

**Programmation d’activités du RAAMM**

PRINTEMPS 2018

Activités offertes en avril, mai et juin 2018.

Les activités sont classées par journée.

D’autres activités pourraient s’ajouter à la programmation en cour de session. Le cas échéant, nous vous informerons par communiqué via notre liste de diffusion, par l’Écho du RAAMM et au Publiphone. La liste des activités offertes par le RAAMM est également disponible dans la section [Programmation](http://raamm.org/activites/programmation/) du site Web du RAAMM.

Veuillez prendre note que l’inscription aux activités se fait auprès d’Anna Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à administration@raamm.org.

# LUNDI

## Atelier d’artisanat

**Date :** lundi21 mai,de 13 h à 16 h

**Description :** Venez explorer les multiples facettes de l'artisanat au cours d’un après-midi de création. Si vous aimez travailler manuellement, ne manquez surtout pas cette activité.

**Animatrice :** Anita Dedobbeleer

**Coût :** 15$

**Date limite d’inscription :** lundi 7 mai

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité.

# MARDI

## Brunch-conférence « Les enjeux actuels des organismes communautaires »

**Date :** mardi10 avril,de 10 h à 12 h

**Description :** Venez découvrir les dessous du milieu communautaire et les défis auxquels les organismes tels que le RAAMM font face. Cette présentation vous permettra de mieux comprendre les caractéristiques des organismes communautaires, de comprendre leurs revendications à l’aube des prochaines élections provinciales et de saisir l’importance des mobilisations passées et à venir en matière de reconnaissance et de financement de l’action communautaire autonome.

**Animatrice :** Caroline Toupin, coordonnatrice du Réseau québécois d’action communautaire autonome (RQ-ACA)

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription :** vendredi 6 avril

La participation de 15 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité.

## Brunch-conférence « Des vacances accessibles, au Québec et ailleurs dans le monde! »

**Date :** mardi1er mai,de 10 h à 12 h

**Description :** Planifier et effectuer un voyage est une bonne occasion de sortir de la routine du quotidien parfois un peu lourde. Voyager est également un excellent moyen de s’ouvrir à d’autres réalités, de se détendre, de connaître de nouvelles personnes, de surpasser ses limites et de relever des défis.

Pour vous aider à bien préparer vos prochaines vacances, nous aborderons les sujets suivants :

* Les services de Kéroul
* Les outils de recherches et réservations :
* Transports
* Hébergement
* Activités
* Le Québec et l’international
* Les économies et rabais

**Animatrice :** Isabelle Ducharme, présidente du conseil d’administration de [Kéroul](http://www.keroul.qc.ca/)

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription :** vendredi 27 avril

La participation de 15 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité.

## Dîner conférence « Les activités estivales 2018 offertes aux personnes handicapées visuelles »

**Date :** mardi5 juin,de 10 h 30 à 14h

**Description :** Les organismes offrant des activités sportives et de loisirs à l’intention des personnes handicapées visuelles viendront vous présenter leur programmation d’activités d’été 2018. Ce sera l’occasion de venir découvrir tout ce qui s’offre à vous pour un été bien rempli!

**Animation :** Représentantes et représentants de différents organismes

**Coût :** 15 $

**Date limite d’inscription :** vendredi 1er juin

La participation de 15 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité.

# MERCREDI

## Cuisine collective « Les salades »

**Date :** Les mercredis, de 9 h 30 à 12 h (4 rencontres)

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 25 avril, 9 et 23 mai et 6 juin.

**Description :** Le RAAMM vous propose une session de cuisine toute en fraîcheur à la découverte des salades! 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.

**Animatrice :** Josée Boyer

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

**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.

**Date limite d’inscription :** mercredi 11 avril

La participation de 6 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 10 personnes.

Thé-rencontre « S’impliquer socialement »

**Date :** Mercredi 18 avril, de 13 h 30 à 15 h

**Description :** Venez prendre le thé et échanger avec d’autres membres sur ce que représente l’implication sociale et sur la place qu’elle occupe dans votre vie? Que vous soyez déjà très impliqués, à la recherche d’une façon de changer le monde ou tout simplement curieux de discuter de ce sujet, cette rencontre est pour vous!

