L'Elan

Le Journal de l'APHAS

www.aphautraysud.org

450-836-6877

Sans frais: 1-877-736-6877

Juin Juillet Août 2023

Chers membres

La période estivale arrive à grands pas et avec elle, son lot sensationnel de joyeuses activités. Toujours dans une ambiance chaleureuse, enthousiaste, sécuritaire et avec un brin de folie créative, nous vous offrons nos « classiques » et quelques nouveautés. Donc, on vous attend nombreux dans nos locaux comme en extérieur sous le soleil !

N'oubliez pas de mettre à votre agenda l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le 14 juin 2023 à 14 h dans nos locaux. C'est un moment privilégié pour connaître les réalisations de la dernière année et venir partager vos idées pour l'avenir.

Bon été!

À LA UNE!

VOUS TROUVEREZ À L'INTÉRIEUR UN COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION INFORMATIVE « L'APHAS EN RENOUVEAU TOUS ENSEMBLE » AVEC LES FAMILLES ET LES RESSOURCES TENUE EN JANVIER DERNIER.

LA SAVONNERIE LES ARTISANS BULLES EST DE RETOUR!

SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE NOUVEAU SITE WEB ET SUR FACEBOOK: APHAS SE REFAIT UNE BEAUTÉ!

Profitez bien de notre programmation !

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

Association des personnes handicapées D'Autray sud
588 rue Montcalm, Suite 213, Berthierville J0K 1A0
Tél : 450-836-6877
www.aphautraysud.org

Berthierville, le 14 avril 2023

Avis de convocation : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE et ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

À tous les membres,

L'Association des personnes handicapées D'Autray sud (APHAS) est heureuse de vous convier à l'assemblée générale extraordinaire qui aura lieu le 14 juin 2023

L'assemblée générale extraordinaire à 14 h

L'assemblée générale annuelle à 14h45

Au 588 rue Montcalm à Berthierville (salle regroupement)

«Bonjour,

Je suis la responsable d'une ressource non institutionnelle depuis de nombreuses années. Les gens qui vivent chez moi sont des membres actifs qui participent aux activités de l'APHAS.

Je préside le conseil d'administration (C.A.). C'est ma manière de m'impliquer et de m'assurer que l'association réponde aux besoins de ses clientèles différentes.

Je tiens à vous assurer que tous les membres de l'équipe de travail, le C.A. et moi-même avons à cœur vos intérêts et que nous avons le désir de vous offrir ce qu'il y a de mieux et ce, pour toute les clientèles DI, TSA et DP.

Je souhaite vous accueillir en grand nombre, vous, familles naturelles et ressources, lors de l'AGE et l'AGA. Nous avons la préoccupation de soutenir l'APHAS dans la réalisation de sa mission qui offre à nos personnes handicapées des activités valorisantes et constantes tout au long de l'année.

Au plaisir de vous voir nombreux à cette assemblée qui exposera le bilan de ses réalisations et de ses projets!

C'est un rendez-vous.»

Louise Desroches

Présidente

Vous recevrez prochainement par la poste les documents pour ces rencontres:

- **Ordres du jour**
- **Modifications aux règlements généraux**

Le cahier d'AGA vous sera remis sur place.

Canicule et jours de pluie

Lors de la saison estivale, les activités que nous réalisons à l'extérieur sont nombreuses. Prenez note que nos intervenantes restent à l'affut des conditions météo afin que le déroulement de l'activité soit favorable.

En cas de l'annonce de pluie, orage ou chaleur excessive, elles décideront 3 heures avant le début de l'activité si cette dernière aura lieu.

En cas d'annulation pour raison météo, les intervenantes appelleront en premier le service de transport pour canceller et communiqueront avec vous par la suite pour vous en informer.

L'annulation d'une activité en journée n'implique pas obligatoirement l'annulation d'une activité en soirée. Venant le cas, elles vous contacteront à
nouveau.

