

Centre Communautaire Berthe-Rhéaume

**Programmation AUTOMNE 2017**

Activités offertes en septembre, octobre, novembre et décembre 2017

[COURS ET ATELIERS 3](#_Toc492466385)

[Cuisine collective : « La volaille » 3](#_Toc492466386)

[Pilates 3](#_Toc492466387)

[Groupe pour les proches aidants 4](#_Toc492466388)

[Initiation à la langue arabe 5](#_Toc492466389)

[ACTIVITÉS À LA CARTE 6](#_Toc492466390)

[Visite de l’exposition World Press Photo 6](#_Toc492466391)

[Brunch-conférences 6](#_Toc492466392)

[« Les élections municipales » 7](#_Toc492466393)

[« Ami-télé » 7](#_Toc492466394)

[« Contes de Noël en musique » 7](#_Toc492466395)

[Le thé de l’après-midi 8](#_Toc492466396)

[« En route vers le 400e anniversaire de Montréal » 8](#_Toc492466397)

[« Transport adapté de Longueuil » 9](#_Toc492466398)

[« Brèves biographies des nôtres : Perdre la vue au cours de la vie » 9](#_Toc492466399)

[Démonstration de produits de basse vision avec Point-par-Point 10](#_Toc492466400)

[Venez dîner avec l’équipe 10](#_Toc492466401)

[20e ANNIVERSAIRE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE BERTHE-RHÉAUME 11](#_Toc492466402)

[ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES PARTENAIRES 11](#_Toc492466403)

[Club St-Laurent 11](#_Toc492466404)

[Cercle des handicapés visuels Ville-Marie 12](#_Toc492466405)

[POUR INSCRIPTION ET AUTRES INFORMATIONS PRATIQUES 12](#_Toc492466406)

**AVIS IMPORTANT!**

Veuillez prendre note que les inscriptions aux activités se font auprès d’Anna Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à [administration@raamm.org](mailto:administration@raamm.org) sauf pour l’atelier pour les proches aidants.

# COURS ET ATELIERS

Prenez note qu’un minimum de 8 inscriptions est requis pour qu’un cours soit offert, sauf pour des activités particulières où le nombre de participants requis est spécifié.

## Cuisine collective : « La volaille »

Les mercredis, de 9 h 30 à 12 h, 5 ateliers

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 27 septembre, 11 et 25 octobre, 1er et 22 novembre.

**Début :** 27 septembre

**Animation :** Josée Boyer

**Coût :** 15 $ pour la session, plus le coût des aliments (environ 8 $ à 12$ par personne par atelier).

**Description :** Ingrédient polyvalent s’il en est un, la volaille sera la vedette de cette nouvelle session de cuisine collective. Voici une bonne occasion d’apprendre de nouvelles recettes et différents trucs en cuisinant en groupe dans une ambiance conviviale! À la fin de la session, vous repartirez avec les recettes soit par CD, en gros caractères ou via courriel, ce qui vous permettra de les refaire à la maison.

**Matériel obligatoire :** un tablier et un filet pour les cheveux. Le RAAMM offre 1 filet par personne pour la session; vous pouvez en acheter d’autres au coût de 1$ chacun.

## Pilates

Les jeudis, de 10 h à 11 h 30, pendant 10 semaines

**Début :** 21 septembre

**Animation :** Christiane Rosen

**Coût :** 30 $

**Description :** Un cours de Pilates se compose d’échauffements articulaires qui préparent au renforcement musculaire de chaque partie du corps, des abdominaux et des dorsaux. Les exercices, qui assouplissent et tonifient tout le corps, permettent d’acquérir un bon maintien corporel tandis que les étirements exécutés avec la conscience de la respiration apportent bien-être et détente. Cette activité se pratique simplement avec des vêtements confortables sur un tapis.

