

**Programmation d’activités du RAAMM**

AUTOMNE 2018

TABLE DES MATIÈRES

[LUNDI page 3](#_Toc519245371)

[Ateliers de poésie page 3](#_Toc519245372)

[Initiation à la langue espagnole page 3](#_Toc519245373)

[Atelier sur la recherche d’emploi page 4](#_Toc519245374)

[MARDI page 5](#_Toc519245375)

[Pique-nique de lancement de la programmation page 5](#_Toc519245376)

[Brunch-conférence « Comprendre le racisme systémique » page 6](#_Toc519245377)

[Brunch-conférence « Villes écologiques et durables » page 6](#_Toc519245378)

[Dîner de noël « Un tour du monde en 90 minutes, ça vous dit? » page 7](#_Toc519245379)

[MERCREDI page 8](#_Toc519245380)

[Cuisine collective « Cuisine autour du monde » page 8](#_Toc519245381)

[Atelier de peinture parfumée page 9](#_Toc519245382)

[Cours de géographie page 9](#_Toc519245383)

[Souper «Parlons voyage » page 10](#_Toc519245384)

[JEUDI page 11](#_Toc519245385)

[Gym tonique page 11](#_Toc519245386)

[Soirée documentaire «  Ensemble allons plus loin » page 12](#_Toc519245387)

[Table ronde « Être candidate ou candidat aux élections et être aveugle ou malvoyant, comme ça se passe? » page 13](#_Toc519245388)

[VENDREDI page 14](#_Toc519245389)

[Visite de l’exposition World Press Photo page 14](#_Toc519245390)

[Vendredi « On jase technologie » page 14](#_Toc519245391)

[Atelier-conférence sur la chanson québécoise – Partie 1 page 16](#_Toc519245392)

[Atelier-conférence sur la chanson québécoise – Partie 2 page 16](#_Toc519245393)

[INFORMATIONS PRATIQUES page 18](#_Toc519245394)

Veuillez prendre note que l’inscription aux activités se fait auprès d’Anna Gluhenicaia au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à administration@raamm.org.

D’autres activités pourraient s’ajouter à la programmation en cour de session. Le cas échéant, nous vous informerons par communiqué 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

## Ateliers de poésie

**Dates :** les lundis 17 septembre, 1er octobre, 15 octobre et 29 octobre, de 13 h 30 à 15 h (4 ateliers)

**Description :** Lire et écrire de la poésie, c’est une bonne façon de mieux entendre le monde. Ça permet de relever des détails du quotidien auxquels on n’aurait pas porté attention sinon et d’en amplifier certains autres. La poésie est partout, mais pour la découvrir, ça prend du temps et souvent un petit coup de pouce.

Partez à la découverte de la poésie et exprimez votre créativité dans le cadre de cette série d’ateliers qui vous fera jouer avec les mots et les émotions. Nous écouterons des poètes performer, nous tenterons plusieurs exercices et nous partagerons nos créations. Les possibilités sont infinies!

**Animation :** Catherine Cormier-Larose, Les voix de la poésie

**Coût :** 20$

**Date limite d’inscription :** lundi 10 septembre

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

## Initiation à la langue espagnole

**Date :** les lundis de 18 h 30 à 20 h 30, pendant 10 semaines

**Début :** lundi 17 septembre (il n’y aura pas de cours le lundi 8 octobre en raison du congé de l’Action de grâce)

**Description :** Dans ce cours d'espagnol -niveau débutant- vous apprendrez les outils linguistiques afin d’être en mesure de communiquer facilement. À travers les rudiments de l’espagnol, vous apprendrez aussi à connaitre la musique, la littérature et les plats traditionnels de cette vaste région du sud du continent américain.

Ce cours est une introduction à la langue espagnole et s’adresse aux personnes qui n’ont jamais appris l’espagnol ou qui en connaissent seulement quelques mots. Apportez votre Victor Stream pour la prise de notes.

**Animation :** Guillermo Pablo Glujovsky

**Coût :** 40$

**Date limite d’inscription :** lundi 10 septembre

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

## Atelier sur la recherche d’emploi

**Date :** lundi 24 septembre,de 13 h à 16 h

**Description :** Animé par une conseillère d’Horizon travail, cet atelier s’adresse à toute personne à la recherche d’un emploi et vous permettra de faire le plein d’informations utiles et d’outils pour vous aider dans vos démarches.  Les différentes étapes entourant la recherche d’emploi seront abordées : les sites de recherches accessibles, le curriculum vitae et la lettre de présentation, la préparation pour l’entrevue et plus encore.

**Animation :** Horizon Travail

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** lundi 17 septembre

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

# MARDI

## Pique-nique de lancement de la programmation

**Date :** mardi 11 septembre, de 11h à 14h

**Description :** Quoi de mieux pour bien commencer la nouvelle session d’activités que de se réunir lors d’un pique-nique, dans un îlot de convivialité sous les arbres verdoyants du parc Laurier? Le RAAMM et les autres organismes offrant des activités sportives et de loisirs à l’intention des personnes handicapées visuelles viendront vous présenter leur programmation d’activités d’automne 2018.

Les boites repas et des breuvages sauront vous réjouir et vous faire profiter des derniers jours de l’été!

Rendez-vous au RAAMM (5225, rue Berri, local 100); nous quitterons ensemble en direction du parc Laurier. En cas de pluie, la fête aura lieu à nos locaux. Beau temps, mauvais temps, on vous attend!