Merci

L'équipe d'animation

Pour les sorties extérieurs :

De jour, chaque membre, doit avoir en sa possession de la crème solaire,
un chapeau et une bouteille d'eau., chaise pliante selon l'activité
Le tout bien IDENTIFIÉ!

De soir, être habillé adéquatement pour la soirée.
Risque d'annulation en cas de pluie ou chaleur excessive.
Des téléphones seront fait selon le cas!

Merci aux nombreux bénévoles qui ont participé à l'édition 2022 de l'Opération Nez Rouge Joliette-de Lanaudière.

Chantal Boisjoli	**Yves Ricard**
Jeanne Courchesne	**Carole Gaulin**
Josée Bérubé	**Arthur jr. Parent**
Gabrielle Chaput	**Patrick Brazeau**
Louise Dumontier	**Michèle Blouin**
Nathalie Houde	**Luc Lacasse**
Alain Tremblay	**Daniel Bonin**
Samuel Hérard	**Karine Courchesne**

Félicitation à Yves Ricard qui a effectué 16 soirées sur 18.

Il a reçu la médaille du bénévole le plus présent de cette édition des mains du président des scouts Camil Desroches.

Votre implication nous a permis de recevoir un chèque de 7 133.10$

Faire partie de l'APHAS, c'est s'allier à un leader dans sa communauté pour participer et développer un milieu inclusif permettant à chacun.e de trouver sa place.

En plus d'offrir du soutien social, un accès convivial à l'information, et une promotion des droits des personnes handicapées, notre équipe vise à bonifier constamment ses nombreuses activités de loisirs, toujours à un coût abordable.

Soutenez votre association en devenant membre. 25.00$ / 2 ans

Qui peut devenir membre ?

Personne en situation,
Familles,
Ressources,
Sympathisant à la cause.

Association des Personnes Handicapées D'Autray sud
« Membre Classe A »

M./Mme : _____

588, rue Montcalm, SUITE 213, Berthierville J0K 1A0
Téléphone : (450) 836-6877
www.aphsb.org

Expiration le **31 mai 2025**

L'oiseau de mois de ….

La royale colombe

Juin 2023

Ce type des personnes sont doués d'une grande autorité, ils adorent jouer le rôle de LEADER ! Elles veulent mettre en ordre tout ce qui est chaotique. En cas d'urgence c'est à eux que vous devez s'adresser, car aucune tâche n'est impossible pour la colombe.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Début de la session d'été! 2023			1 Réunion d'équipe	2 Magasinage	3
4	5 Répit	6 Cinéma Pétanque	**7** Bingo	8 Sortie d'été Zoo Granby	9 Crèmerie	10
11	12 Répit spécial	13 La promenade	14 **AGA** Souper des bénévoles	15 Société Rencontre Animatrices Intervenantes	16 Pique-nique Lanoraie	17
18	19 Camp	20 Camp	21 Camp	22 Camp	23	24 St-Jean-Baptiste
25	26 Répit	27 Pétanque	28 Dîner causerie	29 Créativité	30	

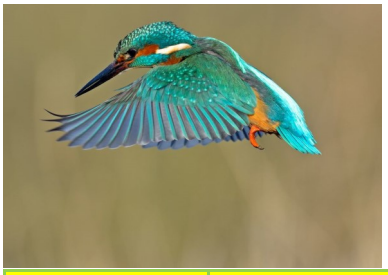
L'oiseau de mois de ….

