



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS 2019-2020

(Mise à jour le 25/09/2019)

6150 rue Saint-Georges, bur 166
Lévis QC G6V 4J8
Téléphone : 418-838-4922 Télécopieur : 418-838-6056
www.phars.org

Direction générale : Madame Nathalie Plante
581-995-4922
nplante@phars.org
infophars@phars.org

Mission : Favoriser l'intégration des personnes handicapées dans la société.

Carte de membre individuelle: 15,00\$ et familiale : 20,00\$

Suivez-nous :



Personnes handicapées en action de la rive-sud

Fonctionnement :

* La direction se réserve le droit d'annuler les activités si le nombre minimum de participants, le nombre d'accompagnateurs (trices) ou de bénévoles, n'est pas respecté. Les personnes inscrites à cette activité seront remboursées en totalité. Dans ce cas, le responsable de l'activité communiquera avec celles-ci.

* Les activités annulées ne seront pas reportées.

* Veuillez prendre note que les prix, les dates et le lieu des activités peuvent changer en cours d'année.

*Bien vouloir payer par chèque à l'ordre de PHARS.

ACTIVITÉS SOCIALES

LES SOIRÉES THÉMATIQUES

Goûter, animation musicale, danse et prix de présence

Lieu Maison des Aînés situé au 10 rue Giguère, Lévis
Heure 17h30 à 22h30
Coût Carte de 60,00\$ ou 20\$/soirée

DATES :

Halloween	19 Octobre 2019	Carnaval	18 Janvier 2020
Noël	14 Décembre 2019	Saint-Valentin	8 Février 2020
		Bingo	14 Mars 2020

DÎNER-RENCONTRE

Diner en groupe suivi d'une activité de bingo se déroulant le premier mardi du mois.

Lieu PHARS, 6150 rue St-George, salle 161
Heure 11h15 à 14h45
Coût 15,00\$/chaque diner
Note Repas fournis

DATES :

1 Octobre 2019	4 Février 2020
5 Novembre 2019	3 Mars 2020
3 Décembre 2019	7 Avril 2020
	5 Mai 2020

CUISIN'ART

Ateliers de cuisine et bricolage en alternance les mardis à chaque semaine.

Lieu PHARS, 6150, rue St-Georges, bur. 166-01
Heure De 13h30 à 15h30
Coût 15\$/session

DATES :

17-24 septembre 2019	21-28 janvier 2020
8-15-22-29 octobre 2019	11-18-25 février 2020
12-19-26 novembre 2019	10-17-24-31 mars 2020
10 décembre 2019	14-21-28 avril 2020
	12-19-26 mai 2020

RENCONTRE-SOCIALE

Activité de Bingo

Lieu PHARS, 6150 rue Saint-Georges, salle 161
Heure 12h45 à 14h45
Coût 4,00\$
Note Activité de bingo

DATES :

27 Septembre 2019	24 Janvier 2020
25 Octobre 2019	28 Février 2020
22 Novembre 2019	27 Mars 2020
	24 Avril 2020
	22 Mai 2020

RENCONTRE-SOCIALE (RESTAURANT NORMANDIN)

Après-midi causerie au Normandin Lauzon

Lieu 7405 boul. Guillaume-Couture, Lévis
Heure 13h15 à 14h45
Coût Frais de repas assumés par le participant(e)

DATES :

11 Octobre 2019	14 Février 2020
8 Novembre 2019	13 Mars 2020
6 Décembre 2019	8 mai 2020

GROUPE PARENT

Lieu PHARS, 6150 rue Saint-Georges, bur 166
Heure 19h00 à 21h00
Cout 5,00/session +autres frais si ateliers spéciaux

Dates :

21 octobre 2019	13 janvier 2020
11 novembre 2019	10 février 2020
9 décembre 2019	09 mars 2020
	20 avril 2020
	11 mai 2020

Note : Ateliers en collaboration avec Autisme Chaudière-Appalache

GROUPE ACCESSIBILITÉ

A venir

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES

NEURONES EN ACTION

Le groupe neurones en action est offert à toute personne adulte autonome ayant une difficulté cognitive (ayant fait un AVC, ayant la sclérose en plaques ou autre) et désirant faire travailler ses neurones.

