

APEHO



Association des Parents
d'Enfants Handicapés
de Drummond

Parce que vous n'êtes pas seul



**ENTRE
PARENTS**

Février/Mars 2024

Au coeur de la différence depuis 1981



Joyeuses Pâques

*"Ensemble,
apprenons à danser
sous la pluie"*



Rappel important P. 3	Semaine relâche et Ca gronde P. 4	Planification stratégique et TROCCqm P. 5
cabane à sucre P. 6	Espace Pères et Voltigeurs P. 7	Balados P. 8
Espace Parents et Journée de la femme P. 9	Conférence Chantal Lacroix et atelier Semis P. 10	Conférence Tu mérites mieux qu'un bain moussant P. 11
Club de marche P. 12	Yoga et Entre nous P. 13	Derco et Journée de la famille p. 14
Grandissons-Répit parental P. 15	25e édition du Tournoi provincial de hockey balle P.16	Semaine québécoise de la déficience intellectuelle P.17
Conférence Pas game d'être heureux P.18	Joyeuses Pâques et tirage P.19	

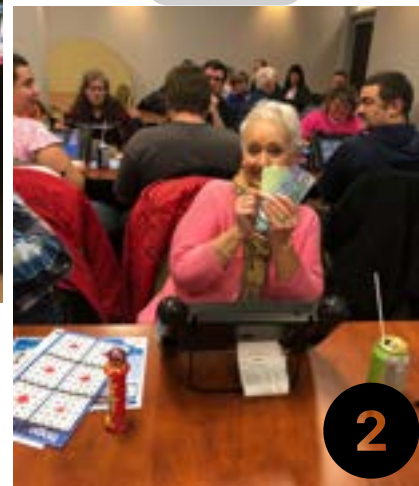
Soirée Bingo; Félicitations aux gagnants!

Shelby Goulet
100\$



Michel Lamothe
516\$

Diane Davidson
100\$



Rappel important



Formulaire d'adhésion 2024-2025

Afin de bénéficier des services et des activités de l'APEHD, nous devons recevoir votre formulaire complété avec le paiement de 10\$ par membre parent ou solidaire avant le 31 mars.



Soutien à l'accompagnement

Vous avez jusqu'au 31 mars pour demander le Soutien à l'accompagnement de l'APEHD :



Remboursement maximum de 200\$/enfant

- Comme à chaque année l'Association vous rembourse les dépenses liées à l'accompagnement de votre fille/fils lors d'activités de loisir actif, de plein air ou socio récréatives, ex; sortie au cinéma, spectacle, événement sportif ou activité nécessitant un accompagnement. (Ce qui veut dire que votre fille/fils ne pourrait pratiquer ce loisir seul(e))

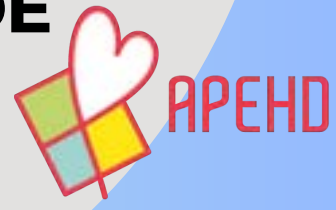
- Les activités doivent avoir lieu au Centre du Québec

- Vous devez fournir une preuve de l'activité ou de l'inscription, le nom de l'accompagnateur et le nombre d'heures d'accompagnement. (Notez que le parent est admissible comme accompagnateur). Il faut inscrire les informations sur une feuille que vous pouvez nous apporter au bureau avec les preuves comme le cinéma, un musée etc...

- Le taux horaire alloué est de 15\$ par heure d'accompagnement.

- Vous avez jusqu'au 31 mars 2024 pour nous faire parvenir votre demande.

C'EST LA SEMAINE DE RELÂCHE!



LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES!

6 mars: Pour les enfants, cinéma à l'APEHD 13h30 à 16h. Breuvage et grignotines. 20 places.

6 mars: Pour les parents, un moment de détente à l'APEHD Massage sur chaise de 15 minutes. de 13h30 à 15h30 Vous devez réserver votre place.