## Groupe pour les proches aidants

Les jeudis, de 13 h 30 à 15 h 30, pendant 7 semaines

**Début :** 28 septembre

**Animation :** Hélièna Guillet, intervenante psychosociale au projet « Des Outils pour les aidants ».

Ces ateliers sont offerts par le Réseau d’action pour les aidants de Jeanne Mance (RAAJ), en partenariat avec le RAAMM.

**Coût :** 20 $

**Description :** Les groupes de soutien visent à offrir un espace de partage, de dialogue et d’entraide aux proches aidants. Lors de chaque rencontre, un thème particulier est abordé. Ce thème fait l’objet d’une introduction de 5-10 minutes de la part de l’animatrice et il sert de moyen de mise en relation. Ensuite, les participants sont invités à partager ce qu’ils ont sur le cœur. L’animatrice fera attention de laisser un espace de partage à chacun des participants qui le souhaitent. **Ces ateliers s’adressent uniquement aux proches aidants.** Pour favoriser la convivialité, du café, du thé et des biscuits seront servis lors des ateliers.

* Jeudi 28 septembre — Atelier 1 : le rôle de proche aidant;
* Jeudi 5 octobre — Atelier 2 : les émotions et leurs impacts sur soi et sur l’autre;
* Jeudi 12 octobre — Atelier 3 : les conflits relationnels ;
* Jeudi 19 octobre — Atelier 4 : la communication authentique;
* Jeudi 26 octobre — Atelier 5 : le lâcher-prise;
* Jeudi 2 novembre — Atelier 6 : la reconnaissance du rôle de proche aidant;
* Jeudi 9 novembre — Atelier 7 : les services existants dans la communauté.

L’inscription se fait en appelant au 514-972-1752. Une entrevue téléphonique est requise afin de faire connaissance avec l’animatrice et lui permettre de connaître l’ensemble des participants inscrits avant le début des groupes.

Date limite d’inscription : vendredi 22 septembre.

## Initiation à la langue arabe

Les vendredis, de 13 h 30 à 15 h, pendant 10 semaines

**Début :** 22 septembre

**Animation :** Badr Cherradi

**Coût :** 30$

**Description :** Avec plus de 500 millions de locuteurs, l’arabe est parlé dans une vingtaine de pays à travers le monde. Badr Cherradi, membre du RAAMM et étudiant, vous invite à découvrir les notions de base de cette langue très riche en termes de vocabulaire.

# ACTIVITÉS À LA CARTE

## Visite de l’exposition World Press Photo

Vendredi 22 septembre, de 9h30 à 13h

Lieu : Marché Bonsecours, 350 rue Saint-Paul Est, Montréal

Coût d’entrée : 13$ (10$ pour 65 ans et +)

Description : La douzième édition du World Press Photo est de passage à Montréal. L’événement présente les photographies gagnantes de la plus prestigieuse compétition professionnelle au monde. Politique, conflits internationaux, environnement, sport : les sujets captés par les photojournalistes sont nombreux et variés. Accompagnés de bénévoles du RAAMM qui vous décriront les photos présentées, venez découvrir les images marquantes de l’année 2016. Attention : certaines photos pourraient être troublantes ou choquantes.

La visite sera suivie d’une discussion portant notamment sur votre expérience de la visite de l’exposition, sur les enjeux qui y sont abordés et sur la place de l’image dans les médias. Nous irons au Café des arts, situé à même le Marché Bonsecours, pour la discussion après la visite. Chaque personne paye ses propres consommations.

Date limite d’inscription : vendredi 15 septembre

## Brunch-conférences

Chaque premier mardi du mois, venez bruncher avec d’autres membres du RAAMM et assister à des présentations aussi variées qu’intéressantes.

La participation de 15 personnes minimum est requise pour la tenue des brunchs-conférences.

Mardi 3 octobre, de 10 h à 12 h

### « Les élections municipales »

Animation : Patrick Cigana, organisateur politique, ex- directeur général de Projet Montréal

Coût : 9$

Description : Les élections municipales arrivent à grands pas. Si le municipal ne suscite pas autant d’intérêt auprès de la population et des médias que les autres paliers de gouvernement, il n’en demeure pas moins que ce sont les décisions prises par vos élus municipaux qui ont le plus d’impact sur votre vie au quotidien.  Venez en apprendre plus sur le sujet dans le cadre de ce brunch-conférence d’actualité!