**Animatrice :** Josée Boyer

**Coût :** 3$

**Date limite d’inscription :** vendredi 6 avril

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

Thé-rencontre «Les obstacles en emploi »

**Date :** Mercredi 16 mai, de 13 h 30 à 15 h

**Description :** Venez prendre le thé et discuter avec d’autres membres d’accessibilité en emploi et des obstacles qui sont rencontrés quand on vit avec un handicap visuel. Que vous soyez actuellement en emploi, retraités ou sans-emploi, vous êtes tous les bienvenus pour partager vos expériences personnelles ou exprimer vos appréhensions face au marché du travail.

**Animatrice :** Josée Boyer

**Coût :** 3$

**Date limite d’inscription :** vendredi 11 mai

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

# JEUDI

##

## Gym Tonique

**Date :** Les jeudis, de 13 h 30 à 15 h, pendant 10 semaines

**Début :** jeudi12 avril

**Description :** Un cours de gym tonique se compose d’échauffements articulaires qui préparent au renforcement musculaire de chaque partie du corps, des abdominaux et des dorsaux. Les exercices effectués avec de légers poids assouplissent et tonifient tout le corps et 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.

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Coût :** 30 $

**Date limite d’inscription :** jeudi le 5 avril

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 10 personnes.

## Atelier-dégustation « Initiation au vin »

**Date :** jeudi 10 mai, de 18 h à 21 h

**Description :** Vous vous intéressez aux vins, vous voulez partir à la découverte de différents styles de vins et en apprendre davantage sur les différentes régions et les cépages? Cet atelier « Initiation au vin » est pour vous! Vous apprendrez à maîtriser la dégustation de ce produit si excitant. Nous parlerons également des accords vins et mets!

Au cours de l’atelier, vous dégusterez 5 produits : 1 mousseux, 1 blanc, 1 rosé, 1 rouge et 1 vin dessert.

Les bouchées qui seront servies pendant la dégustation permettront de jouer avec les saveurs, mais ne constituent pas un repas; arrivez le ventre plein.

**Animateur:** Derek Vaillancourt-Ondrejchak, sommelier

**Coût :** 30 $

**Date limite d’inscription :** lundi 30 avril

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 15 personnes.

# VENDREDI

## Vendredi « On jase technologie »

**Date :** le premier vendredi du mois, de 15h à 17h

* Vendredi 6 avril

Date limite d’inscription : mercredi 4 avril

* Vendredi 4 mai

Date limite d’inscription : mercredi 2 mai

* Vendredi 1er juin

Date limite d’inscription : mercredi 30 mai

**Description :** Dans le monde d’aujourd’hui, les technologies comme l’ordinateur, le téléphone mobile, la télé et bien d’autres sont devenues partie intégrante de notre quotidien et vivre sans elles seraient pour certains d’entre nous inimaginable. Mais pouvons-nous facilement les utiliser? Les technologies améliorent-elles notre vie?

C’est pour discuter de ces questions entre membres dans une ambiance décontractée que le RAAMM vous invite à venir « jaser techno » chaque premier vendredi du mois.

Si vous êtes un passionné de technologies ou au contraire, vous êtes dépassés par la multitude d’applications pour le iPhone, le choix d’un assistant personnel intelligent, les nouveaux appareils ménagers et les appareils domestiques intelligents, cette activité est pour vous! Venez poser vos questions, échanger et partager vos trucs avec nous.

De plus, pour ceux et celles qui désirent poursuivre la discussion en 5 à 7, il vous sera possible d’apporter votre lunch ou de vous commander un repas. Des boissons gazeuses, de la bière et du vin seront vendus sur place après 17h.

**Animatrice :** Pascale Dussault

**Coût :** gratuit

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

# INFORMATIONS PRATIQUES

Les activités sont offertes au RAAMM, dans la salle Berthe-Rhéaume (5225, rue Berri, local 100, Montréal), 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. 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 Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111.

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

Les frais d’inscription pour la gym tonique et la cuisine collective 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. 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. Le paiement des frais d’inscription des autres activités se fait la journée même de l’activité.

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.

L’équipe du RAAMM, à votre service!





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