8 mars: Joker Pub à 13h30. Expérience de jeux en famille. 15 places disponibles. 185 rue Hériot

Vous devez réserver vos places avant le 4 mars

Info et réservation: 819 477-9377

communications@apehd.ca

Journée de la Femme

ÇA GRONDE

8 MARS

JOUÏNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

2024

PARTOUT LES CRISES · PARTOUT LES INÉGALITÉS · PARTOUT LES VIOLENCES · NOTRE FEU GRANDIT ET PEUT TOUT CHANGER

Présentation du film: Je vous salue salope.

CCSJB: 8 mars 19h. Pour info 819 477-4475

**L'APEHD est maintenant membre de
la Table des organismes
communautaires santé et services
sociaux du Centre-du-Québec
Mauricie (TROCcqm)**

**La TROCcqm travaille à faire
connaître et reconnaître
l'action autonome, les
organismes en santé et
services sociaux et leur
travail.**

Ensemble on est plus fort!



**M. Sylvain St-Onge dg TROCcqm
Mme Julie Desgranges dg APEHD**

Planification stratégique 2024 et + de l'APEHD

Vous nous avez fait part de vos commentaires!

**Lors d'une journée de réflexion, les membres du
CA , les employés et la firme Consortium vont
travailler fort à s'analyser, réfléchir et être
visionnaire pour planifier le futur.**

NOUS PASSONS À L'ACTION POUR MIEUX VOUS SOUTENIR!

Prenez note que l'APEHD sera fermée le 27 mars

Réservation en cours



Cabane à sucre

Dimanche 24 mars-11h30

Érablière la Pente douce
1549, route 122
Notre-Dame -du-Bon-Conseil

Coûts membres

13 ans et + : 13\$

4 à 12 ans: 7\$

Coûts non-membres

13 ans et +: 26\$

4 à 12 ans: 15\$

Date limite d'inscription et paiement: 15 mars

Chèque/comptant ou virement à: info@apehd.ca



Pour info et réservation: 819 477-9377
communications@apehd.ca

Action Loisirs
PERSONNES HANDICAPÉES

ALPH (Action Loisir Personnes Handicapées)
-Anciennement TCLDI-

Boccia *NOUVEAUTÉ

Journée découverte GRATUITE

Dimanche 14 janvier

13h à 15h

Présence de la Fédération de Boccia Québec

et de l'organisme des Olympiques Spéciaux Québec

À compter du 27 janvier

Petites quilles : Samedi 9h30

Grosses quilles : Samedi 9h30

35\$/ 10 semaines + 10\$ sur place

À compter du 28 janvier

Hockey-balle : Dimanche 17h

90\$/12 semaines

Infos : Gilles Tessier 819 477-4475, poste 203

6

Espace Pères

Un espace pour vous

Prochain
16h30 à 19h
Jeudi 28 mars
Salon de quilles
Place Charpentier



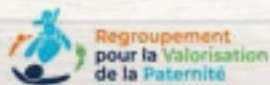
On joue aux petites quilles



Gratuit + légère
allocation pour la
bouffe!

Places limitées
Pour réserver

Monique 819 477-9377
communications@apehd.ca



Activité père/enfant

ACCÈS VIP VOLTIGEURS

SAMEDI 16 MARS 18H

Places limitées

CENTRE MARCEL DIONNE

7 pères - 7 enfants

**C'est
gratuit!**

**Breuvages
inclus!**



Valorisons le rôle du père
dans la famille et la société!

Nous procéderons par tirage au sort, le 8 mars,

7



APEHD

Association des Parents
d'Enfants Handicapés
de Drummond

Balados ...pour
aider d'autres
parents

AVEC
Gabriel Jasmin

NOUS PARLERONS DE...

LES SUJETS...:

PARENTS ORGANISÉS : 26 MARS

(CONCILIATION TRAVAIL- FAMILLE ETC...)

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI : 30 AVRIL

**LES HANDICAPS INVISIBLES (TSA TDAH) : 28 MAI
18H30**

**PARTICIPANTS
RECHERCHÉS**

*Pour participer ou
proposer un sujet*

Contactez-nous...

