

Tu as des propositions d'activités? Pas de problème, il me fera plaisir de prendre le temps d'en discuter avec toi et de les insérer dans un prochain calendrier.

## Quelques exemples d'activités

- Zumba
- Spinning
- Baseball
- Marche énergique
- Viactive
- Ateliers culinaires
- Ateliers sur la gestion du stress et l'anxiété
- Ateliers sur la santé, soins (RCR, premiers soins)
- Ateliers sur la nutrition
- Ateliers sur les saines habitudes de vie
- Activités de loisirs (cinéma, festivals, etc.)
- Activités individuelles selon les besoins



**S'intégrer,** c'est **accepter** de **prendre** **la place** qui nous revient

Volet  
Accompagnement  
et Intégration Sociale



Association des Personnes Handicapées  
du Kamouraska-Est inc.

612, rue Taché  
Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0  
418 492-7149

[aphkintegration@videotron.ca](mailto:aphkintegration@videotron.ca)

[www.aphke.org](http://www.aphke.org)

Suivez-nous sur Facebook

*Se savoir différent, ce n'est déjà pas facile,  
mais que les autres nous le fassent sentir,  
c'est encore bien pire...*

Le volet Accompagnement et Intégration Sociale (AIS) te permet de te retrouver avec des personnes qui, tout comme toi, doivent vivre avec leur différence. Il te permet de créer des liens et partager des intérêts, de relever des défis tout en apprenant des choses nouvelles.

## Le volet « *Accompagnement et Intégration sociale* », c'est quoi?

En 2000, ce projet a été mis en place afin de permettre aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou physique vivant sur le territoire de la MRC du Kamouraska-Est, c'est-à-dire de Saint-Philippe-de-Néri jusqu'à Saint-Alexandre, de prendre une part active au sein de leur communauté. Le principal objectif est de leur permettre d'augmenter leur autonomie à différents niveaux : social, personnel et récréatif.

## Comment y participe-t-on?

À chaque mois, les participants reçoivent un calendrier où leur sont proposées diverses activités. La participation à l'une ou l'autre de celles-ci est toujours sur une base volontaire et permet aux personnes de socialiser et de se retrouver avec des gens qui, tout comme elles, vivent avec une limitation.

### *Principales activités et leurs objectifs*

#### **Accompagnement dans les activités de la communauté**

##### **Objectifs généraux :**

- Favoriser l'intégration des participants dans la communauté;
- Entrer en contact avec de nouvelles personnes;
- Participer à des activités d'ordre social;
- Diminuer les préjugés des gens par rapport à la déficience intellectuelle.

#### **Accompagnement dans les activités de la vie quotidienne et domestique**

##### **Objectifs généraux :**

- Développer de l'autonomie dans les activités de la vie de tous les jours;
- Augmenter la débrouillardise;
- Augmenter le sens des responsabilités.

#### **Activités visant le développement des habiletés et des intérêts de la personne**

##### **Objectifs généraux :**

- Découvrir de nouveaux champs d'intérêt;
- Augmenter l'estime de soi;
- Augmenter le potentiel des participants.

#### **Ateliers d'information et de formation sur différents thèmes**

##### **Objectifs généraux :**

- Informer;
- Actualiser;
- Découvrir différentes ressources et leurs services.

*Tu as besoin de parler?  
Avec le volet « AIS »,*

*il y aura quelqu'un pour t'écouter. Que ce soit un membre du groupe ou l'agent(e) d'intégration, tu pourras t'exprimer en toute liberté!*

### **Soutien individuel**

#### **Objectifs généraux :**

- Accompagnement de la personne pour l'atteinte d'un objectif spécifique;
- Variables selon les besoins de la personne au moment où elle demande le soutien ou l'aide nécessaire (suivi médical, plan d'intervention, objectif spécifique...).

#### **Activité de divertissement pour briser la routine ou l'isolement**

##### **Objectifs généraux :**

- Se changer les idées
- Sortir du milieu familial pour discuter avec d'autres personnes que la parenté;
- Se faire de nouveaux amis;
- Briser l'isolement;
- S'amuser, rire et penser à autre chose qu'à leurs préoccupations;
- Avoir un sentiment d'appartenance.

#### **Activités sportives**

##### **Objectifs généraux :**

- Garder la forme;
- Découvrir de nouveaux sports;
- Développer de saines habitudes de vie;
- Favoriser l'esprit d'équipe.

## Qui est responsable du volet « AIS »?

Afin de prendre en charge ce volet, l'Association des personnes handicapées du Kamouraska-Est a embauché un(e) agent(e) d'intégration pour monter les activités et accompagner les personnes qui font partie du groupe.