique transparent, au moyen d'une poche à douille. Réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat soit ferme.

2: Ajouter 1 tasse d'eau bouillante à 1 paquet de poudre pour gelée dans un bol moyen. Remuer 2 min ou jusqu'à dissolution complète. Incorporer 1 tasse d'eau froide et remuer. Verser ce mélange dans les gobelets préparés. Réfrigérer 1h ou jusqu'à ce que la gelée soit prise.

3: Entre-temps, ajouter le reste de l'eau bouillante au reste de poudre pour gelée dans un bol moyen. Remuer 2 min ou jusqu'à dissolution complète. Ajouter suffisamment de glaçons au reste de l'eau froide pour obtenir 1 tasse. Ajouter à la gelée et remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer les glaçons s'il en reste. Incorporer la garniture *Cool Whip*. Répartir cette préparation sur la couche de gelée dans les gobelets. Réfrigérer 3h ou jusqu'à fermeté. Servir garni des bonbons de votre choix !

Bon appétit !