POUR INFO : 819 477-9377

**Pour écouter les balados (podscast), visitez l'une
des 3 plateformes suivantes :**

Spotify :
<https://open.spotify.com/show/5PcvAZlePspiFlxHjEfaN9>

iHeartRadio :
<https://www.iheart.com/podcast/53-entre-parents-apehd-107704770/>

Google Podcast :
<https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly93d3cuc3ByZWFrZXIuY29tL3Nob3cvNTc3MTcwOC9lcGlzb2Rlc9mZWVk>



Espace Parents

Un moment pour moi!

avec
Claire Côté

**Mercredi
21 mars
13h30 à 15h30
à l'APEHD**

**S'accorder du
temps,
Faire de belles
rencontres,
Prendre un café**

Brevages et
collations fournis

Les rencontres auront lieu
1 fois/mois

Pour info ou inscription
Monique: 819 477-9377
communications@apehd.ca

Saluons la Journée de la Femme le 8 mars

Merci à vous toutes d'être présentes, aimantes, dévouées,
à l'écoute et bien plus.

L'APEHD tient à souligner votre engagement en vous offrant
une petite douceur.

Tirage de:

**1 certificat cadeau de 100\$ au
restaurant LA Muse**

**1 certificat cadeau de 200\$ chez
Bioterra**

Participer au tirage 819 477-9377 ou
communications@apehd.ca avant le 8 mars à midi.



APEHD

DE RETOUR SUR SCÈNE



Maintenant
ou jamais

SE CHOISIR

Une conférence inspirante,
motivante et énergisante
de Chantal Lacroix.

25 mars 19h

Best Western

915 rue Hains

Coût: 33\$ tx inc

PLACES
VIP
DISPONIBLES
Quantité limitée



Une conférence pour se choisir!

Info/Billets: soynslasolution.com/conférences

**Pour l'événement, l'APEHD a acheté 5
billets et vous les offre au coût de 15\$.**

**Participer au tirage qui aura lieu le
15 mars à midi.**

Pour participer au tirage: 819 477-9377 ou communications@apehd.ca

Les gagnants seront contactés et devront faire le paiement de 15\$ avant
le 20 mars 16h



Atelier de Semis-Repiquage

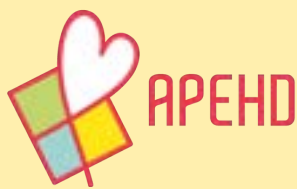
Apprendre à faire les semis et à quel moment on doit
repiquer les plants.

Des trucs simples vous seront présentés afin d'obtenir des plants forts
et en santé.

L'atelier est animé par Mme Lysanne barré

Matériel fourni ! C'est gratuit !! Places limitées !!!

APEHD
3 avril
13h30-15h50



Inscription obligatoire:
Monique 819 477-9377
communications@apehd.ca

10

La conférence

Stéphanie Deslauriers
M. Sc. psychoéducatrice

Tu mérites mieux qu'un bain moussant

UN GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI



STÉPHANIE
DESLAURIERS

cardinal

Se choisir, mettre ses
limites, développer
l'autocompassion!

Stéphanie Deslauriers
psychoéducatrice

jeudi 4 avril 2024

19h-20h15

Coût: 5\$ (membre)

15\$ (non-membre)

Endroit: 1140 rue Cormier

Réservation obligatoire
avant le 22 mars

819 477-9377

communications@apehd.ca



Tirage St-Valentin Félicitations aux gagnants!

74
participants

Forfait

Hotel Monfort
Roxanne Rivest
et Jasmin Landry

Forfait

Lac William
Josée Plante et
Mario Paquin





APEHD



CLUB DE MARCHE

**POUR MIEUX SE SOUTENIR ET S'ENTRAIDER
ENTRE PARENTS**

LES SORTIES SE DÉROULENT DE 13h30 à 14h30.

