

**Programmation d’activités du RAAMM**

Hiver 2020

TABLE DES MATIÈRES

[MARDI 2](#_Toc17798477)

[Brunch-conférence « Le deuil et le changement » 2](#_Toc17798478)

[Brunch-conférence « phénomènes et prévisons météorologiques » 2](#_Toc17798479)

[MERCREDI 3](#_Toc17798481)

[Cuisine collective « La fricassée » 3](#_Toc17798482)

[Souper discussion « Le regard, est-ce important si on est une personne aveugle ou malvoyante? » 3](#_Toc17798484)

[JEUDI 4](#_Toc17798485)

[Gym tonique 4](#_Toc17798488)

[Apprentissage du braille pour jeux de cartes et bingo 5](#_Toc17798489)

[VENDREDI](#_Toc17798485) 5

On jase promotion, intégration et sensibilisation5

[INFORMATIONS PRATIQUES](#_Toc17798491) 6

L’inscription aux activités se fait auprès de Céline Lemaire au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à administration@raamm.org.

D’autres activités pourraient s’ajouter à la programmation pendant la session. Le cas échéant, nous vous informerons par courriel 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 « Le deuil et le changement »

**Date :** mardi 4 février 2020,de 10h à 12h

**Description :** Une conférence sur le deuil qui vous informera sur ce processus si intime et pourtant universel. Venez mieux comprendre le deuil dans un climat de non-jugement et d’accueil, que votre deuil soit récent ou non. Mais aussi afin d’accompagner vos proches. C’est également une excellente façon de donner de l’importance à ce que vous vivez et de sortir de votre isolement. Venez rencontrer Isabelle Gauvreau, sympathique spécialiste en accompagnement du deuil.

**Animatrice :** Isabelle Gauvreau, Thérapeute en Relation d’Aide, officiante funéraire et conférencière, spécialisée dans le deuil.

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription**: mardi 28 janvier 2020.

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

## Brunch-conférence « Comment on démystifie les phénomènes et leS prévisions mÉtÉorologiqueS. »

**Date :** mardi 3 mars,de 10h à 12h

**Description :** Parler de météo n’est pas le deuxième sport national des Québécois ? Qu’est-ce qui différencie le climat de la météo? Une présentation où on démystifie les phénomènes et les prévisions météorologiques. Vous pourrez aussi poser vos questions à un vrai météorologue

**Animateur :** Simon Legault, météorologue de sensibilisation aux alertes, direction des Services de prévision, Environnement et Changement Climatique Canada/Gouvernement du Canada

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription**: mardi 25 février 2020

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

# MERCREDI

## Cuisine collective « La Fricassée »

**Date :** Les mercredis, de 9h30 à 12h. Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 29 janvier, 12 février, 26 février, 11 mars et 25 mars (5 rencontres)

**Description :** Josée vous propose cet hiver des bonnes recettes de fricassée. Voici une bonne occasion de sortir de la maison pour cuisiner ensemble dans une ambiance conviviale, d’apprendre de nouvelles recettes et différents trucs. 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 reproduire à la maison.

**Animatrice :** Josée Boyer

**Coût :** 15 $ pour la session, plus le coût des aliments (environ 10 $ à 15 $ par personne et 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 22 janvier 2020

La participation de 6 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 8 personnes.

## Souper discussion« Le regard, est-ce important si on est une personne aveugle ou malvoyante?»

**Date**: lemercredi 25 mars 2020,de 17h à 21h

**Description**: Le RAAMM vous invite à un souper où nous réfléchirons ensemble sur la question du regard quand on est une personne aveugle ou malvoyante. Nous vivons dans un monde où la vision occupe une place prépondérante. Or, qui dit vision dit implicitement regard. Est-ce que ce mot a un sens pour vous? Quelle signification donnez-vous alors au mot regard? Est-ce que le regard que les autres portent sur vous est important? Voilà autant de questions que nous nous poserons. L’activité comprend le souper 3 services. Apportez votre vin ou bière

**Animateur :** Yvon Provencher

**Coût :** 20 $

**Date limite d’inscription :** mercredi 18 mars 2020

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

# JEUDI

## Gym tonique

**Date :** Les jeudis, de 10h à 11h30, pendant 10 semaines

**Début :** Lejeudi 16 janvier 2020

**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.

**Animateur :** Daniel Roy

**Coût :** 35$

**Date limite d’inscription :** jeudi 9 janvier 2020

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

## Apprentissage du braille pour jeux de cartes et bingo

**Date :** les jeudis,de 13h à 15h. Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 23 janvier, 30 janvier, 6 février, 13 février, 20 février, 27 février, 5 mars et 12 mars (8 rencontres)

**Description :** Vous désirez jouer aux cartes et au bingo avec votre entourage ou amis? Voilà une chance d’apprendre en petits groupes à lire les cartes en braille.

**Animatrice :** Ninette Langevin

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** jeudi 16 janvier

# VENDREDI

## On jase promotion, intégration et sensibilisation

**Date** : les vendredis, de 14h à 16h. (Fermeture de la salle à 19h30). Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 30 janvier, 28 février et 27 mars 2020 (3 rencontres)

**Description**: 40 ans après l’adoption de la Loi assurant l’exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale et à l’aube du 40e anniversaire du RAAMM, nous ressentons le besoin de faire le point sur nos dossiers. Avons-nous véritablement progressé dans l’amélioration des possibilités d’intégration sociale des personnes handicapées, notamment des personnes handicapées visuelles? Avons-nous vraiment fait des gains? Avons-nous encore des choses à revendiquer? Dans une ambiance conviviale, faisons le point et discutons ensemble des gains obtenus et des actions qu’il nous reste à faire. Pour ceux et celles qui désirent poursuivre les discussions après l’activité, 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 16h.

**Animatrice :** Pascale Dussault

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** le mardi précédant chaque rencontre (28 janvier, 25 février et 24 mars).

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), à proximité de la station de métro Laurier.

**Pour vous inscrire aux activités**, communiquez avec Céline Lemaire 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.

**Pour faire une demande d’adhésion**, veuillez communiquer avec Céline Lemaire au 514-277-4401, poste 111.

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

Les frais d’inscription pour la cuisine collective et la gym tonique 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 le Secrétariat à l’Action communautaire et aux initiatives sociales (SACAIS) et Centraide du Grand Montréal.