

Ce mois-ci, je vous offre 2 témoignages de vie de nos membres ainsi que le calendrier des activités du mois en cours.

Bonjour à tous!

Au cours d'aquaforme, je fais de la bicylette (on pédale dans l'eau) et ça fait travailler les jambes. Les exercices durent 2 minutes. Ensuite, on change d'exercice et on se lance un ballon. Une fois le temps écoulé, on prend des petites poignées en styromousse et on les presse fortement pour faire travailler les avant-bras. Enfin, on prend du styromousse en forme de gros spaghetti et on en met un en dessous du pied et on l'abaisse plusieurs fois. On change de jambe et on continue. Après, chacun prend un contenant vide en plastique et on le pousse dans l'eau et on le remonte pour faire travailler les bras. On refait des exercices pour les jambes en effectuant de grands et de petits ciseaux. On prend des altères encore en styromousse et on les abaisse de chaque côté du corps. Et enfin, on prend un petit ballon entre nos jambes et on fait des pressions et on le retient pour qu'il ne s'échappe pas en l'air. Pour terminer le cours, on fait des exercices pour raffermir les abdominaux.

Voilà, c'est notre cours d'aquaforme que je prends maintenant depuis 3 ans. Cela fait du bien et c'est différent des autres exercices que l'on fait.

Sylvie Lamy - Yamachiche

Si vous avez le désir de publier un court article, vous pouvez me le faire parvenir directement à mariedion23@hotmail.ca ou bien le transmettre par la poste ou par l'intermédiaire de notre chauffeur d'autobus.

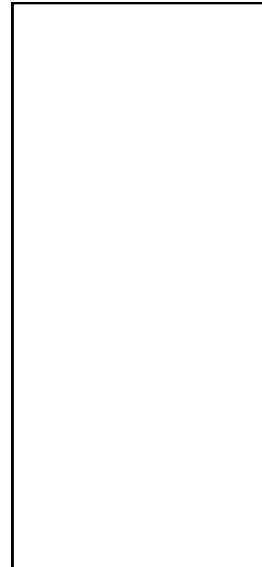
Merci

Marie Dion

Agente de développement - APHCM



APHCM
121, Petite Rivière
Local 11
Louiseville, P.Québec
J5V 2H3



COMMUNIK-ACTIONS BULLETIN D'INFORMATION MAI 2015

Voici un autre témoignage d'Andrée Montour qui a pu profiter de descentes en tamdemski à Vallée du Parc (cette activité n'est pas offerte par l'APHCM mais est rendue possible grâce à la participation bénévole de Sylvie Quenneville)

Andrée nous dit:

Une demi-heure avant de partir, je retire mes lunettes et les mets dans mon sac à dos. Le moniteur me prête un casque de sécurité et des lunettes de ski et une fois dehors, il me prend sous les bras afin de m'asseoir sur le tamdem. Il remonte la fermeture éclair de l'enveloppe qui recouvre le tandem et attache mes épaules solidement au dossier. Ensuite, il attache mes pieds et mes jambes et rentre ma marchette à l'accueil du chalet. Il descend les lunettes sur mes yeux et nous voilà partis...

Un autre moniteur arrive et ils mettent le tandem en position assise. Il y a 2 panneaux à mes pieds où il est inscrit « Ne pas pousser ».

On se dirige vers le télésiège et le moniteur dit au responsable à quel endroit on veut descendre. On avance sur un tapis électrique, nous prenons le télésiège et un moniteur abaisse la barre de sécurité.























Les moniteurs remettent le tamdemski en position horizontale et celui qui me pousse s'attache au tandem. L'autre moniteur passe devant afin qu'il n'y ait pas d'accident avec les autres skieurs.

Quand on descend, je chante et je laisse mon fou sortir de moi. Je suis bien. Personne ne sait ce que je dis. Pendant une heure et demie, je fais 7 descentes et la dernière, le moniteur nous fait descendre sur le côté de la pente en allant plus vite. Une fois en bas, on se dirige vers une petite pente qui monte et qui ralentit notre course. On entre dans le chalet et je prends un café ou un chocolat chaud.

Merci à ma bénévole pour cette belle activité.

Andrée Montour - Yamachiche

Programmation des activités à l'APHCM - Mai 2015

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|----------|---|--|---|--|--|--------|
| | | | <p>Accompagnement et sortie intégrante</p>  | <p>Exercice Viactive et atelier thérapeutique</p>  | <p>1</p> <p>Accompagnement et jeux de société</p>  | 2 |
| 3 | <p>4</p> <p>Cours de chants épicerie et accompagnement</p>  | <p>5</p> <p>Cuisine, aquaforme et cours d'art</p>  | <p>6</p> <p>Accompagnement, jeux de société et formation</p>  | <p>7</p> <p>Viactive atelier thérapeutique et spectacle fête des mères</p>  | <p>8</p> <p>Accompagnement et jeux de société</p>  | 9 |
| 10 | <p>11</p> <p>Épicerie, accompagnement et cours de chant</p>  | <p>12</p> <p>Cuisine, aquaforme et cours d'art</p>  | <p>13</p> <p>Accompagnement et manifestation de la TROC</p>  | <p>14</p> <p>Exercice Viactive et atelier thérapeutique</p>  | <p>15</p> <p>Accompagnement et jeux de société</p>  | 16 |
| 17 | <p>18</p> <p>Épicerie, accompagnement et cours de chant</p>  | <p>19</p> <p>Cuisine, aquaforme et cours d'art</p>  | <p>20</p> <p>Accompagnement et jeux de société</p>  | <p>21</p> <p>Exercice Viactive et atelier thérapeutique</p>  | <p>22</p> <p>Accompagnement et jeux de société</p>  | 23 |
| 24 | <p>25</p> <p>Épicerie, accompagnement et cours de chant</p>  | <p>26</p> <p>Cuisine, aquaforme et cours d'art</p>  | <p>27</p> <p>Accompagnement et sortie intégrante</p>  | <p>28</p> <p>Exercice Viactive et atelier thérapeutique</p>  | <p>29</p> <p>Accompagnement et jeux de société</p>  | 30 |