L'aigle confiant

Juillet 2023

Ces personnes sont d'excellents confidents c'est pour ça que les autres aiment vous raconter leurs histoires en vous accordant une confiance aveugle. Vous êtes la source de bons conseils, vous ne cessez jamais à remonter le moral.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1 Fête du Canada
2	3 Répit spécial 	4 Cinéma Pétanque 	5 Bingo 	6 Réunion d'équipe	7 Crèmerie 	8
9 Vous recevrez votre nouveau journal pour les demandes d'activité de la session automne 2023	10 Répit 	11 Promenade Spécial Équipements adaptés avec ARL	12 Magasinage 	13 Créativité Rencontre animatrices/ Intervenantes	14 Plage 	15
16	17 Répit spécial 	18 Pétanque 	19 Piscine Lavaltrie 	20 Société 	21	22
23 30	24 Répit Répit spécial 31	25 Promenade 	26 Dîner causerie 	27 Créativité 	28	29



L'oiseau de mois de …

L'amical martin-pêcheur

Les personnes nées à la fin de l'été présentent souvent des similitudes avec le martin-pêcheur. Elles sont les plus chaleureuses de leur groupe d'amis. Généreux, vous êtes prêt à aider tous ceux que vous rencontrez !

Août 2023

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2 Réunion d'équipe	3 Société 	4 Pique-nique Ile St-Ignace 	5 Date limite pour les demandes d'activités de la session automne 2023
6	7 Répit 	8 Cinéma Pétanque 	9 Bingo 	10 Créativité 	11 Sortie d'été CENTRE DES SCIENCES DE MONTRÉAL	12
13	14 Répit spécial 	15 Promenade 	16 Magasinage 	17 Société Rencontre Animatrices/ Intervenantes	18 Crèmerie 	19
20 Cette semaine, nous vous confirmerons vos demandes d'activités pour la session d'automne. N'oubliez pas de **réserver vos transports**!	21 Répit 	22 Pétanque 	23 Dîner causerie 	24 Créativité 	25 	26
27	28 Répit spécial 	29 Promenade 	30	31		

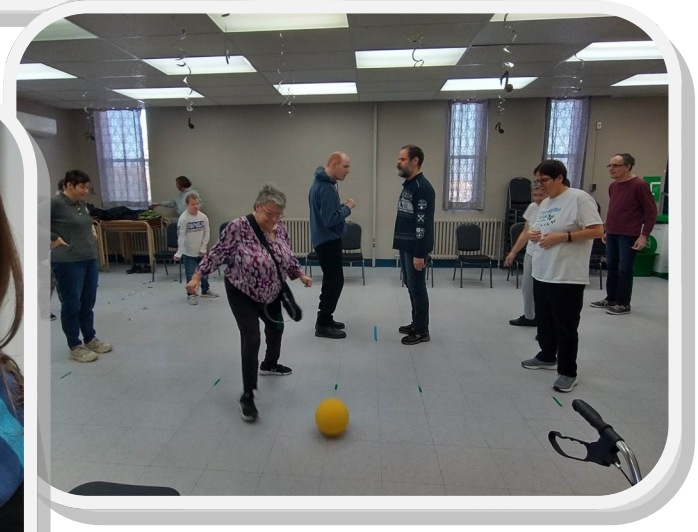
photos souvenirs

Alph'APH

Souper des DIL

Souper communautaire

Cuisine



Répit

Mon petit bonheur

photos souvenirs

Quilles

Cabane à sucre

Noël

Répit spécial

12 juin

Thématique: Sciences

Venez découvrir et faire des expériences scientifiques.

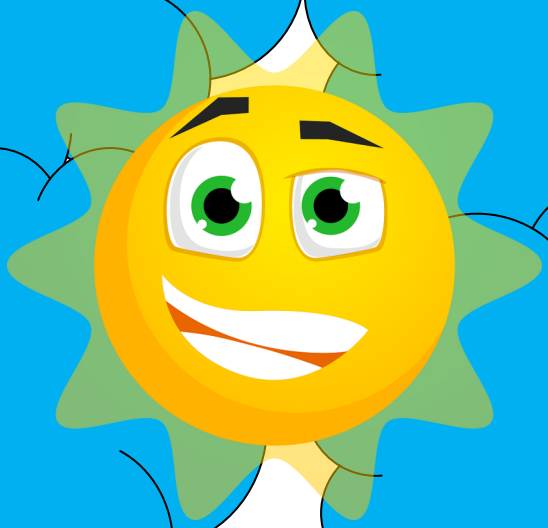
Matériels requis: Votre côté savant fou!