Date limite d’inscription : mardi 26 septembre

Mardi 7 novembre, de 10 h à 12 h

### « Ami-télé »

Animation : Bouba Slim, chef du marketing et des communications chez Ami-télé

Coût : 9$

Description : Venez rencontrer Bouba Slim qui vous présentera la mission d’Ami-télé et vous parlera de la vidéodescription.

Date limite d’inscription : mardi 31 octobre

Mardi 5 décembre, de 10 h à 12 h

### « Contes de Noël en musique »

Animation : Caroline Legault, conteuse et Caroline Sniter, musicienne

Coût : 15$

Description : En ce début du mois de décembre, à l’aube d’une nouvelle année, La Carôvane, duo de contes et chansons, vous convie à un voyage dans la magie du temps des fêtes et des traditions. Une rencontre joyeuse pour célébrer la poésie de la vie en musique, au gré de l’imaginaire et du partage de cœur à cœur.

Date limite d’inscription : mardi 28 novembre

## Le thé de l’après-midi

Le RAAMM vous invite à venir prendre le thé et à échanger en toute simplicité avec d’autres membres autour des thèmes proposés. Vous aurez l’occasion de goûter une nouvelle sorte de thé à chaque rencontre.

Coût : 3$ par rencontre

La participation de 5 personnes minimum est requise pour la tenue de l’activité.

Mercredi 27 septembre, de 13 h 30 à 15 h

### « En route vers le 400e anniversaire de Montréal »

Animation : Christine Letendre

Le RAAMM vous invite à vous projeter 25 ans dans l’avenir et à tracer le portrait d’un Montréal idéal à l’aube de son 400e anniversaire! Quels sont vos aspirations et vos espoirs pour une ville à la hauteur de vos attentes? Cette discussion servira également à alimenter la Table régionale des organismes volontaires en éducation populaire (TROVEP de Montréal) dont le RAAMM est membre, en vue de représentations auprès des différents candidat-e-s aux élections municipales.

Date limite d’inscription : 22 septembre

Mercredi 18 octobre, de 13 h 30 à 15 h

### « Transport adapté de Longueuil »

Animation : Josée Boyer

Au cours de cette rencontre, venez discuter de votre expérience en tant qu’utilisateur du transport adapté de du Réseau de transport de Longueuil (RTL). Les sujets suivants seront entre autres abordés : longs trajets et mauvais jumelages; mauvaise gestion des déplacements et de l’horaire; heure d’arrivée à destination (trop tôt, retard); communications du RTL; traitement des plaintes au RTL et à l’AUTAL.

Date limite d’inscription : 13 octobre

Mercredi 15 novembre, de 13 h 30 à 15 h

### « Brèves biographies des nôtres : Perdre la vue au cours de la vie »

Animation : Josée Boyer

Si pour la majorité des gens il est difficile de s’imaginer fonctionner sans la vue, pour plusieurs membres du RAAMM cette situation est devenue soudainement ou graduellement une réalité quotidienne. Venez échanger sur votre propre expérience de vie au sujet de la perte de vision.

Cette rencontre est la première d’une série de trois rencontres basées sur le projet « Brèves biographies des nôtres » du RAAQ.

Date limite d’inscription : 10 novembre

## Démonstration de produits de basse vision avec Point-par-Point

Jeudi 12 octobre, de 18h30 à 20h30

Animation : Mélissa Cécire, directrice marketing et communication chez Point-par-Point

Coût : gratuit

Description : Vous vivez avec une perte de vision? Vous connaissez quelqu’un qui aimerait optimiser sa capacité visuelle? Nous avons des appareils technologiques, adaptés à toutes les situations de la vie quotidienne, vous permettant de voir en un clin d’œil. Des spécialistes seront sur place pour vous faire la démonstration de différents produits de basse vision. Ils pourront aussi vous conseiller et vous donner des astuces pour avoir de bonnes habitudes de vie pour garder votre œil en santé!

