

**Programmation des activités**

Printemps 2023

Le printemps se pointe enfin le bout du nez ! Cette saison encore, le comité et l’équipe du RAAMM se sont dépassés pour vous offrir une programmation variée d’activités gratifiantes. Vous y trouverez votre compte à coup sûr ! Venez apprendre, découvrir, expérimenter, et aussi socialiser avec d’autres personnes de la communauté du RAAMM. Sans plus attendre, on vous présente la liste des ateliers, conférences et événements pour le printemps 2023. Auxquels participerez-vous ? On vous attend pour une partie de plaisir !

**Liste des activités offertes**

1. [Conditionnement physique](#_Cours_de_conditionnement), à partir du 11 avril
2. [Club de lecture](#_Club_de_lecture), à partir du 12 avril
3. [Atelier Toucher — Montréal en 5 sens](#_Atelier_toucher_–), 19 avril
4. [Conférence « La santé et le sommeil »](#_Conférence_sur_la), 1er mai
5. [Cuisine collective](#_Cuisine_collective), 4 mai et 8 juin
6. [Sentez Montréal grâce à un coffret d’odeurs représentatives de la ville](#_Sentez_Montréal_grâce), 18 mai
7. [Conférence sur la dégénérescence maculaire au quotidien](_D%C3%A9g%C3%A9n%C3%A9rescence#_Conférence_), 25 mai
8. [Visite guidée — Promenade en forêt urbaine suivie d’un pique-nique](#_Visite_guidée_–), 15 juin

Pour vous inscrire à une activité, contactez Céline Lemaire au 514 277-4401 poste 111, ou par courriel à administration@raamm.org. Toutes les informations concernant l’inscription et autres directives importantes se trouvent à la fin du document.

# Lundi

## Conférence sur la santé et le sommeil

Le sommeil est essentiel aussi bien pour le maintien d’une bonne santé que pour le ralentissement du vieillissement. Madame Claudia Picard-Deland abordera les bases du sommeil, son fonctionnement et les raisons de son importance pour la santé. Elle parlera également de certains troubles du sommeil fréquents, dont l’insomnie et l’apnée du sommeil. Finalement, elle vous donnera quelques astuces concrètes pour mieux dormir.

Afin d’enrichir sa conférence, Madame Picard-Deland souhaite recueillir vos questions plus ciblées et les troubles que vous rencontrez. Nous vous invitons à nous en faire part lors de votre inscription.

**Date** : Le lundi 1er mai 2023, de 13h30 à 15h. Si vous le désirez, vous pouvez arriver à partir de 12h30 et apporter votre lunch.

**Animatrices :** Claudia Picard-Deland de l’Université de Montréal

**Format :** En présentiel

**Coût :** 5$

**Date limite d’inscription :** Le lundi 24 avril 2023 à 16h.

Notez que la participation de 12 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 20 personnes.

# Mardi

## Cours de conditionnement physique

Vous aimeriez vous remettre en forme tout en douceur ? Voilà le cours qu’il vous faut ! Vous renforcirez vos muscles et gagnerez de la souplesse. Chaque séance sera divisée en 5 parties : échauffement articulaire et alignement postural du haut du corps, exercices pour le bas du corps, tonus musculaire avec des haltères, de courtes séries d’exercices pour les abdominaux, et des étirements pour améliorer la flexibilité.

Prévoyez une chaise, et une écharpe ou une ceinture souple. Ce matériel sera requis pour faire les exercices et les étirements.

**Dates :** Les mardis du 11 avril au 13 juin 2023, de 10 h à 11h, à raison de 10 rencontres

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Format** : Via Zoom

**Coût** : 50$

**Date limite d’inscription :** Le mardi 4 avril à 16h

Notez que la participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 15 personnes.

# Mercredi

## Club de lecture

Venez faire découvrir vos auteurs chouchous aux autres et faites la connaissance de nouveaux auteurs prisés par vos pairs ! Chaque rencontre, deux participants proposeront chacun un livre de style différent, par exemple un roman policier et un roman historique. Vous aurez ensuite l’occasion de les lire au cours des deux semaines qui suivent, puis d’avoir des conversations conviviales sur les œuvres en question dans le groupe de discussion.

**Dates**: Les mercredis 12 avril, 26 avril, 10 mai, 24 mai et 7 juin 2023 de 13h30 à 15h, à raison de 5 rencontres

**Animatrice** : Martine Bedard

**Format**: Via Zoom

**Coût** : 25$

**Date limite d’inscription** : Le mercredi 5 avril à 16h.

Notez que la participation de 6 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 8 personnes.

## Atelier toucher — Montréal en 5 sens

Vous êtes invité à découvrir l’histoire de l’urbanisation de Montréal du bout des doigts. Grâce à différents objets tels qu’une carte tactile de Montréal, de formes en carton reproduisant l’île, d’objets muséaux et quatre maquettes architecturales que vous pourrez manipuler, vous vivrez une expérience sensorielle exceptionnelle et instructive !

**Date** : Le mercredi 19 avril 2023 de 18h à 20h.

**Animatrices** : Anne Jarry et le MEM — Centre des mémoires montréalaises

**Format**: En présentiel

**Coût** : 5$

**Date limite d’inscription** : Le mercredi 12 avril à 16h.

Notez que la participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 10 personnes.

# Jeudi

## Cuisine collective

Voilà une occasion rêvée d’apprendre de nouvelles recettes et des trucs culinaires, le tout dans une ambiance chaleureuse ! Chaque membre du groupe aura des tâches à exécuter comme mesurer des ingrédients, éplucher des légumes, laver la vaisselle, etc.