3 juillet

Thématique: Tour du monde

Venez voyager à bord de l'avion d'APHAS pour destination tour du monde.

Matériels requis: Vos connaissances géographiques!



17 juillet

Thématique: Les héros

Venez faire connaissances avec des héros quotidiens.

Matériels requis: Vos pouvoirs!

31 juillet

Thématique: Cinéma

Venez découvrir vos talents d'acteurs/trices et vos connaissances cinématographiques.

Matériels requis: Vos yeux!

14 août

Thématique: Le cirque débarque en ville

Venez lâcher votre fou avec nous et vivre une expériences rigolote.

Matériels requis: Votre fou rire!

28 août

Thématique: Les zanimos

Venez câliner et vous amusez avec différents animaux.

Matériels requis: Votre douceur!

11 juillet Promenade spécial Équipement adapté avec L'ARL

Venez vous amusez en plein air avec des instructeurs de l'équipe de l'ARL pour l'essaie des équipements adaptés.

Planche à pagaie, Vélo à mains, Fauteuil roulant tout-terrain, JOËLETTE et plus encore….

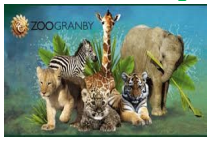
Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Société	Local de L'APHAS	588, rue Montcalm, Berthierville	15 juin 20 juillet 3-17 août	9h00 à 12h	Chargé au compte (3$)	Jouer à des jeux de société tout en s'amusant entre amis. Prévoir une collation
Bingo	Jolodium de Joliette	12 rue Richelieu, NDP	7 juin 5 juillet 9 août	12h30 à 16h	Chargé au compte (5$) Apporter l'argent 29$	29$ pour les parties (avoir le montant exact) et prévoir une collation ou de l'argent pour celle-ci
Camp d'été	Centre plein air l'Étincelle	588, rue Montcalm, Berthierville	19 au 22 juin	Départ de l'APHSB: 18h Retour à l'APHSB 16h00	Chargé au compte (325$)	Liste d'articles à apporter à suivre...
Cinéma PM	Cinéma RGFM	220, rue Beaudry Nord, Joliette	6 juin, 4 juillet, 8 août	13h à 16h	Chargé au Compte (5$) Apporter l'argent min. 20$	Le montant minimum inclus le prix d'entrée avec 3D et salle ISX plus une liqueur ou un pop corn
Dîner Causerie	Restaurant de la région	28 Juin: Mc Donald (1040 Avenue Gilles Villeneuve, Berthierville) 26 Juillet: Restaurant Centre-Ville (425, rue Notre-Dame, Joliette) 23 août: Frite-O-Max (68 Chem. de Lavaltrie, Lavaltrie)	28 juin 26 juillet 23 août	11h à 14h	Charger au compte (5$) Apporter l'argent 30$	Prévoir un montant de 28$ minimum pour le repas plus le pourboire (2$)

