

**Programmation d’activités du RAAMM**

Printemps 2022

Le RAAMM et le comité d’activités sont heureux de vous présenter sa programmation du printemps 14 avril au 2 juin 2022.

* **Pour le bon fonctionnement des activités**

Vous devez vous connecter ou vous présenter en salle 15 minutes à l’avance afin que l’activité puisse débuter à l’heure prévue. Pour les personnes qui assisteront via zoom, 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 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, 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.

* **Modalité de paiement**
	+ Par virement Interac, chèque ou carte de crédit
	+ En argent comptant, en prenant rendez-vous auprès de Céline Lemaire.

Les frais doivent être payés lors de l’inscription, sans quoi elle ne peut être confirmée et vous ne pourrez y assister.

En cas d’absence ou d’annulation, le RAAMM ne procèdera à aucun remboursement.

Pour obtenir des informations, vous pouvez joindre Céline Lemaire au 514 277-4401 poste 111.

* **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.

Certaines activités pourraient être annulées si le nombre minimal d’inscriptions n’est pas atteint.

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

# MARDI

## Soirée jeu de sociÉTÉ switch!

**Date** : Le mardi 17 mai 2022, 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?

**Format**: Via zoom.

**Coût** : 5$.

**Date limite d’inscription** : Mardi 10 mai à 16 heures.

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

# MERCREDI

## club de lecture

**Dates :** Les mercredis 20 avril, 4 mai, 18 mai, et 1 juin 2022, de 13h30 à 15h (4 rencontres).

**Animatrice :** Martine Bedard.

**Description :** À chaque rencontre deux participants nous proposeront un livre de thèmes différents (exemple : un policier et un historique) afin qu’à la prochaine rencontre nous en fassions la critique, toujours dans une ambiance positive.

Ce concept de club de lecture offre aux participants l’occasion de suggérer leurs auteurs chouchous et permet aux autres de connaitre de nouveaux auteurs prisés par leurs collègues.

**Format** : Via zoom.

Coût : 10$.

**Date limite d’inscription :** Mercredi 13 avril à 16 heures.

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

## Atelier café-échange

**Date** : Le mercredi 27 avril 2022 ou le mercredi 25 mai 2022 de 13h30 à 15h.

**Animatrice** : Josée Boyer.

**Description** : Ce café d’échange vous permettra d’évacuer et de parler de vos besoins. Quelles sont vos peurs de l’après-pandémie et pourquoi? Comment avez-vous surmonté vos peurs? Aller dans un restaurant? Voir des spectacles, aller faire du magasinage, voir des ami(e)s, faire du sport en groupe, prendre le transport en commun ou adapté.

**Format** : En présentiel ou par zoom en fonction des mesures sanitaires.

**Coût** : Gratuit.

**Date limite d’inscription** : Mercredi 20 avril à 16 heures pour inscription à la date du 27 avril.

Mercredi 18 mai à 16 heures pour inscription à la date du 25 mai.

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

## conférence-atelier « comment décoder son corps »

**Date** : Le mercredi 11 mai 2022 de 10h à 11h30.

**Animateur** : Michael Harvey.

**Description** : Dans cette conférence-atelier, vous apprendrez à faire des liens entre vos sensations corporelles et ce que vous vivez dans ''ici et maintenant''. Venez vous éveiller dans le monde de la pleine conscience et du psychocorporel. Un atout puissant pour se sentir libre dans son corps et dans son quotidien!

**Format**: Via zoom.

**Coût** : 5$.

**Date limite d’inscription** : Mercredi 4 mai à 16 heures.

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum de 20 personnes.

# JEUDI

## Gym tonique

**Date :** Les jeudis, de 10h à 11h, pendant 8 semaines.

**Début :** Jeudi 14 avril 2022.

**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.

**Format** : Via zoom.

**Coût** : 25$.

**Date limite d’inscription :** Jeudi 7 avril à 16 heures.

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

# VENDREDI

## Conférence sur la nutrition « L’alimentation et la prévention des maladies chroniques »

**Date :** Le vendredi 22 avril 2022, de 10h à 11h30.

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

**Description :** Les saines habitudes de vie, dont la saine alimentation, ont un effet direct sur la prévention des maladies chroniques, que ce soit les maladies cardio-vasculaires ou le diabète de type 2. Cet atelier vous démontrera ces bienfaits et comment intégrer des améliorations bénéfiques et durables à vos habitudes alimentaires.

**Format** : Via zoom.

**Coût** : 5$.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 15 avril à 16 heures.

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue des conférences. Maximum 20 personnes.

## Conférence sur l’histoire de la sculpture « La sculpture au québec : religion, métier et art contemporain »

**Date :** Le vendredi 6 mai 2022, de 10h à 11h30.

**Animateur :** Vincent Arseneau.

**Description :**. L’histoire de la sculpture au Québec est une épopée qui débute avec les orfèvres de la Nouvelle-France, traverse les différentes idéologies religieuses et nationales pour établir son champ de compétence dans l’art public et l’art contemporain des XXième et XXI ième siècles. Cette conférence tentera de répondre à la question : Qu’est-ce qui distingue la sculpture québécoise des artistes provenant d’ailleurs? Accompagné d’un diaporama enrichi des dernières visites de musées, l’historien de l’art, Vincent Arseneau, partagera le fruit de ses expériences de visites et de ses réflexions.

**Format :** Via zoom.

**Coût** : 5$.

**Date limite d’inscription :** Vendredi 29 avril à 16 heures.

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum de 20 personnes.

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.