- 5 mars : Parc des Voltigeurs (2e stationnement)**
- 12 mars : Parc Woodyatt (entrée principale)**
- 19 mars : Boisé de la Marconi**
- 26 mars : Marche au Centre Ville (rencontre à la Bibliothèque)**
- 2 avril : Promenade Rivia (stationnement Manoir Trent)**
- 9 avril : Parc des Voltigeurs (2e stationnement)**
- 16 avril : Boisé de la Marconi**
- 23 avril : Parc Woodyatt et centre de ville**
- 30 avril : Promenade Rivia (stationnement Manoir Trent)**

Pour info: Monique 819 477-9377



NOTE : En cas de pluie, les activités sont maintenues et auront lieu au Centre sportif Girardin - 805, rue Marchand). Les espadrilles sont obligatoires. Casiers sur places. N'oubliez pas votre cadenas.



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

Sébastien
SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

Yoga en zoom

Je prends soin de moi!

Offrez vous un moment de détente bien au chaud dans votre maison



APEHD



ARLPHCO
ASSOCIATION REGIONALE DE LOUPE
POUR PERSONNES HANDICAPEES
DU CENTRE DU QUEBEC

4 mars - 18h30	11 mars - 18h30	18 mars - 18h30
25 mars - 18h30	1 avril Congé	8 avril - 18h30
15 avril - 18h30	22 avril - 18h30	29 avril - 18h30

Avec Ophélie Rodrigue, professeur de yoga

Pour info ou inscription : (819) 477-9377 / INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Ca m'intéresse; 819 477-9377 ou communications@apehd.ca

• VOUS PRENEZ SOIN D'UNE PERSONNE AU QUOTIDIEN

• VOUS AIDEZ UN AMI, UN MEMBRE DE LA FAMILLE, UN ENFANT À FAIRE DES TÂCHES QUOTIDIENNES SIMPLES

• VOUS MODIFIEZ FRÉQUEMMENT VOTRE HORAIRE POUR RÉPONDRE À DES SOINS DE SANTÉ D'UNE PERSONNE QUE VOUS APPRÉCIEZ

• VOUS VOUS SENTEZ SURCHARGER PAR LE POIDS DE VOS RESPONSABILITÉS EN LIEN AVEC UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE

* SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À UNE DE CES QUESTIONS CETTE SOIRÉE S'ADRESSE À VOUS



13 mars 2024

Entre nous

17h30 à 19h30

1140 rue cormier, Drummondville
Bouchées et Breuvage offert

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION
LE 11 MARS 2024**

13

SP Canada
Centre-du-Québec



VENTE D'USINE

SAMEDI ET
DIMANCHE

OUVERT
AU PUBLIC

Derco

4 et 5
MAI 2024

de 8 h à 16h dans l'entrepôt de Derco

475 rue Laferté, Drummondville, Qc

Au profit de l'Association
des Parents d'Enfants
Handicapés de Drummond



Bénévoles recherchés

819 477-9377 ou
communications
@apehd.ca



Journée de la famille

Gratuit!!!

Jeux gonflables - Maquillage

Fermette

Train et bien plus...

Samedi - 11 mai - 11h à 16h
Parc Woodyatt

Plusieurs kiosques sur place. L'APEHD y sera.

14

RÉPIT PARENTAL

UNE SOIRÉE AMUSANTE POUR LES ENFANTS

APEHD les a
rencontré.
Belle équipe !
Bel endroit !!

Offrez une soirée amusante à votre enfant de 2 à 12 ans au Centre Grandissons pendant que vous profitez d'un 4 heures de répit.

Lors de cette soirée, différentes activités seront proposées à votre enfant. Nous proposons une soirée divertissante avec du jeu libre, les activités dirigées, un repas en groupe ainsi que des activités surprises !

Au Centre Grandissons, nous retrouvons, des parcours, du bricolage, du coloriage, des LEGO, un coin sensoriel, des activités thématiques. Il suffit de regarder le local pour comprendre que votre enfant aura du plaisir et sera entre les mains d'une étudiante en ergothérapie responsable, créative et bienveillante.

