

**Programmation d’activités du RAAMM**

Hiver 2021

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 le bon fonctionnement des activités**

Vous devez vous connecter 15 minutes à l’avance afin que l’activité puisse débuter à l’heure prévue.

Assurez-vous d’être dans un environnement calme et sans bruit pour la durée de l’activité et/ou de fermer votre micro.

* **En cas de retard ou d’absence**

Il est important de nous aviser à l’avance en cas de retard ou d’absence à une activité pour ne pas faire attendre l’animateur et les autres participants. Dans ce cas, veuillez appeler Céline Lemaire au 514-277-4401, poste 111.

Considérant que le nombre maximum de participants est limité pour certaines activités, veuillez nous aviser si vous ne souhaitez plus y participer : cela nous permettra de donner la chance à une personne inscrite sur la liste d’attente de rejoindre le groupe.

**Inscription**

La participation aux activités est réservée aux membres en règle du RAAMM.

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 25 janvier, 15 février et 22 mars, de 10h à 12h

**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 :** 16 janvier

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 12 personnes.

# MERCREDI

## Café d’échange

**Date :** Les mercredis 20 janvier, 17 février et 17 mars, de 13h30 à 15h.

**Animatrice :** Josée Boyer

### Mercredi 20 janvier « Vos astuces en cuisine »

Venez échanger vos trucs et astuces culinaires pour rendre vos recettes savoureuses et partager vos recettes les plus simples. Mais aussi les outils que vous utilisez pour vous rendre la vie plus facile.

**Date limite d’inscription** **:** Mercredi 13 janvier

### Mercredi 17 février « Vos coups de cœur culturels »

Venez échanger vos coups de cœur culturels et de loisirs : littérature, musique, divertissement TV, films, etc.

**Date linite d’inscription** **:** Mercredi 10 février

### Mercredi 17 mars « Les produits accessibles »

Venez échanger vos découvertes sur les produits accessibles d’ici et d’ailleurs

**Date limite d’inscription** **:** Mercredi 10 mars

Aucun minimum n’est requis pour la tenue de cette activité. Maximum 8 personnes.

# JEUDI

## Gym tonique

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

**Début :** Jeudi 14 janvier

**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 :** Lundi 11 janvier

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

## Club de lecture

**Dates :** Les jeudis 14 janvier, 4 février, 25 février et 18 mars, de 13h30 à 15h30 (4 rencontres)

**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.

**Livres au programme :**

* 14 janvier : Atwood, Margaret. Les testaments, Robert Laffont, 2019, 538 p. (11h58)
* 4 février : Cyr, Hélène. Changer de vie, VLB Éditeur, 2019, 248 p. (6h29)
* 25 février : Marone, Lorenzo. La tentation d'être heureux, Belfond, 2016, 326 p. (9h29)
* 18 mars : Deen, Shulem. Celui qui va vers elle ne revient pas, 2017, 414 p. (14h00)

**Date limite d’inscription :** Lundi 11 janvier

La participation de 5 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 10 personnes.

## Méditation guidée aroma-thérapeutique

**Date :** Jeudi 11 février de 13h30 à 15h30

**Animateur :** Jarome, aroma jockey

**Description :** Une méditation en ligne guidée par Aroma Jockey Jarome avec des sons de guérison et de l'aromathérapie pour stimuler votre bien-être. Diffusez vos huiles essentielles ou sentez vos herbes, épices ou votre parfum préféré et profitez de cette expérience de bien-être. Si vous le souhaitez, des diffuseurs et des huiles essentielles de qualité peuvent être livrés par Jarome à un prix spécial pour les membres.

Diffuseurs: sécuritaires, faciles et nécessitant peu d'entretien, télécommande, grand réservoir d'eau de 500 ml - 45 $

Huiles essentielles bio: lavande, menthe, pin, orange, eucalyptus, mélanges spéciaux et bien d'autres 15ml - 15 $

**Date limite d’inscription :** Mercredi 3 février

La participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité.

