

**Programmation d’activités du RAAMM**

Automne 2020

En raison de la situation actuelle reliée à la Covid-19 et aux difficultés à tenir de façon sécuritaire des activités de groupe dans nos installations, toutes les activités proposées dans cette programmation seront offertes virtuellement via la plateforme Zoom.

Prenez note qu’exceptionnellement la participation est gratuite pour toutes les activités offertes dans cette programmation.

**À propos de Zoom**

Il est possible de se joindre à une activité offerte sur la plateforme Zoom via un ordinateur doté d’une connexion internet ou par téléphone cellulaire ou téléphone fixe. Les informations de connexion pour les activités auxquelles vous souhaitez participer vous seront envoyées après votre inscription.

**Pour inscription**

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.

# LUNDI

## Danse guidée

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

**Début :** lundi 28 septembre

**Animatrice :** Laurie-Anne Langis, danseuse et chorégraphe en danse contemporaine

**Description :** Danser pour prendre contact avec son corps, pour connecter autrement à soi-même et se laisser-aller. Ce cours est un espace d'écoute intérieure pour laisser émerger votre mouvement naturel, mais aussi pour ouvrir les possibles. C'est un espace sans jugement où nous développerons notre curiosité face à la danse et à notre désir de bouger. Ces mouvements libres, improvisés et intuitifs seront guidés par Laurie-Anne Langis, danseuse et chorégraphe en danse contemporaine. Vous la connaissez probablement à travers le projet « CAMILLE: un rendez-vous au-delà du visuel », dirigé par Audrey-Anne Bouchard où elle y agissait en tant que chorégraphe et performeuse.

Nous débuterons le cours par un éveil corporel combinant différentes approches dont le TaiChi-Qi Gong pour ensuite entrer dans une exploration dansée accompagnée de musique. À la toute fin de chaque rencontre, nous aurons un petit temps de partage tout le monde ensemble. Commencez votre semaine avec cette poésie revigorante! Aucune expérience ou connaissance en danse n’est requise.

**Date limite d’inscription :** lundi 21 septembre

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

# MARDI

## Conférence « Service de sécurité incendie de Montréal »

**Date :** mardi 6 octobre,de 10h à 12h

**Animateur :** Marc-Antoine Provost-Dourekas, agent de prévention

**Description :** Cette conférence s’adresse aux personnes désirant apprendre à agir de façon sécuritaire lors d’un incendie. Elle vise à sensibiliser les participants aux comportements appropriés pour minimiser les risques d’incendie et à leur enseigner comment utiliser correctement un extincteur portatif.

**Date limite d’inscription**: mardi 29 septembre

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 :** jeudi 17 septembre

**Animatrice :** Christiane Rosen

**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.

**Date limite d’inscription :** mardi 15 septembre

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

## Club de lecture

**Date :** Les jeudis aux deux semaines, de 13h30 à 15h30 (7 rencontres)

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 17 septembre, 1er, 15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre.

Prenez note que la première rencontre sera d’une durée d’une heure. L’animateur se présentera et dévoilera la liste des œuvres qui seront lues tout au long de la session.

**Animateur :** Gérald Cousineau

**Description :** Cette série d’ateliers vous permettra d’échanger en groupe autour d’une œuvre lue par tous les participants. Venez partager votre opinion et vos impressions pour parvenir ensemble à mieux dégager le sens de l’œuvre en question. Chaque rencontre porterait sur un roman appartenant à un courant ou à un genre littéraire différent, de façon à permettre aux participants, à la fin de la session, d’avoir une vue d’ensemble de ce qui se fait en littérature et par le fait même, de découvrir les genres qui les intéressent le plus.

Les œuvres qui seront lues pendant cette série de rencontres sont disponibles en format audio à la Bibliothèque Nationale.

**Déroulement :** À chaque séance, l’animateur débutera par une présentation de l’auteur, soit une courte biographie, le courant littéraire auquel il appartient et ses œuvres les plus connues. Il présentera ensuite le roman lu : son contexte d’écriture, sa réception, ainsi que les éléments qui caractérisent son appartenance à un certain genre littéraire. Il amorcera ensuite la discussion par une question ouverte visant à inciter les participants à partager leurs impressions et leur interprétation du roman. L’animateur s’assurera d’alimenter la discussion par des opinions ou des questions. Il partagera son analyse personnelle de l’œuvre tout en demandant aux participants s’ils la partagent ou s’ils s’y opposent. Finalement, à la fin de chaque séance, il proposerait une liste d’auteurs et d’œuvres appartenant au genre littéraire abordé au cours de la rencontre, afin de permettre à ceux qui auraient aimé ce genre de découvrir une plus grande variété d’œuvres.

**Date limite d’inscription :** mardi 15 septembre

La participation de 5 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 8 personnes.

# VENDREDI

## Conférences « Histoire de l’art »

**Date :** le premier vendredi du mois, de 10h à 11h30

Les conférences auront lieu aux dates suivantes : 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre

**Animateur :** Vincent Arseneau, historien de l’art

### Vendredi 2 octobre « L’épopée de la peinture : l’impressionnisme et après? »

L’impressionnisme à la fin du XIXe siècle est venu bouleverser les critères esthétiques dans l’appréciation des œuvres d’art et mettre en place le marché comme lieu de consommation de l’art. L’impressionnisme conduit à l’apparition de nouvelles pratiques artistiques. Les participants à la conférence pourront savoir comment se sont mis en place les critères, les enjeux et les défis de l’art impressionniste et postimpressionniste.

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

### Vendredi 6 novembre « Le Louvre, le musée le plus grand au monde »

Le Louvre, une institution née au lendemain de la Révolution française, est le plus grand musée au monde. À la suite d’un bref historique, le participant sera convié à une visite de ce bâtiment patrimonial français. Puis, il prendra connaissance des principales œuvres. Enfin, le participant s’attardera aux grandes vedettes picturales qui font la renommée du Louvre : la Victoire de Samothrace, la Joconde de Léonard de Vinci, la Vierge au chancelier Rolin de Jan Van Eyck ou la Nef des fous de Jérôme Bosch, pour ne nommer que celles-là.

**Date limite d’inscription :** vendredi 30 octobre

### Vendredi 4 décembre « Signac et le postimpressionnisme »

Cette conférence permet à l’auditeur de connaître cette période effervescente du postimpressionnisme qui prépare les grands changements artistiques du XXe siècle.

C’est autour de l’œuvre de Paul Signac que le participant à la conférence saura reconnaître les traces du grand maître, ses influences et l’impact de son œuvre sur les suites de l’art. Les artistes en vedette au cours de cette conférence : Monet et Morisot, Dufy, Marquet, Gauguin, Redon, Bonnard, Denis, Sérusier, Vallotton, Pissarro et Seurat.

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

La participation de 10 personnes minimum est requise pour la tenue des conférences.

# INFORMATIONS PRATIQUES

**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.

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.