# ACTIVITÉS DE L'ENTRE-NOUS

# NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2026

**Voici les activités de l'Entre-Nous pour les mois de novembre et décembre.**

## 📝 Inscriptions

Pour obtenir des informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter **Elisabeth Janssens**, coordonnatrice du Service des bénévoles, au **819-562-8877, poste 4**.

- **Date limite :** Il est obligatoire de s'inscrire **AVANT** la date limite indiquée pour chaque activité.
- **Paiement préalable :** Toutes les activités doivent être payées **AVANT** leur date limite d'inscription. Cela inclut le bingo et les activités de moins de 5 $.
- **Priorité aux membres :** Les membres réguliers sont toujours prioritaires. S'il reste des places disponibles, un seul accompagnateur par membre sera accepté. Le coût de son inscription sera déterminé par l'organisme selon l'activité.

## 💳 Modalités de paiement

**Aucun paiement n'est accepté lors du déroulement d'une activité.**

Vous pouvez régler vos frais d'inscription de trois façons :

1. **En personne :** En argent comptant ou par chèque au bureau de Handi Apte durant les heures d'ouverture :
   - *Lundi au jeudi :* 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h
   - *Vendredi :* 9 h à 12 h
2. **Par la poste :** au 977, rue Galt Ouest, bureau 202, Sherbrooke (QC), J1H 1Z6
3. **Par virement Interac :** à l'adresse **info@handiapte.com**
   - *Question :* Quoi?
   - *Réponse :* Handi

*Voir verso* ➞

## ⚙ Déroulement des activités

- **Présence obligatoire :** À moins d'une situation urgente ou d'une permission spéciale, aucun membre, accompagnateur ou bénévole n'est autorisé à quitter les lieux avant la fin officielle de l'activité.
- **Soins d'assistance :** Aucune aide aux toilettes n'est prévue pour les activités d'une durée de moins de 3,5 heures.

## ✕ Annulation d'une inscription et assiduité

Veuillez nous aviser le plus tôt possible si vous devez annuler votre présence à une activité à laquelle vous êtes inscrit(e).

- **Avant la date limite :** Vous pouvez annuler votre inscription sans aucune répercussion. Les frais déjà payés pourront vous être remboursés au bureau, en présence de deux employés.
- **Après la date limite :** Aucun remboursement ne sera octroyé.

Si Handi Apte se voit dans l'obligation d'annuler une activité,
vos frais d'inscription payés serviront de crédit pour une prochaine activité.

⚠ **IMPORTANT – NOUVEAU RÈGLEMENT** ⚠
Toute annulation faite après la date limite d'inscription est comptabilisée,
**quel qu'en soit le motif**.
Après **4 annulations** au cours de la même année civile, le membre sera **suspendu des activités de l'Entre-Nous pendant 1 mois**.

Merci de votre collaboration pour le respect de notre communauté.

**Je vous souhaite un beau début d'hiver!**

**Elisabeth Janssens**
*Coordonnatrice du Service des bénévoles*

| Activité | Description | Inscription |
|---|---|---|
| **Conférence avec Iris Estrie :**<br><br><br><br><br>**Lundi 9 novembre**<br><br>**13h30 à 15h45** | Venez à la conférence *S'informer pour mieux se protéger* en partenariat avec Iris Estrie.<br><br>Plusieurs sujets autour de la sexualité seront abordés, dont la protection et le consentement.<br><br>** Activité partagée avec Handi-Ressources* | **<u>Lieu :</u>**<br>**Handi Apte**<br>977, rue Galt Ouest, salle Martin-Matte, Sherbrooke<br><br>**<u>Coût :</u>**<br>Gratuit<br><br>**<u>Date limite d'inscription :</u>**<br>Lundi 2 novembre |
| **Atelier sur la gestion du stress et l'anxiété**<br><br><br><br>**Vendredi 20 novembre :**<br><br>**13h30 à 15h45** | Venez chercher des outils afin de mieux gérer votre stress ou anxiété au quotidien. L'atelier sera animé par quatre étudiantes en sciences infirmières, dans le cadre de leur stage chez Handi Apte.<br><br>L'activité sera conclue avec des exercices de cohérence cardiaque et une dégustation de tisanes.<br><br>Tout pour repartir *zen* à la maison! | **<u>Lieu :</u>**<br>**Handi Apte**<br>977, rue Galt Ouest, salle Martin-Matte, Sherbrooke<br><br>**<u>Coût :</u>**<br>3 $<br><br>**<u>Date limite d'inscription :</u>**<br>Vendredi 13 novembre |

| Activité | Description | Inscription |
|---|---|---|
| **Bingo**<br><br><br>**Lundi 30 novembre**<br>**13h30 à 16h15** | Venez jouer au bingo entre ami(e)s et courez la chance de gagner un prix! | **Lieu :**<br>**Handi Apte**<br>977, rue Galt Ouest, salle Martin-Matte, Sherbrooke<br>**Coût :**<br>5 $<br>**Date limite d'inscription :**<br>Lundi 23 novembre |
| **Jeux de société**<br><br>**Mercredi 9 décembre**<br>**13h30 à 15h45** | Venez vous amuser entre ami(e)s et jouer à différents jeux.<br>Apportez votre jeu de société préféré,<br>si cela vous tente! | **Lieu :**<br>**Handi Apte**<br>977, rue Galt Ouest, salle Martin-Matte, Sherbrooke<br>**Coût :**<br>3 $<br>**Date limite d'inscription :**<br>Mercredi 2 décembre |

| Activité | Description | Inscription |
|---|---|---|
| **Fête de Noël**<br><br><br><br>**Vendredi 18 décembre**<br><br>**12h à 17h**<br><br>***L'aide aux toilettes est prévue pour cette activité*** | Sortez vos plus belles chemises à carreaux et venez fêter Noël dans une véritable ambiance «*bûcheronnesque*»!<br><br>Veuillez consulter l'invitation officielle pour toutes les informations.<br><br>Au plaisir de célébrer avec vous! | **<u>Lieu :</u>**<br>**Sercovie**<br>300, rue du Conseil<br>Sherbrooke<br>(entrée via<br>la rue Murray)<br><br>Coût :<br>25 $ (si membre) ou<br>32 $<br>(si non-membre)<br>avec<br>coupon-réponse<br><br>**<u>Date limite d'inscription :</u>**<br>Vendredi 4 décembre |
| **Coups de cœur, coups de masse**<br><br><br><br>**Mercredi 6 janvier**<br><br>**10h à 12h** | On part la nouvelle année avec un bon brunch entre ami(e)s chez Coco Loco.<br>On aura une petite salle juste pour nous, afin d'échanger sur 2026 et d'accueillir la nouvelle année de façon gourmande! | **<u>Lieu :</u>**<br>**Coco Loco King Est**<br>790, rue King Est,<br>Sherbrooke<br><br>**<u>Coût :</u>**<br>Apportez votre argent et prévoyez un pourboire<br><br>**<u>Date limite d'inscription :</u>**<br>Lundi 4 janvier |