# VENDREDI

## Conférences « Histoire de l’art »

**Date :** Les avant-derniers vendredis du mois, de 10h à 11h30

Les conférences auront lieu aux dates suivantes : 22 janvier, 19 février et 19 mars

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

### Vendredi 22 janvier « L’art autochtone au Québec et au Canada »

Le portrait de Zacharie Vincent fut peint par Antoine Plamondon et il intitula sa peinture, Le dernier des Hurons. Vexé par cette condamnation à disparaître, Zacharie Vincent entreprit une carrière de peintre durant laquelle il développa une iconographie illustrant son autoportrait, des membres de sa communauté et les coutumes de celle-ci. Soixante ans plus tard, Norval Morrisseau, Cri de l’Ontario, révolutionna l’art en métissant les courants issus de l’esthétique du XXe siècle et de l’art traditionnel authentique. Au début du XIXe siècle, de nombreux artistes issus de toutes les communautés des Premiers peuples au Québec et au Canada développent des stratégies artistiques qui changent profondément les fondements de l’art actuel. Cette conférence fera le point sur cette évolution.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 15 janvier

### Vendredi 19 février « La mythologie dans l’art »

Dans le langage courant aujourd’hui lorsque l’on parle de mythe c’est pour discréditer un adversaire dans une discussion ou pour indiquer qu’une chose n’est pas vraie. Dans un lointain passé, le mythe possédait plusieurs fonctions. La première visait à expliquer le monde, à en tracer et révéler les origines, les contours, que ce soit en Amérique chez les Premières Nations, les Incas ou les Aztèques, ou en encore dans les civilisations occidentales. Nous avons nos propres mythes. Par exemple, le libre marché favorise la démocratie. Le socialisme favorise le partage et l’équité.

Cette conférence propose une définition de la mythologie et une exploration des différents moyens utilisés par les artistes pour exprimer cette notion de l’Antiquité jusqu’à l’art contemporain.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 12 février

### Vendredi 19 mars « L'art québécois et canadien: l'explosion des pratiques artistiques »

La Révolution tranquille est venue révéler l'identité québécoise et doter la société d'un ensemble de leviers économiques, politiques et culturels afin d'assurer la place des Québécois dans le monde. Les participants à la conférence pourront découvrir ce qui s'est passé dans le monde de l'art contemporain qui accompagnait ces changements majeurs. Quels artistes, quelles œuvres ont marqué ces quatre décennies au Québec et au Canada?

**Date limite d’inscription :** Vendredi 12 mars

La participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue des conférences.

## Conférences sur la nutrition

**Date :** Les derniers vendredis du mois, de 10h à 11h30

Les conférences auront lieu aux dates suivantes : 29 janvier, 26 février et 26 mars.

**Animatrice :** Élisabeth Paradis, Dt.P. B.Sc., Nutrition | Agente de développement, Groupe Promo-Santé Laval

### 29 janvier « La saine alimentation à faible coût »

Bien s’alimenter n’a pas à être coûteux. Cet atelier vous apprendra différentes stratégies pour économiser sur l’achat de vos aliments afin de vous permettre de vous nourrir de façon équilibrée sans dépasser votre budget.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 22 janvier

### 26 février « S’y retrouver à l’épicerie : marketing et lecture d’étiquettes »

Faire les bons choix à l’épicerie peut devenir un casse-tête devant la panoplie de choix qui s’offrent à nous. Cet atelier vous donnera des outils pour comprendre les stratégies marketing, éviter de tomber dans leurs pièges et démystifier les étiquettes des aliments.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 19 février

### 26 mars « Atelier vide-frigo – pour diminuer le gaspillage alimentation au quotidien »

Cet atelier vous offrira des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments, des stratégies pour planifier vos achats et une tonne d’idées de recettes nutritives pour redonner vie à vos restes. Le temps des légumes qui pourrissent au fond du frigo est révolu!

**Date limite d’inscription :** Vendredi 19 mars.

La participation de 12 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.