Description des activités

L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Créativité	Local de L'APHAS	588, rue Montcalm, Berthierville	29 juin 13-27 juillet 10-24 août	9h00 à 12h	Chargé au compte (7.50$)	Prévoir une collation. Places limitées.
Crèmerie	Maison des glaces	641 rue Notre-Dame, Berthierville	9 juin, 7 juillet, 18 août	14h à 15h30	Chargé au compte (3$) Apporter de l'argent (10$)	Petite pause détente tout en savourant une crème glacée. Prévoir un montant environ 10$ En cas de pluie: ANNULÉ
Épluchette	Terrain de Menu Exquis	1211, rue Frontenac, Berthierville	25 août	14h à 20h	Chargé au compte (30$)	Prévoir votre bonne humeur!
Répit	Local de l'APHAS	588, rue Montcalm, Berthierville	5-26 juin, 10-24 juillet, 7-21 août	9h à 16h	Chargé au compte (10$)	Prévoir un lunch et deux collations. Places limitées, priorité aux familles naturelles.
Répit spécial	Local de l'APHAS	588, rue Montcalm, Berthierville	12 juin, 3-17-31 juillet, 14-28 août	9h à 16h	Chargé au compte (10$)	Prévoir un lunch et deux collations. Places limitées, priorité aux familles naturelles.
Magasinage	Juin: Wal-mart Juillet et Août: Les Galeries Joliette	2 Juin: 1505 Blvd Firestone, Joliette 12 Juillet et 16 Août: 1075, Boul. Firestone, Joliette (Entrée 1)	2 juin, 12 juillet, 16 août	Juin: 10h30 à 15h30 Juillet et Août: 10h à 15h30	Chargé au compte (5$)	Prévoir un montant pour le dîner et les achats à effectuer (avoir une liste si nécessaire)
Sortie d'été CENTRE DES SCIENCES DE MONTRÉAL	Centre des sciences de Montréal	588, rue Montcalm, Berthierville	11 août	8h à 17h	Chargé au compte (30$)	Prévoir un lunch et ollations.

Description des activités

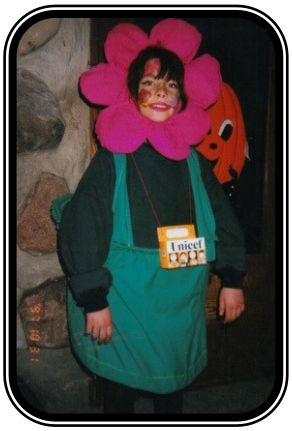
L'ACTIVITÉ	ENDROIT	ADRESSE	DATE	HEURE	COÛT*	DÉTAILS
Pétanque	Parc Albert-St-Martin	621 rue de l'église, St-Ignace-de-Loyola	6-27 juin 4-18 juillet, 8-22 août	9h à 11h30	Chargé au compte (3$)	Prévoir une collation et crème solaire. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'APHAS
Piscine Lavaltrie	Complexe Aquatique Desjardins	120 St-Antoine Sud Lavaltrie	19 juillet	10h30 à 14h	Chargé au compte (5$)	Prévoir un lunch, crème solaire, un costume de bain et une serviette.
Pique-nique	Parc de la région	**16 juin:** Parc Jean-Bourdon (angle des rues Louis-Joseph-Doucet et Ste-Marie, Lanoraie) **4 Août:** Parc Albert-Saint-Martin, jeux d'eau (621, rue de l'Église, St-Ignace-de-Loyola)		**16 juin** 10h30 à 14h **4 août** 10h à 15h	Chargé au compte (5$)	Prévoir un lunch, une collation, de la crème solaire, un costume de bain et serviette lorsqu'il y a des jeux d'eau.
Plage	Plage municipal à St-Gabriel	343, Av. Du Parc, Saint-Gabriel	14 juillet	10h à 15h	Chargé au compte (10$)	Prévoir un lunch, collation, costume de bain, serviette et de la crème solaire. Il y a une crèmerie sur place, donc des sous si désiré. **Risque d'annulation si présence d'algue bleu**
Promenade	Parc Louis-Querbes	140 rue St-Viateur, Joliette	13 juin, 25 juillet, 15-29 août	9h à 11h30	Chargé au compte (3$)	Prendre une marche en agréable compagnie. Prévoir une collation, bouteille d'eau dans un sac à dos.
Promenade spécial Équipement adapté ARL	Parc Louis-Querbes	140 rue St-Viateur, Joliette	11 juillet	10h à 15h	Chargé au compte (3$)	Prévoir un lunch, une collation, de la crème solaire et un costume de bain et serviette. **En cas de pluie: ANNULÉ**
Zoo Granby 	Zoo de Granby	588, rue Montcalm, Berthierville	8 juin **En cas de pluie: ANNULÉ**	8h00 à 17h	Chargé au compte (40$)	Prévoir un lunch, EAU, collations ou de l'argent pour les repas et/ou pour souvenir. Chapeau, crème solaire également.