À apporter :

Repas froid ou chaud

Souliers intérieur

Objet significatif au besoin

Places disponibles :

6 par soirée

Tarif : 50\$

*45\$ pour le 2e enfant d'une famille et plus

Bienvenue aux enfants à besoins particuliers

819 816-1331

Réservez votre place en cliquant sur le lien ou en écrivant à info@centregrandissons.com Les dates à venir seront disponible sur la page Facebook




CENTRE DE DÉVELOPPEMENT POUR ENFANTS
GRANDISSONS



**TOURNOI PROVINCIAL
DE HOCKEY BALLE**
DI-TSA

**25^E
ÉDITION
2024**

ON EST TOUTES ET TOUS GAGNANTS !

VENEZ ENCOURAGER LES ÉQUIPES !

DEK HOCKEY DRUMMOND, DRUMMONDVILLE

**20 ET 21
AVRIL
2024**



Action Loisirs
PERSONNES HANDICAPÉES



Être parent est un défi en soi.

Être parent d'un enfant aux besoins particuliers apporte un lot de défis supplémentaires.

Vous avez toute mon admiration.

Merci à l'APEHD pour le soutien inestimable à toutes ces personnes extraordinaires.

**MARTIN
Champoux**
DÉPUTÉ DE DRUMMOND



230, rue Brock, bureau 475, Terrasses St-Frédéric
Drummondville (Québec) J2C 1M3
819 477-3611 - Martin.Champoux@parl.gc.ca

25

**C'est
un
rendez
vous!**



17 au 23
mars 2024



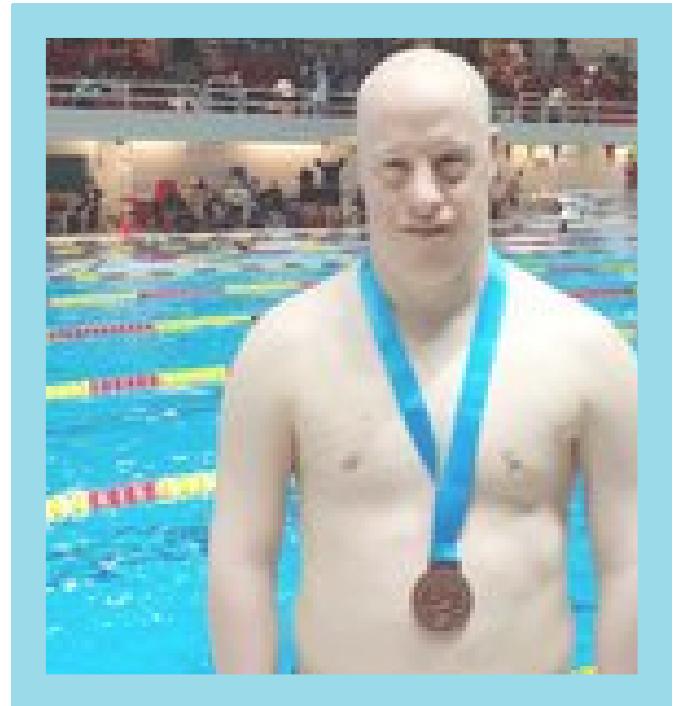
SEMAINE QUÉBÉCOISE
DE LA **déficience
intellectuelle**

J'ai ma
place

L'APEHD est fière de ses représentants !



Pierre-Bastien Thomas
Porte parole au
Centre-du-Quebec



Vincent Desrosiers
Représentant de la
MRC Drummond

La Société québécoise de la déficience intellectuelle est fière d'annoncer que la 36e édition de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle se déroulera sous le thème inspirant « J'ai ma place ».

