

CENTRE COMMUNAUTAIRE BERTHE-RHÉAUME

**Programmation HIVER 2018**

Activités offertes en janvier, février, mars 2018

[COURS ET ATELIERS 2](#_Toc501106978)

[Pilates 2](#_Toc501106979)

[Cuisine collective : « le bœuf » 3](#_Toc501106980)

[ACTIVITÉS À LA CARTE 4](#_Toc501106981)

[Thé-rencontres 4](#_Toc501106982)

[« Perdre la vue au cours de la vie » 4](#_Toc501106983)

[« S’impliquer socialement » 4](#_Toc501106984)

[« Les obstacles en emploi » 4](#_Toc501106985)

[Brunch-conférence « Les services directs offerts par l’OPHQ » 5](#_Toc501106986)

[Venez dîner avec l’équipe 6](#_Toc501106987)

[Conférence « Les petites créances : ces méconnues » 6](#_Toc501106988)

[Diner conférence « La petite et la grande histoire des femmes qui ont bâti Montréal » 7](#_Toc501106989)

[Consultation sur les services de réadaptation 8](#_Toc501106990)

[Atelier d’artisanat 8](#_Toc501106991)

[ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES PARTENAIRES 9](#_Toc501106992)

[Club St-Laurent 9](#_Toc501106993)

[Cercle des handicapés visuels Ville-Marie 9](#_Toc501106994)

[POUR INSCRIPTION ET AUTRES INFORMATIONS PRATIQUES 9](#_Toc501106995)

**AVIS IMPORTANT!**

Veuillez prendre note que les inscriptions aux activités se font auprès de **Anna Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111,** ou par courriel à administration@raamm.org.

# COURS ET ATELIERS

## Pilates

Les jeudis, de 10 h à 11 h 30, pendant 10 semaines

**Début :** jeudi18 janvier

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Coût :** 30 $

**Description :** Un cours de Pilates se compose d’échauffements articulaires qui préparent au renforcement musculaire de chaque partie du corps, des abdominaux et des dorsaux. Les exercices, qui assouplissent et tonifient tout le corps, 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 sur un tapis.

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

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

##

## Cuisine collective : « le bœuf »

Les mercredis, de 9 h 30 à 12 h (5 ateliers)

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes :

31 janvier, 14 février, 28 février, 14 mars et 28 mars.

**Animatrice :** Josée Boyer

**Coût :** 15 $ pour la session, plus le coût des aliments (environ 8 $ à 15$ par personne par atelier).

**Description :** Le bœuf sera la vedette de cette nouvelle session de cuisine collective en ce froid hiver! Voici une bonne occasion d’apprendre de nouvelles recettes et différents trucs en cuisinant en groupe dans une ambiance conviviale! À la fin de la session, vous repartirez avec les recettes soit par CD, en gros caractères ou via courriel, ce qui vous permettra de les refaire à la maison.

**Matériel obligatoire :** un tablier et un filet pour les cheveux. Le RAAMM offre 1 filet par personne pour la session; vous pouvez en acheter d’autres au coût de 1$ chacun.

**Date limite d’inscription :** vendredi 26 janvier

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

# ACTIVITÉS À LA CARTE

## Thé-rencontres

Le RAAMM vous invite à venir prendre le thé et à échanger en toute simplicité avec d’autres membres autour du thème proposé. La participation de 5 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité.

**Coût :** 3$ par rencontre

**Dates :**

* Mercredi 17 janvier, de 13 h 30 à 15 h

« Perdre la vue au cours de la vie »:Aviez-vous déjà imaginé ce que serait votre vie sans la vue?

Animatrice : Josée Boyer avec invité

**Date limite d’inscription :** vendredi12 janvier

* Mercredi 14 février, de 13 h 30 à 15 h

« S’impliquer socialement »:Qu’est-ce que l’implication sociale et quelle est son importance dans votre vie?

Animatrice : Josée Boyer avec invité

**Date limite d’inscription :** vendredi 9 février

* Mercredi 14 mars, de 13 h 30 à 15 h

« Les obstacles en emploi »: Les différents obstacles en emploi quand on vit avec un handicap visuel.

Animatrice : Josée Boyer avec invité

**Date limite d’inscription :** vendredi 9 mars

## Brunch-conférence « Les services directs offerts par l’OPHQ »

**Date :** mardi6 février,de 10h à 12h

**Animatrice :** Renée Veillette, Conseillère aux partenariats et à la qualité des services.

**Coût :** 9 $

**Description :** La présentation a pour objectif de mieux faire connaître les services directs offerts par l’Office des personnes handicapées du Québec. Elle traitera des éléments suivants :

* un bref rappel de la mission et du rôle de l’Office;
* une présentation détaillée de l’offre de services qui comprend l’accueil, information, référence, le Soutien, conseil, accompagnement et la production de guides d’information destinés aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches;
* une brève présentation de la Politique gouvernementale L’accès aux documents et aux services offerts au public pour les personnes handicapées;
* une période de questions.