Lieu PHARS, 6150, rue Saint-Georges, bur 0-43
Heure 13h00 à 15h00
Note Les jeudis aux deux semaines
Coût 25\$ / session

DATES :

26 septembre 2019	16-30 janvier 2020
10-24 octobre 2019	13-27 février 2020
7-21 novembre 2019	12-26 mars 2020
5 décembre 2019	9-23 avril 2020
	7-21 mai 2020

ATELIER D'INFORMATIQUE

Atelier permettant d'apprendre l'utilisation d'une tablette.

Lieu PHARS, 6150, rue Saint-Georges, bur 166-01
Heure 19h00 à 21h00
Note Les jeudis
Coût 25\$ / session

DATES :

19-26 septembre 2019	16-23-30 janvier 2020
3-10-17-24-31 octobre 2019	6-13-20-27 février 2020
7-14-21-28 novembre 2019	5-12-19-26 mars 2020
5-12 décembre 2019	2-9-16-23-30 avril 2020
	7-14-21-28 mai 2020

SORTIES ET ACTIVITÉS CULTURELLES

Paiement obligatoire au plus tard, le vendredi de la semaine précédente
Limite de place : 40 personnes par activité sauf avis contraire
Pour réserver votre place, le paiement doit être reçu

581-995-4922 (Lors de la journée d'activité)

Activité : Épluchette de blé d'inde

Date 14 septembre 2019

Heure 10h00 à 15h00

Lieu Méchoui international

Coût 30,00\$

Activité : Cueillette de pommes----Annulé

Date : 28 septembre 2019

Heure : 9h45 à 15h30

Lieu : Ferme Genest

Coût : 18,00\$

Note : Apporter un lunch froid + collation

Activité : Réseau-loisirs (Place limite : 25 personnes)

Date 16 novembre 2019

Heure 13h00 à 21h00

Lieu École secondaire l'Horizon, 200 rue Arlette-Fortin, Lévis

Coût 35,00\$

Note Formulaire de consentement à venir signer

Activité : Cinéma-Restaurant

Date 30 novembre 2019

Heure 14h15 à 19h30

Lieu Cinéma des Chutes et Restaurant Normandin

Coût 35,00\$

Note Le choix de film peut varier selon leur horaire– Menu à venir

Activité : Les frileux

Date 2 février 2020

Heure 13h30 à 16h30

Lieu Maison des Aînés, au 10 rue Giguère, Lévis

Coût 15,00\$ (activité +collation + tirage d'un prix de présence)

Activité : Les frileux
Date 1^{er} mars 2020
Heure 13h30 à 16h30
Lieu Maison des Aînés, 10 rue Giguère à Lévis
Coût 15,00\$ (activité + collation + tirage d'un prix de présence)

Activité : Cabane à sucre
Date 7 mars 2020
Heure 9h45 à 15h30
Lieu Méchoui internationale
Coût 30,00\$

Activité : Musée de la civilisation
Date 18 avril 2020
Heure 9h45 à 15h00
Lieu Point de rassemblement à PHARS, 6150, rue St-Georges
Coût : 10,00\$
Note : Apporter un lunch froid + collation

Activité : Aquarium de Québec
Date 23 mai 2020
Heure 10h00 à 14h00
Lieu Aquarium de Québec
Coût 20,00\$
Note Apporter votre lunch froid et votre collation

ACTIVITÉS SPORTIVES

QUILLES

Lieu Boule-Ô-drome au 44, rte Kennedy à Lévis
Heure 9h00 à 12h00
Coût 135,00\$ (10 programmes et le party de quilles)

NOTE

- PARTY de quilles se tiendra le 06 juin 2020
- Activité spéciale avec « Le Club Lions », information à venir

Ligue Fernand-Simpson (Petites quilles) et Ligue les intrépides (Grosses quilles)

