

**Programmation d’activités du RAAMM**

Printemps 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 la veille de l’activité. Afin de favoriser la participation de tous, le RAAMM vous offre l’option « appel à la maison » : quelques minutes avant le début de l’activité, vous recevrez un appel téléphonique qui vous permettra de participer simplement en décrochant le combiné ! Si vous n’êtes pas familier avec l’utilisation d’internet ou que vous avez de la difficulté à composer un numéro de téléphone suivi d’un code d’accès, n’hésitez pas à demander l’option lors de 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. Toute personne n’ayant pas avisé de son retard ne sera pas admise.

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](mailto: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

## Yoga du rire

**Date :** Les mardis 6 avril, 20 avril, 4 mai et 18 mai 2021, de 13h45 à 15h.

**Animatrice :** Maud Japhet.

**Description :** Plus que jamais, nous avons besoin de nous détendre et de nous ressourcer. Et que pensez-vous pour ça de rire ensemble?!

Pour 4 séances de 1h15 chacune, je vous invite à expérimenter le Yoga du Rire.

Cette discipline nous permet d’augmenter notre bien-être physique et moral de façon simple et ludique. Nul besoin de blague, ou de faire des efforts saugrenus, il suffit d’inviter le corps à rire pour en recevoir tous les bienfaits. De plus, sont intégrés à la séance des exercices de yoga simples, que vous pourrez faire chez vous par vous-même. Alors, l’invitation vous est offerte! Réservez votre place. Au plaisir de rire ensemble.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 2 avril.

La participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 16 personnes.

# MERCREDI

## LE POTAGER URBAIN : COMMENCER LES SEMIS DE FINES HERBES!

**Date :** Le mercredi 28 avril 2021, de 13h30 à 15h.

**Animateur :** David Courteau.

**Descriptif :** Le beau temps commence à se faire sentir tranquillement, il est maintenant temps de planifier notre potager de balcon et de commencer les semis!

Venez apprendre comment démarrer des semis et en faire l’entretien nécessaire afin de produire de beaux plants.

Notre animateur passionné va vous renseigner sur le choix de semences, de substrat, d’éclairage, etc. Et en profiter pour poser vos questions.

**Date limite d’inscription** **:** Mercredi 21 avril.

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 14 personnes.

## Conférence sur le refuge des singes de la fondation Fauna

**Date :**  Le mercredi 19 mai 2021, de 13h30 à 15h.

**Animatrice** **:** Tanya Barr et Dr Jensvold.

**Description** **:** La Fondation Fauna est un refuge pour des chimpanzés et des singes retraités de la recherche biomédicale ainsi que pour les animaux domestiques et sauvages négligés, maltraités et exploités.

Cette présentation discutera de la mission de La Fondation Fauna et vous présentera nos chimpanzés résidents et leurs histoires.

**Date limite d’inscription :** Mercredi 5 mai.

La participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 30 personnes.

# JEUDI

## Gym tonique

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

**Début :** Jeudi 8 avril 2021.

**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 6 avril.

La participation de 10 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 12 personnes.

## Club de lecture

**Dates :** Les jeudis 29 avril, 20 mai et 10 juin, de 13h30 à 15h30 (3 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 :**

* 29 avril : Caron Jean-François. De bois debout, La Peuplade, 2017, 399 p. (7h12).
* 20 mai : Ransmayr Christoph. Atlas d’un homme inquiet, Albin Michel, 2015, 455 p. (14h33)
* 10 juin : McGuire Ian. Dans les eaux du Grand Nord, 2017, 305 p. (8h15)

**Date limite d’inscription :** Jeudi 8 avril.

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

## Soirée jeu de société switch !

**Date :** Le jeudi 13 mai 2021, de 19h à 20h30.

**Animatrice :** Andréanne Coutaller.

**Description :** Le jeu switch est un jeu questionnaire surprenant!

On va passer au tordeur 500 expressions populaires et titres d’œuvres connues (chansons, films, émissions télé, livres, lieux, etc.). Chaque mot de l'expression originale a été remplacé par un synonyme, un antonyme ou un mot de même famille.

Votre mission sera de retrouver les phrases originales le plus vite possible !

Par exemple, tourtière japonaise = Pâté chinois

Pâté a été remplacé par tourtière et chinois par japonais.

Le Flamenco des poussins, indice 1: Chanson, indice 2: Nathalie Simard. Alors, vous avez trouvé? Non? Où étiez-vous en 1982?

**Date limite d’inscription :** Vendredi 7 mai.

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

## 5 À 7 : SpectaCle de contes

**Date** : Le jeudi 27 mai 2021, de 17h à 19h.

**Animateur** : Étienne Gravel, conteur.

**Description :** Etienne Gravel perçoit le conte comme nul autre. Il puise son inspiration partout où il y a des chuchotements d’histoires, des fredonnements de récits ou des chuintements de rumeurs, et il fait en sorte que ces mots valent mille images. C'est en 2001, lorsqu'il a été engagé comme musicien animateur pour un site historique qu'il est littéralement tombé en amour avec le conte. Depuis ce jour, il n'a qu'un but; vous transporter dans son monde des plus déjanté.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 21 mai.