**Date limite d’inscription :** mardi 30 janvier 2018

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

## Venez dîner avec l’équipe

Venez dîner avec l’équipe du RAAMM les deuxièmes mardis du mois. Josée, Lyne, Martine, Christine et Yvon vous donnent rendez-vous pour discuter et échanger pendant une pause-repas conviviale au Centre communautaire Berthe-Rhéaume. Sujets libres. Apportez votre lunch! Aucune inscription obligatoire.

**Dates :**

* mardi 13 février, de 12h à 13h
* mardi 13 mars, de 12h à 13h

## Conférence « Les petites créances : ces méconnues »

**Date :** mercredi 21 février, de 18 h 30 à 20 h 30

**Conférencier :** Maître Alain Gaulin, de l’organisme Juripop

**Coût :** gratuit

**Description :** Venez en apprendre davantage sur la cour des petites créances : comment ça fonctionne, quelles en sont les procédures, comment vous préparer.

**Date limite d’inscription** **:** vendredi 16 février

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

## Diner conférence « La petite et la grande histoire des femmes qui ont bâti Montréal »

**Date :** mardi 6 mars, de 10 h à 14 h

**Conférencière :** Francine Descarries, membre-fondatrice de l’Institut de recherches et d’études féministes de l’UQAM, professeure au département de sociologie de l’UQAM et directrice scientifique du Réseau québécois en études féministes (RéQEF)

**Coût :** 15 $

Cette activité est offerte en collaboration avec le Cercle Ville-Marie des handicapés visuels.

**Description :** Dans le cadre de la journée internationale des luttes de femmes, nous vous invitons à venir entendre l’histoire de femmes exceptionnelles, mais aussi découvrir l’apport extraordinaire de milliers de femmes « ordinaires » à l’établissement de Ville-Marie, apport qui a façonné la vie sociale, politique, économique et culturelle de Montréal. Cette conférence sera l’occasion de revisiter la chaîne historique des immenses et indispensables réalisations des femmes qui ont bâti Montréal; des contributions trop souvent passées sous silence par l’histoire officielle.

La conférence sera suivie d’un dîner pizza (all dressed ou végétarienne).

**Date limite d’inscription :** mardi 27 février.

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

## Consultation sur les services de réadaptation

**Date :** vendredi 9 mars de 9 h 30 à 12 h 00

**Animatrice :** Martine Grenier

**Coût :** gratuit

**Description :** Dans le cadre d’une consultation du RAAQ, le RAAMM invite ses membres à une rencontre d’échange sur les situations que vous avez vécues dans votre centre de réadaptation.

Au cours des dernières années, le RAAQ a constaté dans l’ensemble de ses régions administratives que la situation des services de réadaptation semble se détériorer et aimerait avoir une idée globale de la situation.

**Date limite d’inscription :** mardi 6 mars

## Atelier d’artisanat

**Date :** lundi 26 mars, de 13 h 00 à 16 h 00

**Animatrice :** Josée Boyer

**Coût :** 15 $

**Description :** Venez explorer les multiples facettes de l'artisanat au cours d’un après-midi de création. Si vous aimez travailler manuellement, ne manquez surtout pas cette activité.

**Date limite d’inscription :** lundi 19 mars

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

# ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES PARTENAIRES

## Club St-Laurent

Le Club St-Laurent vous invite à participer au jeu de pétanque- à tous les mardis soirs et à des jeux de cartes, les mercredis après-midi.

Pour vous inscrire ou pour information, contactez madame Pierrette Poirier, responsable, au 514-728-6475.

## Cercle des handicapés visuels Ville-Marie

Pour information sur les activités offertes par le Cercle Ville-Marie, contactez madame Linda Noël, présidente, au 514-255-3434.

# POUR INSCRIPTION ET AUTRES INFORMATIONS PRATIQUES

Les activités sont offertes au Centre communautaire Berthe-Rhéaume situé au 5225, rue Berri, local 100, à proximité de la station de métro Laurier.

Pour vous inscrire aux activités, communiquez avec **Anna Gluhenicaia 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. Les bénévoles qui désirent participer peuvent également le faire en devenant membres associés. Pour faire une demande d’adhésion, veuillez communiquer avec Anna Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111.

Certaines activités pourraient être annulées si le nombre minimal d’inscriptions n’est pas atteint. Veuillez aviser Anna Gluhenicaia aussitôt que possible si vous désirez retirer votre inscription ou en cas d’absence ou retard.

Les frais d’inscription des cours et ateliers sont payables lors de la première séance de la saison. Il est toutefois possible de payer les cours en deux versements : la première moitié lors du premier cours et le second versement à la mi-session. Le paiement des frais d’inscription pour les activités à la carte se fait la journée même de l’activité.

Sous aucun motif, le RAAMM ne procèdera au remboursement des frais d’inscription, en tout ou en partie, si vous ne complétez pas votre session de cours.

Les membres sont responsables de leur chien-guide et ce dernier doit être gardé en laisse en tout temps.

Veuillez noter que le RAAMM n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

D’autres activités pourraient s’ajouter à cette programmation. Nous vous informerons par communiqué via notre liste de diffusion et par l’Écho du RAAMM.

L’équipe du RAAMM, à votre service!





Le RAAMM est financé par Centraide du Grand Montréal et le Secrétariat à l’Action communautaire et aux initiatives sociales (SACAIS).