Cette activité est ouverte à tous.

Date limite d’inscription : 6 octobre

## Venez dîner avec l’équipe

Venez dîner avec l’équipe du RAAMM les premiers jeudis du mois. Josée, Lyne, Martine, Christine et Yvon vous donnent rendez-vous pour discuter et échanger pendant une pause-repas conviviale au Centre communautaire Berthe-Rhéaume. Sujets libres. Aucune inscription obligatoire. Apportez votre lunch!

Jeudi 5 octobre, de 12h à 13h

Jeudi 2 novembre, de 12h à 13h

Jeudi 7 décembre, de 12h à 13h

# 20e ANNIVERSAIRE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE BERTHE-RHÉAUME

Créé en novembre 1997, le Centre communautaire Berthe-Rhéaume fête son vingtième anniversaire cette année. Oui, le centre a déjà 20 ans! Pour souligner l’événement, le comité du CBR vous réserve une semaine d’activités spéciales à compte du lundi 20 novembre.

Le lundi 20, mardi 21, mercredi 22 et jeudi 23 novembre en après-midi, nous vous inviterons à faire un voyage dans le temps et à revivre différentes activités offertes au RAAMM par le passé. Nous terminerons la semaine en beauté, le vendredi 24 novembre, avec un souper et une soirée boîte à chansons. Plus de détails vous seront communiqués au début du mois de novembre.

Prenez note que les activités régulières en après-midi seront annulées pendant la semaine du 20 novembre.

# ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES PARTENAIRES

## Club St-Laurent

Le Club St-Laurent vous invite à participer au jeu de pétanque-atout les mardis soirs et à des jeux de cartes, les mercredis après-midi. Pour vous inscrire ou pour information, contactez madame Pierrette Poirier, responsable, au 514-728-6475.

## Cercle des handicapés visuels Ville-Marie

Pour information sur les activités offertes par le Cercle Ville-Marie, contactez madame Linda Noël, présidente, au 514-255-3434.

# POUR INSCRIPTION ET AUTRES INFORMATIONS PRATIQUES

Les activités sont offertes au Centre communautaire Berthe-Rhéaume situé au 5225, rue Berri, local 100, à proximité de la station de métro Laurier.

Pour vous inscrire aux activités, communiquez avec Anna Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à [administration@raamm.org](mailto:administration@raamm.org). Prenez note que vous devez obligatoirement être membre du RAAMM pour pouvoir vous inscrire aux activités. Les bénévoles qui désirent participer peuvent également le faire en devenant membres associés. Pour faire une demande d’adhésion, veuillez communiquer avec Anna au 514-277-4401, poste 111.

Certaines activités pourraient être annulées si le nombre minimal d’inscriptions n’est pas atteint. Veuillez aviser Anna aussitôt que possible si vous désirez retirer votre inscription ou en cas d’absence ou retard.

Les frais d’inscription des cours et ateliers sont payables lors de la première séance de la saison. Il est toutefois possible de payer les cours en deux versements : la première moitié lors du premier cours et le second versement à la mi-session. Le paiement des frais d’inscription pour les activités à la carte se fait la journée même de l’activité.

Sous aucun motif, le RAAMM ne procèdera au remboursement des frais d’inscription, en tout ou en partie, si vous ne complétez pas votre session de cours.

Les membres sont responsables de leur chien-guide et ce dernier doit être gardé en laisse en tout temps.

Veuillez noter que le RAAMM n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

D’autres activités pourraient s’ajouter à cette programmation. Nous vous informerons par communiqué via notre liste de diffusion et par l’Écho du RAAMM.

L’équipe du RAAMM, à votre service!



Le RAAMM est financé par Centraide et le Secrétariat à l’action communautaire et aux initiatives sociales (SACAIS).