Les ateliers de groupe sont adaptés aux besoins des participants, autant au niveau des outils que des postes de travail. Des consignes de sécurité seront mises en place pour le bon déroulement de l’activité. De plus, des bénévoles seront présents pour accompagner les participants.

Si vous le désirez, vous pouvez apporter vos propres ustensiles ou outils de cuisine, mais sinon, nous aurons tout ce qu’il faut dans nos locaux. Nous fournirons ensuite les recettes sur demande, soit par courriel ou imprimées en gros caractères, afin que vous puissiez les refaire à la maison.

**Date :** Les jeudis 4 mai et 8 juin 2023, de 9h30 à 12h, à raison de 2 rencontres.

**Animatrice :** Josée Boyer

**Format :** En présentiel

**Coût :** 10$ pour la session, plus le coût des aliments (environ 15$ à 20$ par personne et par atelier)

**Matériel obligatoire :** un tablier et un filet pour les cheveux. Le RAAMM offre un filet par personne pour la session ; vous pouvez en acheter d’autres au coût de 1$ chacun. Vous repartirez avec deux portions, plus un dessert équivalent à deux parts.

**Date limite d’inscription :** Le jeudi 13 avril à 16h

Notez que la participation de 5 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous n’acceptons pas plus de 5 personnes.

## Sentez Montréal grâce à un coffret d’odeurs représentatives de la ville !

Voyager, c’est ouvrir ses sens à des expériences nouvelles. L’entreprise montréalaise Stimulation Déjà Vu vous propose un voyage par le biais d’une expérience olfactive. En étant exposé à des odeurs liées à des lieux ou à des événements, vous serez projeté dans des destinations futures ou encore vous revivrez des moments inoubliables.

**Date** : Le jeudi 18 mai 2023 de 13h30 à 15h

**Animatrices** : Gabrielle Ghezzi

**Format**: En présentiel

**Coût** : 5$

**Date limite d’inscription** : Le jeudi 11 mai à 16h.

Notez que la participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 15 personnes.

## Conférence sur la dégénérescence maculaire au quotidien

Vous vivez avec la DMLA ? Cette conférence est pour vous ! Venez découvrir une association dynamique, l’AQDM, et leurs programmes. Des groupes de soutien et d’autres services vous seront présentés, de même que des trucs pour ralentir la progression de la maladie et pour mieux la gérer au quotidien, en plus d’informations sur les avancées de la recherche pour de nouveaux traitements.

**Date** : Le jeudi 25 mai 2023 de 13h30 à 15h

**Animatrice** : Hélène Thibodeau, présidente du conseil d’administration de l’AQDM

**Format**: Via Zoom

**Coût** : 5 $

**Date limite d’inscription** : Le jeudi 18 mai à 16h.

Notez que la participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 30 personnes.

## Visite guidée — Promenade en forêt urbaine sur le Mont-Royal suivie d’un pique-nique

À travers une visite guidée par une arboricultrice, vous découvrirez 10 essences d’arbres importantes pour la forêt urbaine par les sens du toucher, de l’odorat et du goût. Vous apprendrez à faire la distinction entre les cocottes de différents conifères et vous pourrez dénoter les caractéristiques de certaines espèces d’arbres par le toucher. Vous distinguerez également différents arbres à l’odeur de leurs huiles essentielles. Vous aurez même l’occasion de faire une dégustation de produit provenant des arbres, comme une tisane par exemple.

La promenade, d’une durée d’une heure et demie environ, ne nécessite pas d’être en grande forme. Nous marcherons tranquillement à travers les bois.

Il y aura un temps de partage où ceux qui le souhaitent pourront raconter leurs expériences personnelles liées aux arbres. La sortie se terminera en beauté avec un pique-nique aux abords du lac aux Castors. Apportez une bouteille d’eau, de la crème solaire et votre lunch !

**Date** : Le jeudi 15 juin 2023, de 10h à 13h30.

**Animatrice :** Paule Mackrous, horticultrice spécialisée

**Endroit :** Point de départ au 4505 avenue du Parc (à la station-service Esso) à 10h et point d’arrivée à la Maison Smith située au 1260 chemin Remembrance à 13h30 pour le retour.

**Coût :** 5$

**Date limite d’inscription :** Le jeudi 1er juin 2023 à 16h.

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous souhaitez être accompagné par un bénévole tout au long du parcours. Exceptionnellement, vous pouvez aussi venir accompagné.

Notez que la participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité, et que nous acceptons un maximum de 10 personnes. En cas d’intempéries, l’activité pourrait être annulée.

# Inscriptions et directives

Notez que pour participer à une activité, vous devez tout d’abord être membre en règle du RAAMM.

Pour vous inscrire ou pour toute autre information, contactez Céline Lemaire au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à administration@raamm.org. Céline est disponible du lundi au jeudi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

Le coût de l’activité doit être payé lors de l’inscription. En cas d’absence ou d’annulation, le RAAMM ne procédera à aucun remboursement.

**Modalités de paiement**

* Par carte de crédit : par téléphone, au bureau ou via PayPal, pour lequel nous vous enverrons le lien suite à votre inscription
* Par virement Interac : en indiquant Inclusion comme mot de passe
* Par carte de débit : par téléphone ou au bureau
* En argent comptant : au bureau

**Annulation**

Il se peut que certaines activités soient annulées si le nombre minimal d’inscriptions n’est pas atteint.

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

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

L’équipe du RAAMM, à votre service !