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

# VENDREDI

## Voyager avec l’odeur

**Date :** Vendredi 16 avril de 13h30 à 15h.

**Animateur :** Aroma Jockey Jarome.

**Description :** Une expérience rehaussée d'éléments audio et utilisant le sens de l'odorat. Vous entendez votre capitaine dire que vous avez atterri en toute sécurité et il vous donne des informations sur votre destination. Des sons vous font avancer davantage dans le voyage et votre capitaine vous dit de sentir l'arôme no 1. Vous prenez une bouffée, et ah… vous sentez l'océan avec quelques notes de palmiers et d'algues, accompagnées du bruit des vagues. Vous l'imprégnez pendant un moment et sentez tout le stress disparaître. Les sons vous emmènent plus loin sur les plages de sable blanc, le son diminue et votre capitaine mentionne l'arôme no 2. Vous sentez l'ananas frais juteux et la noix de coco crémeuse en voyant votre Pina Colada être servi. Une sensation de bien-être et de festivité monte en vous lorsque vous entendez soudainement de la musique reggae douce et que vous sentez un délicieux arôme de barbecue fumé avec des épices charki rôtissant lentement sur un feu de bois dans l'arôme no 3. Votre excursion jamaïcaine continue.

**Coût**: 20$, paiement à l’inscription par virement Interac, carte bancaire ou chèque. Pour l’achat du kit d’arômes qui vous sera livré.

**Date limite d’inscription :** Mardi 6 avril.

La participation de 10 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 14 personnes.

## Conférences « Histoire de l’art »

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

Les conférences auront lieu aux dates suivantes : 23 avril et 21 mai 2021.

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

### Vendredi 23 avril « Femmes artistes dans l’histoire de l’art »

**Description :** Cette conférence propose le portrait de femmes artistes depuis l’Antiquité jusqu’à maintenant. Éternelles oubliées, ces femmes ont façonné l’art et apporté une esthétique particulière à leur époque. Souvent écartées des grands courants, nous verrons qui elles sont et ce qui les distingue de leurs collègues masculins.

Cette conférence couvre 2 000 ans d’histoire et quatre siècles des périodes classique, moderne et contemporaine de l’art, en présentant le statut de l’artiste sous le régime considéré, la place de la femme durant cette période et quelques figures d’artistes féminines. Élisabeth Vigée Le Brun, Judith Jans Leyster, Suzanne Valadon, Berthe Morisot, Frida Kahlo, Louise Bourgeois et Cindy Sherman figurent parmi les artistes qui seront présentées. Une conférence unique qui éclaire le destin de ces femmes exceptionnelles.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 16 avril.

### Vendredi 21 mai « L’identité acadienne vue par les artistes en art visuel »

**Description :** « Évoquer l’identité semble aujourd’hui relever d’un discours parfaitement banal, tant la notion est d’un emploi courant. Pourtant, si l’on se réfère volontiers à cette notion, la cerner s’avère être une entreprise malaisée. Le sens commun tend à considérer l’identité comme une donnée existant en elle-même, essentielle. »

R. Baudry et J.P. Juch

Une fois tracée l’histoire du peuplement de l’Amérique du Nord par les Acadiens venus de France au XVIIe siècle, le conférencier brossera un tableau des tensions entre francophones, anglophones au Canada sous l’aspect particulier de l’acculturation provoquée par la Conquête britannique. Par la suite, nous verrons quel regard portent les artistes des arts visuels sur l’identité acadienne.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 14 mai.

La participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue des conférences. Maximum 30 personnes.

## Conférences sur la nutrition

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

Les conférences auront lieu aux dates suivantes : 30 avril et 28mai.

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

### Vendredi 30 avril « Alimentation et immunité »

On entend beaucoup de choses sur des aliments ou diètes miracles qui « boostent » le système immunitaire. Mais qu’en est-il vraiment? Cet atelier vous donnera un aperçu de ce que la science a réellement à dire sur ce sujet. Vous en ressortirez avec les meilleurs trucs à mettre en pratique pour favoriser un système immunitaire en santé.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 23 avril.

### Vendredi 28 mai « Intégrer des protéines végétales au quotidien »

Que ce soit pour la protection des animaux ou de l’environnement, pour sa santé personnelle ou pour économiser, de plus en plus de gens tentent de diminuer leur consommation de viande. Dans cet atelier, notre nutritionniste vous donnera plusieurs trucs concrets pour les intégrer au quotidien de façon équilibrée et savoureuse!

**Date limite d’inscription :** Vendredi 21 mai.

La participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue des conférences. Maximum 30 personnes.

# INFORMATIONS PRATIQUES

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

**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!

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.