21 septembre 2019	11 janvier 2020
12 octobre 2019	15-29 février 2020
2-23 novembre 2019	28 mars 2020
	2-30 mai 2020

Ligue les Boulajoies (Petites quilles)

5-26 octobre 2019	25 janvier 2020
7 décembre 2019	1-22 février 2020
	21 mars 2020
	4-25 avril 2020
	16 mai 2020



PING-PONG

Lieu: PHARS, 6150, rue St-Georges, bur 166-01
Heure : 19h à 21h
Coût : 5\$/session
Note : Les mardis

DATES :

17-24 septembre 2019	16-23-30 janvier 2020
1-8-15-22-29 octobre 2019	4-11-18-25 février 2020
5-12-19-26 novembre 2019	3-10-17-24-31 mars 2020
3-10 décembre 2019	7-14-21-28 avril 2020
	5-12-19-26 mai 2020

BOXE ADAPTÉE

Lieu: Énergie Gym, 1996 3e Rue, St-Romuald
Heure : 19h à 20h
Coût : 25\$/session + frais de cours
Note : Les lundis sauf férié

DATES :

16-23-30 septembre 2019	3-10-17-24 février 2020
7-21-28 octobre 2019	2-9-16-23-30 mars 2020
4-18-25 novembre 2019	6-20-27 avril 2020
2-9-16 décembre 2019	

ACTIVITÉS D'INTÉGRATION

GROUPE ADOS

Le groupe ADOS est offert aux adolescents entre 12 et 21 ans ayant une limitation intellectuelle ou un trouble du spectre autistique. Il offre l'occasion aux jeunes de se rencontrer afin de faire des activités drôles et enrichissantes, de discuter et d'aborder divers thèmes rejoignant leurs intérêts. Ces rencontres hebdomadaires ont une mission de socialisation et d'intégration et touchent différents thèmes : les arts, le sport, l'alimentation, les expériences scientifiques, différentes sorties amusantes, etc.

Lieu	PHARS, 6150, rue St-Georges, bur 166-01
Heure	De 18h30 à 20h30
Coût	25\$/session
NOTE	Les dépenses personnelles sont assumées par le participant(e) lors de sortie Les vendredis sauf férié

DATES :

20-27 septembre 2019	17-24-31 janvier 2020
4-11-18-25 octobre 2019	7-14-21-28 février 2020
1-8-15-22-29 novembre 2019	6-13-20-27 mars 2020
6-13 décembre 2019	3-17-24 avril 2020
	1-8-15-22-29 mai 2020

GROUPES CAFÉ-RENCONTRE 18 à 29 ans / CAFÉ-RENCONTRE de 30 ans +

Ce groupe s'adresse aux personnes ayant une déficience intellectuelle et/ou TSA autonome voulant connaître de nouvelles personnes, discuter de plusieurs sujets intéressants, développer des compétences et habiletés, etc. L'activité se déroule en alternance au Ryna, Dooly's et PHARS.

Heure	19h00 à 21h00
Lieu	PHARS, 6150 rue Saint-Georges Dooly's, 44 route du Président-Kennedy Ryna Lévis, 4300 boul. Guillaume-Couture
Coût	25\$ / session + les frais de dépenses personnelles selon l'activité
Note	Les mercredis

VOIR FEUILLET POUR LE LIEU DE L'ACTIVITÉ

DATES :

18-25 septembre 2019	15-22-29 janvier 2020
2-9-16-23-30 octobre 2019	5-12-19-26 février 2020
6-13-20-27 novembre 2019	4-11-18-25 mars 2020
4-11 décembre 2019	1-8-15-22-29 avril 2020
	6-13-20-27 mai 2020

CHORALE DE L'ESPOIR-(Temporairement suspendue)

La chorale de l'espoir est offerte aux personnes aphasiques qui désirent améliorer la communication fonctionnelle, d'améliorer la capacité de prononciation ainsi que de rencontrer d'autre personnes vivant leur situation.