Rien de plus simple que de rester jeune. Il suffit d'animer ou faire du bénévolat dans la joie, tout en donnant le plus possible de son cœur.

À L'APHAS, nous sommes aussi jeune que nos souvenirs d'enfance, aussi vieux que nos grands sages!

À vous de découvrir qui sont ces jeunes sagesses!

.A



.B

.C

.D

.E

.F

.G

.H

.I

.J

.K

.L

.M

.N

.O

Réponse:

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

E: _____

F: _____

G: _____

H: _____

I: _____

J: _____

K: _____

L: _____

M: _____

N: _____

O: _____

Anne-Marie

Chantal

Claude

Gabrielle

Jean-Luc

Jeanne

Jessica

Josée

Karine

Kelly Ann

Marie-Nancy

Martin

Maxime

Sabrina

Sylvie

Rencontre ressources et familles

L'APHAS en renouveau … tous ensemble !

Les « incontournables » : nouveau nom, site web et page Facebook

* Le nouveau nom Association des personnes handicapées D'Autray sud (APHAS) vise à éclairer de façon plus claire les territoires couverts, en particulier Lanoraie et Lavaltrie. Des changements ont été apportés au site Web (www.aphautrausud.org), à notre page Facebook, de même qu'aux adresses courriel:
  - ◊ Informations générales : info@aphautraysud.org
  - ◊ Animatrices/Intervenantes: intervenant@aphautraysud.org
  - ◊ Direction : direction@aphautraysud.org

Le Carnet du membre : code vie à l'APHAS

* Disponible sur notre site web dans l'onglet membre. À lire pour une ambiance sécuritaire optimale !

Informations

* Que cela soit pour la période d'impôts, programme de subventions ou pour le transport adapté, L'APHAS offre toujours du soutien lors de votre démarche.

Nos activités et leurs particularités pour un plaisir assuré !

* À noter que chaque activité est bien expliquée dans le Journal L'Élan qui vous est envoyé trois fois par année, ainsi que les besoins matériels nécessaires, bien identifiés, pour une pleine participation (collation, crème solaire, etc…). De même, n'hésitez pas à nous faire part de vos « Rêves » !

Mises à jour des dossiers

* Une mise à jour des dossiers aura désormais lieu tous les deux ans. Vous recevrez un formulaire à remplir à cet effet. De plus, le nom et les coordonnées de l'intervenant-e ainsi qu'un numéro pour vous joindre en cas d'urgence seraient grandement appréciés!

La communication, base de tout

* En respectant les dates limites pour l'inscription aux activités, vous nous permettez de faire une belle sélection, respectant le ratio, et de vous en faire part le plus tôt possible. Il en va de même pour la priorisation (numéroter les choix d'activités en ordre d'importance). Il importe également de nous indiquer les absences via nos outils de communication (Messenger, téléphone et courriel). Enfin, faites-nous signe si des évènements importants, heureux ou malheureux, surviennent dans la vie du membre qui risque d'affecter son comportement. (deuil, voyage, déménagement, etc.). Ainsi, nous pourrons nous adapter à la situation et permettre à tout notre beau monde de vivre pleinement l'activité!

Facturation, ce mal nécessaire

Bonjour,

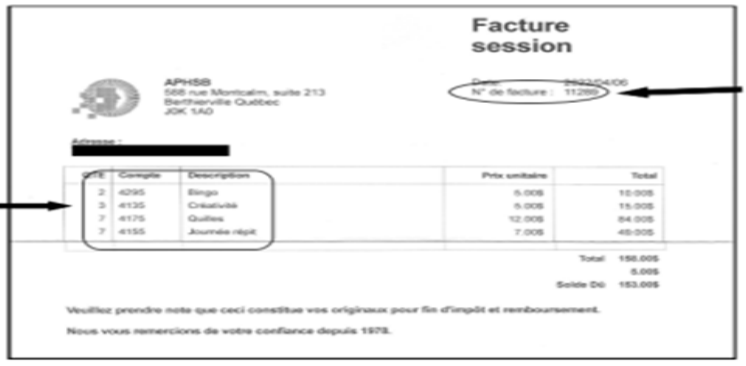
Voici un petit rappel sur la facturation faite pour la participation aux activités de l'association.