Ce slogan appelle à l'affirmation des personnes ayant une déficience intellectuelle et de leurs proches. Au coeur de ce thème, se trouvent la volonté de permettre d'exprimer sa réalité et de faire du Québec une société inclusive. Par la même occasion, la thématique « J'ai ma place ! » invite à réfléchir à la place qui est faite aux personnes qui ont une déficience intellectuelle au quotidien. Au travail, en éducation, chez les plus jeunes comme chez les personnes plus âgées, il importe de reconnaître les besoins et la contribution complète des personnes ayant une déficience intellectuelle.



- Comment faire des choix judicieux.
- Le pouvoir que l'acceptation a sur notre vie.
- Changer notre façon de voir les choses.
- Les biens faits de la passion.

Conférence à ne pas manquer

***Pas game d'être
heureux!***

Humoriste depuis 2008 et après plus de 1500 spectacles, Martin Turgeon est toujours à la recherche du bonheur.

Il saura, sans aucun doute, vous embarquer dans son univers de manière intelligente et assumée!

Où: Bingo Drummond

600 rue Cormier,

Quand: 16 mai 2024

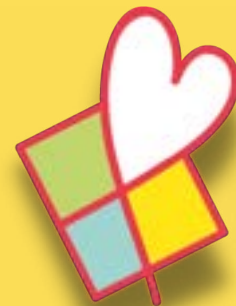
À : 19h

Coût: 5\$ membre APEHD

10\$ non-membre



*Bienvenue à toute
la population*



APEHD

18

Réservation et paiement avant le 10 mai
819 477-9377 ou communications@apehd.ca

paiement par
chèque/virement
info@apehd.ca

Joyeuses Pâques



Nous vous invitons à participer au tirage de :

➔ **1 certificat cadeau familial de 100\$ au cinéma RGFM**

➔ **2 laisser-passer gratuits pour 4 personnes à la Cabane à sucre de l'APEHD du 24 mars.**

(Si vous avez déjà payé votre entrée nous vous rembourserons)

Date limite pour participer: 22 mars midi



**Je participe: 819 477-9377 ou
communications@apehd.ca**

Prenez note que l'APEHD sera fermée du 29 mars au 1 avril.

De retour le 2 avril.



Finautonome

www.finautonome.org

Un organisme communautaire à but non lucratif qui valorise le bien-être financier des personnes en situation de handicap

Êtes-vous **parents** d'une personne vivant avec des **limitations physiques ou mentales** ? Êtes-vous en **situation de handicap** ?

Vous avez des questions sur les programmes, les mesures ou les régimes disponibles pour les personnes qui vivent avec des incapacités?

Nous comprenons les défis de trouver, de comprendre et d'accéder aux programmes d'aide financière qui existent pour vous et vos proches. Nous vous aidons à accéder à l'aide financière à laquelle vous avez droit.

Visitez notre page internet www.finautonome.org

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

- Maryse Nepveu, présidente
- Édith Lebel, vice-présidente
- Micheline Nepveu, trésorière
- Chantal Durocher, administratrice
- Micheline Marcotte, administratrice
- Édith Thibault, administratrice

L'équipe

- Julie Desgranges/directrice générale
- Monique Bélanger/agente communications et développement
- Vanessa B.Cadorette/travailleuse sociale

Coordonnées

1140, rue Cormier
Drummondville (Québec)
J2C 2M9

819.477.9377

www.apehd.ca • info@apehd.ca



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



APEHD

Association des Parents
d'Enfants Handicapés
de Drummond

Fondée en 1981, l'Association des Parents d'Enfants Handicapés de Drummond (APEHD) compte plus 130 membres qui bénéficient, année après année, de son support et de ses services.

L'Association œuvre auprès des parents d'enfants handicapés de la MRC Drummond en leur fournissant différentes formes d'entraide et de support. Elle se veut avant tout un endroit de soutien humain pour les familles d'enfants handicapés.

L'APEHD est un organisme de bienfaisance enregistré et peut émettre des reçus pour dons de charité aux personnes et entreprises qui souhaiteraient soutenir l'organisme et sa mission.