Lieu	PHARS, 6150, rue Saint-Georges, bur 166-01
Heure	9h30 à 11h30
Coût :	25\$/session
Note	Les lundis

DATES :

30 septembre 2019	20-27 janvier 2020
7-21-28 octobre 2019	3-10-17-24 février 2020
4-11-18-25 novembre 2019	2-9-16-23-30 mars 2020
2-9 décembre 2019	6-20-27 avril 2020
	4-11-25 mai 2020

CHORALE PHARS-midable

La chorale PHARS-midable est offerte à toute personne désirant faire partie d'une chorale.

Lieu PHARS, 6150, rue Saint-Georges, bur 166-01
Heure 13h30 à 15h30
Coût : 25\$/session
Note Les lundis

DATES :

30 septembre 2019	20-27 janvier 2020
7-21-28 octobre 2019	10-17-24 février 2020
4-11-18-25 novembre 2019	2-9-16-23-30 mars 2020
2-9 décembre 2019	6-20-27 avril 2020
	4-11-25 mai 2020

GROUPE ACV en ActiVité

Ce groupe est offert aux personnes ayant vécu un ou plusieurs AVC voulant connaître de nouvelles personnes, échanger sur la réalité du quotidien, prendre du temps agréable, etc.

Lieu Les lieux changent selon l'activité à l'horaire
Heure 13h00 à 15h00
Coût : 25\$ / session + les frais de dépenses personnelles selon l'activité planifiée
Note Les vendredis aux deux semaines.

DATES :

20 septembre 2019	24 janvier 2020
4-18 octobre 2019	7-21 février 2020
1-15-29 novembre 2019	6-20 mars 2020
13 décembre 2019	3-17 avril 2020
	1-15-29 mai 2020

LES RENCONTRES AMICALES

Le groupe des rencontres-amicales s'adresse à toutes les personnes à mobilité réduite autonome. Ce groupe permet de rencontrer de nouvelles personnes, de discuter, d'échanger des conseils et de se soutenir tout en faisant une variété d'activités.

Lieu PHARS-6150, rue Saint-Georges, bur 166-01
Heure 13h00 à 15h30
Coût 25\$ / session + les frais de dépenses personnelles selon l'activité
Note Les mercredis aux deux semaines

DATES :

18 septembre 2019	22 janvier 2020
2-16-30 octobre 2019	5-19 février 2020
13-27 novembre 2019	4-18 mars 2020
11 décembre 2019	1-15-29 avril 2020
	13-27 mai 2020

SERVICE DE RÉPIT

Changement

(La formule sera réévaluée en décembre)

P.H.A.R.S offre aux familles vivant avec un enfant ayant un TSA, une limitation intellectuelle âgé de 3 à 21 ans, une demi-journée ou une journée de répit le samedi.

Pour inscription	Communiquer avec Mme Nathalie Plante au 418-838-4922
Pour réservation	Le parent/tuteur doit obligatoirement téléphoner au 418-838-4922 ou écrire un courriel au nplante@phars.org au plus tard le mercredi pour inscrire son enfant le samedi de la même semaine.
Heure	De 13h00 à 16h00
Coût	25\$/session + mesure d'accompagnement
Lieu	4275, boul Guillaume-Couture, Lévis Atelier Occupationnel Rive-Sud
Note	Apporter votre lunch et collations

DATES :

	18-25 janvier 2020
5-12-19-26 octobre 2019	1-8-15-22-29 février 2020
2-9-23 novembre 2019	14-21-28 mars 2020
7-14 décembre 2019	4-25 avril 2020
	2-16-30 mai 2020

ACTIVITÉS À VENIR

Groupe Parents	en octobre 2019
Journée internationale des personnes handicapées	en décembre 2019
Fête de Noël pour enfants	en décembre 2019, sur invitation ANNULÉ
Semaine québécoise de la déficience intellectuelle	en mars 2020
Journée 8 mars	en mars 2020
Journée internationale de l'Autisme	en avril 2020
Activité surprise	le 9 mai 2020
Semaine québécoise des personnes handicapées	en juin 2020
Camp d'été 2020	en juin 2020