Important: Vous devez toujours attendre de recevoir la facturation avant d'effectuer un paiement.

A chaque début de session, vous recevrez **2 documents.**

Une **facture** qui confirme l'inscription aux activités.

Confirmation des activités auxquelles la personne participera durant la session.


Facture session

APHSB
588 rue Montcalm, suite 213
Berthierville Québec
J0K 1A0

N° de facture : 11289

Qté	Compte	Description	Prix unitaire	Total
2	4295	Bingo	5.00$	10.00$
3	4135	Créativité	5.00$	15.00$
7	4175	Quilles	12.00$	84.00$
7	4155	Journée répit	7.00$	49.00$

Total: 158.00$
5.00$
Solde Dû: 153.00$

Veuillez prendre note que ceci constitue vos originaux pour fin d'impôt et remboursement.

Nous vous remercions de votre confiance depuis 1978.

Numéro de facture. Important lors de l'émission de chèque ou lors de virement bancaire.

Un **relevé de compte** qui indique le **montant à payer** en tenant compte des remboursements et des paiements déjà effectués.

Relevé de compte

APHSB
588 rue Montcalm, suite 213
Berthierville Québec
J0K 1A0

Du : 2020/03/20
Au : 2022/04/07
Solde initial : -5.00$

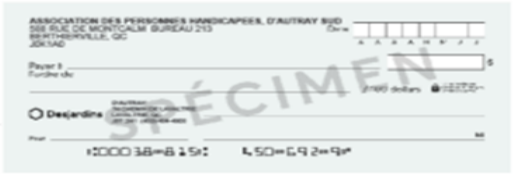
Date	Facture	CF ou n° de réf.	Statut	Débit	Crédit	Solde
2020/03/20	11088	Alph'APH	Payé	-66.00$		-71.00$
2022/04/06	11289	Bingo	Payé partiellement	158.00$		87.00$
	Total factures			92.00$	0.00$	87.00$

Veuillez prendre note que ceci constitue vos originaux pour fin d'impôt et remboursement.

Montant à payer. Voir verso pour les modes de paiements.

Mode de paiement disponible

⇒ En argent sur rendez-vous.
⇒ Par chèque par la poste ou sur rendez-vous.
⇒ Par virement bancaire.



D'AUTRAY
74 CHEMIN DE LAVALTRIE
LAVALTRIE, QC
J5T 2H1 (450) 404-4000

Confirmation par courriel à l'adresse suivante : aphsb6877@bellnet.ca

N'oubliez pas d'inscrire votre numéro de facture.

Je reste toujours disponible si vous avez des questions 450-836-6877

Merci et bonne journée !

Karine Courchesne

Karine Courchesne

Recettes d'été

Salade de Brocoli, Chou-fleur et bacon, Arrosée d'une Savoureuse Vinaigrette au Yogourt Grec

Préparation: 15 min Cuisson: 15min Total: 30 min Rendement: 4 portions

Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin des ingrédients suivants:

Vinaigrette

- 3/4 tasse de yogourt grec
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1/4 tasse de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe de sucre
- 1/4 c. à thé de sel

Salade

- 4 tasses de brocolis en dés
- 4 tasses de chou-fleur en dés
- 8 onces de bacon (environ 8 tranches), cuites et hachées
- 1 1/4 tasse de fromage cheddar en dés
- 1/2 tasse d'oignon rouge haché

Instructions

Dans un bol de mélange, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Couvrir et réfrigérer.

Dans un grand saladier, ajouter tous les ingrédients de la salade.

Au moment de servir, ajouter la vinaigrette.