**Programmation d’activités du RAAMM**

HIVER 2019

TABLE DES MATIÈRES

[MARDI 2](#_Toc532458391)

[Brunch-conférence « Toucher la couleur » 2](#_Toc532458392)

[Dîner conférence « Démystifions le féminisme » 3](#_Toc532458393)

[MERCREDI 3](#_Toc532458394)

[Cuisine collective « Les soupes du monde » 3](#_Toc532458395)

[5 à 7 « Apprivoiser la canne blanche » 4](#_Toc532458396)

[Les enregistrements sonores et binauraux, changer la perspective par le son 5](#_Toc532458397)

[JEUDI 6](#_Toc532458398)

[Gym tonique 6](#_Toc532458399)

[VENDREDI 6](#_Toc532458400)

[Vendredi « On jase technologie » 6](#_Toc532458401)

[Conférence « Le cerveau et la musique » 7](#_Toc532458402)

[INFORMATIONS PRATIQUES 8](#_Toc532458403)

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](mailto:administration@raamm.org).

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 est également disponible dans la section [Programmation](http://raamm.org/activites/programmation/) du site Web du RAAMM.

# MARDI

## Brunch-conférence « Toucher la couleur »

**Date :** mardi 5 février,de 10 h à 12 h

**Description :** Qu’arrive-t-il lorsqu’une personne non-voyante ou malvoyante est confrontée à un tableau? Pour répondre à cette question, Patricia Bérubé a consacré près de deux ans à ce projet de recherche dans le cadre de sa maîtrise en histoire de l’art. L’objectif était de fournir une interprétation tactile des couleurs contenues dans une œuvre du peintre Alfred Pellan afin de redonner une autonomie de visite aux personnes atteintes de problèmes de vision.

Cette conférence fera le point sur ce projet, en plus d’aborder des pistes pour le futur en ce qui concerne l’accessibilité à la culture.

**Animatrice :** Patricia Bérubé, Doctorante en médiations culturelles, Carleton University (Ottawa)

**Coût :** 9 $

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

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

## Dîner conférence « Démystifions le féminisme »

**Date :** mardi5 mars, de 10 h 15 à 13 h 30

**Description :** Dans le cadre de la journée internationale des femmes, le RAAMM vous convie à une conférence pour faire un survol de l’histoire des luttes des femmes et démystifier le féminisme.

La présentation est suivie d’un dîner pizza (toute garnie ou végétarienne).

Cette activité est offerte en collaboration avec le Cercle Ville-Marie. Les hommes sont les bienvenus.

**Animation :** L’R des Centres de femmes

**Coût :** 15 $

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

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

# MERCREDI

## Cuisine collective « Les soupes du monde »

**Dates :** Les mercredis 30 janvier, 27 février, 13 mars et 27 mars, de 9 h 30 à 12 h (4 ateliers)

**Description :** Cette session de cuisine collective mettant à l’honneur les soupes du monde vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs et d’apprendre de nouvelles recettes. Venez vous réchauffer le cœur et le corps tout l’hiver avec de bonnes soupes réconfortantes!

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

**Matériel obligatoire :** un tablier, un filet pour les cheveux et un filet à barbe si nécessaire. 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 23 janvier

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

## 5 à 7 « Apprivoiser la canne blanche »

**Date :** mercredi 6 février, de 17 h à 19 h

**Description :** Les membres du comité de sensibilisation du RAAMM vous invitent à un 5 à 7 spécialement organisé pour la Semaine de la canne blanche. Venez échanger sur votre expérience en lien avec cette aide à la mobilité. Comment l’avez-vous apprivoisée? Avez-vous eu des résistances à l’adopter? Quels impacts a-t-elle dans votre vie?

Les échanges se feront dans le respect du vécu de chacun et chacune.

Un verre de vin et des petites bouchées vous seront servis.

**Animateurs :** Tania Roy et Daniel Roy

**Coût :** 5 $

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

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

## Les enregistrements sonores et binauraux, changer la perspective par le son

**Date**: lemercredi 20 mars, de 18 h 30 à 21 h.

**Description :** Dans cette présentation, qui prendra la forme d’un atelier d’expérimentation, nous allons explorer des enregistrements sonores binauraux. Comparativement aux enregistrements stéréo, ce type d’enregistrement à deux canaux donne une impression particulièrement réaliste de l’environnement fournissant des informations directionnelles essentielles. Ainsi, nous allons explorer et comparer plusieurs possibilités afin d’effectuer des enregistrements binauraux de style « hands on » à l’aide de différents types de microphones. Cette technique nous permet de nous fondre dans l’univers sonore de la personne portant les micros et de mieux comprendre les perspectives sonores qu’elle expérimente.

**Animateurs :** Florian Grond, Phd et Rossio Motta-Ochoa, Phd

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** mercredi 13 mars

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

# JEUDI

## Gym tonique

**Date :** les jeudis, de 10 h à 11 h 30, pendant 10 semaines

**Début :** le jeudi17 janvier

**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 est ouverte aux femmes et aux hommes de tout âge et se pratique simplement avec des vêtements confortables.

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Coût :** 35 $

**Date limite d’inscription :** jeudi 10 janvier

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

# VENDREDI

## Vendredi « On jase technologie »

**Date :** le premier vendredi du mois

* Vendredi 1er février, de 14 h à 17 h

Date limite d’inscription : mercredi 30 janvier

* Vendredi 1er mars, de 14 h à 17 h

Date limite d’inscription : mercredi 27 février

**Description :** Les technologies 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 que le RAAMM vous invite à venir « jaser techno ».

Que vous soyez un passionné de technologies ou plutôt novice dans leur utilisation, cette activité est pour vous! Venez poser vos questions, échanger et partager vos trucs avec nous.

Pour ceux et celles qui désirent poursuivre la discussion en formule 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 17 h

**Animatrice :** Pascale Dussault

**Coût :** gratuit

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

## Conférence « Le cerveau et la musique »

**Date :** vendredi 1er février, de 19 h à 20 h 30

**Description :** Venez à la rencontre de l’art et de la science grâce à Michel Rochon, journaliste scientifique et auteur du livre « Le cerveau et la musique ».

Cette conférence articule une série de réflexions sur la nature même de la musique et comment notre cerveau a évolué pour la percevoir, l’utiliser et en produire. La discussion sera agrémentée d’explications au piano sur la nature même de la musique et permettra de donner des exemples de son impact sur le cerveau sous forme d’improvisations et d’interprétations.

Pour ceux et celles qui souhaitent arriver plus tôt, la conférence sera précédée d’un 5 à 7 où 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 de 17 h à 18 h 45.

**Animateur :** Michel Rochon, journaliste scientifique et auteur

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** vendredi 25 janvier

La participation de 15 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), 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 Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111.

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

Les frais d’inscription pour les séries de cours 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!

Logo de Centraide du Grand Montréal


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