



Café-rencontre

Clientèle visée :

Personne ayant une déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme et/ou un trouble de santé mentale.

Descriptif de l'activité :

Le café-rencontre se divise en deux groupes. Le 30 ans et plus et le jeunesse (30 ans et moins). Chaque semaine, nous abordons différents thèmes à l'aide de capsules éducatives. Celles-ci peuvent être sous forme de quiz, de discussions ouvertes, de présentations, etc. Lorsque l'activité a lieu à P.H.A.R.S., nous faisons des activités différentes telles que du bricolage, du sport, de la zoothérapie, une dégustation de fruits, activité culinaire, etc.

Fréquence :

Tous les mercredis soirs de 19h à 21h.

Lieux :

Chaque semaine, le groupe alterne de lieu de rencontre. C'est-à-dire que nous alternons entre le Ryna, le Dooly's et à P.H.A.R.S. Lorsque nous sommes à P.H.A.R.S., les deux groupes de café-rencontre sont présents. Également, une capsule éducative est présentée à chaque semaine.



Informatique adaptée

Clientèle visée :

Personne ayant une déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme et/ou déficience physique et/ou un trouble de santé mentale.

Descriptif de l'activité :

Les ateliers informatiques enseignent différentes notions reliées à une tablette électronique. Tel que les fonctions de base, comment installer des applications, comment créer une adresse courriel, etc. Chaque participant utilise la même tablette à chaque semaine et si un participant possède déjà sa tablette, il peut l'amener lors des ateliers.

Fréquence :

Tous les jeudis soirs de 19h à 21h.

Lieu :

Les ateliers du groupe informatique se déroulent à P.H.A.R.S.



Danse adaptée

Clientèle visée :

Personne ayant une déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme ou déficience physique.

Descriptif de l'activité :

Chaque atelier se déroule comme suit : l'arrivée des participants, période d'échauffement, chacun nous présente les séquences apprises au cours précédent et les moyens mis en place pour les apprendre. Plusieurs pauses sont prises au courant de l'activité pour développer l'habitude de boire de l'eau lors de périodes d'activité physique. Il y a l'ajout d'un mouvement dans la séquence à chaque cours. Une période de danse libre est prévue lors de la fin de l'activité.

Fréquence :

1 dimanche par mois de 13h30 à 16h

Lieu :

Les ateliers se déroulent à la maison des Aînés.



Soirées thématiques

Clientèle visée :

Personne ayant une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme et/ou une déficience physique et/ou un trouble de santé mentale.

Descriptif de l'activité :

Les soirées thématiques sont des veillées offertes à nos participants pour célébrer différentes fêtes ou thématiques durant l'année. Les soirées sont des événements qui permettent la socialisation et de briser l'isolement, le tout dans une ambiance festive.

Chaque soirée inclut un repas, une collation, un prix de présence, de la danse et une activité en lien avec la thématique de la soirée.

Les membres de la famille peuvent être présents lors des soirées.

Fréquence :

Les soirées ont lieu à 5 occasions durant l'année sous différentes thématiques, l'halloween, Noël, le carnaval, la St-Valentin et le bingo.

Lieu :

Maison des Aînés ou à P.H.A.R.S.



Sorties culturelles

Clientèle visée :

Personne ayant une déficience intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme et/ou une déficience physique et/ou un trouble de santé mentale.

Descriptif de l'activité :

Les sorties culturelles sont différentes activités prévues dans divers lieux publics dans le but de permettre l'enrichissement culturel de nos participants. Les sorties ont lieu sous différentes thématiques tels que l'épluchette de blé d'inde, la cueillette de pommes, le réseau-loisir, le cinéma-restaurant, le traîneau à chien, la cabane à sucre, le musée de la civilisation et l'aquarium de Québec.

Cette année, nous avons eu la visite d'un artiste du cirque du soleil pour faire un spectacle interactif avec nos participants.

Fréquence :

Il n'y a pas de fréquence précise pour les sorties culturelles, elles ont lieu environ une fois par mois.

Lieu :

Les sorties ont lieux à plusieurs endroits différents. Cette année, nous sommes allés au Méchoui international (épluchette et cabane à sucre), l'école l'horizon pour le réseau-loisir, le cinéma des chutes et le restaurant Normandin (St-Nicolas), le musée de la civilisation et l'Aquarium de Québec