**Coût :** 10$

**Point de rendez-vous :** RAAMM,5225, rue Berri, local 100

**Date limite d’inscription :** vendredi 7 septembre à midi.

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

## Brunch-conférence « Comprendre le racisme systémique »

**Date :** mardi 2 octobre,de 10 h à 12h

**Description :** Si le racisme est moralement et politiquement inacceptable, il n’en demeure pas moins un phénomène qui a un certain ancrage dans nos sociétés plurielles. Le racisme se manifeste de plusieurs façons, à divers niveaux et dans divers domaines. Il structure, oriente et transforme les relations, les pratiques, les discours et les institutions. Dans le cadre de ce brunch-conférence, la Table de concertation contre le racisme systémique (TCRS) souhaite mettre en lumière les effets du racisme systémique au quotidien et suggérer des pistes d’action et d’intervention qui rendront son fonctionnement moins effectif.

**Animatrice :** Safa Chebbi, membre du conseil d’administration de la TCRS

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription :** vendredi 28 septembre

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

## Brunch-conférence « Villes écologiques et durables »

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

**Description :** Nous entendons de plus en plus souvent le terme  «développement durable», mais savez-vous qu’est-ce que cela signifie? Venez rencontrer le Centre d’Écologie Urbaine de Montréal qui va vous parler de villes durables, écologiques, démocratiques et en santé.

**Animateur :** Tristan Bougie, Centre d’écologie urbaine de Montréal

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription :** vendredi 2 novembre

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

## Dîner de noël « Un tour du monde en 90 minutes, ça vous dit? »

**Date :** mardi4 décembre, de 10 h à 13 h 30

**Description :** Le tour du monde en 90 minutes : un spectacle pour vous emmener en voyage sur les ailes du conte, de l’Italie des années 1950 à l’Australie, pays des rêves fous et d’histoires ancestrales, en passant par la Bretagne et ses histoires noires d’Ankou et de mystère. Bien d’autres destinations peuvent venir se greffer sur ce plan de vol, au gré des envies et de l'imagination de la conteuse… Tout détournement à des fins ludiques est également à craindre.

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

**Animatrice :** Julie Turconi, conteuse

**Coût :** 15 $

**Date limite d’inscription :** mardi 27 novembre

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

# MERCREDI

## Cuisine collective « Cuisine autour du monde »

**Dates :** Les mercredis 26 septembre, 10 octobre, 24 octobre, 14 novembre et 28 novembre, de 9 h 30 à 12 h (5 ateliers)

**Description :** Vous avez envie de découvrir de nouvelles saveurs et d’apprendre de nouvelles recettes? Cette session de cuisine collective mettant à l’honneur la cuisine du monde vous permettra de préparer des mets de différents pays comme la France, le Mexique et l’Égypte. Chaque semaine, une personne invitée nous aidera à réaliser des plats typiques d’un nouveau coin du monde, le tout 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.

**Animatrice :** Josée Boyer et ses invités

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

**Matériel obligatoire :** un tablier, un filet pour les cheveux et un filet à barbe si nécessaire. 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 :** mercredi 19 septembre

La participation de 6 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 10 personnes.

## Atelier de peinture parfumée

**Date**: lemercredi 3 octobre, de 18h à 21h.

**Description :** Venez peindre avec vos sens du toucher et de l’odorat! Lors de cet atelier hors du commun, vous serez amenés à exprimer votre créativité à l'aide de peintures parfumées dont les arômes pourront être appréciés longtemps après avoir été appliqués sur vos œuvres d'art. Participez à cette expérience amusante et emportez votre œuvre d'art à la maison! Aucune expérience requise! Les peintures parfumées sont lavables.

**Animateur :** Jarome, aroma jockey

**Coût :** 20 $

**Date limite d’inscription :** mercredi 19 septembre

La participation de 5 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 8 personnes.

## Cours de géographie

**Dates**: lesmercredis, 10 octobre, 24 octobre, 7 novembre et 21 novembre, de 18 h 30 à 21 h. (4 cours)

**Description :** Cette série de quatre ateliers de géographie est une occasion de redécouvrir notre planète dans un cadre convivial et interactif privilégiant les échanges entre participants et animateurs. Nous suivrons un parcours qui vous fera explorer la carte du monde pour ensuite vous permettre de mieux comprendre le fonctionnement de notre planète et ses soubresauts parfois catastrophiques. Nous aborderons enfin des enjeux internationaux qui opposent parfois les sociétés humaines entre elles et à la nature tout en prenant soin de présenter des solutions et les implications de ces défis pour chacune et chacun de nous.

**Animateurs :** Florent Bégasse (Cégep Gérald-Godin) et Olivier Lalonde (Collège Lionel-Groulx), professeurs de géographie

**Coût :** 30 $

**Date limite d’inscription :** mercredi 26 septembre

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

## Souper «Parlons voyage »

**Date**: lemercredi 28 novembre,de 17 h 30 à 20 h 30

**Description :** C’est dans une ambiance décontractée autour d’un bon souper que nous vous invitons à venir discuter et échanger sur vos expériences de voyage.

Vous n’avez pas encore eu l’occasion de voyager, mais vous êtes curieux d’entendre les aventures vécues par d’autres personnes handicapées visuelles? Cette activité est aussi pour vous!

Florent et Olivier, animateurs du cours de géographie, prendront également part au souper pour partager avec vous leurs expériences de voyage.

L’activité comprend le souper 3 services. Apportez votre vin ou bière.

**Coût :** 20 $

**Date limite d’inscription :** mercredi 21 novembre

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

# JEUDI

## Gym tonique

**Date :** les jeudis, de 10 h à 11 h 30, pendant 10 semaines

**Début :** le jeudi20 septembre

**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 est ouverte aux femmes et aux hommes de tout âge et se pratique simplement avec des vêtements confortables.

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Coût :** 35 $

**Date limite d’inscription :** jeudi 13 septembre

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

## Soirée documentaire «  Ensemble allons plus loin »

**Date :** jeudi 27 septembre, de 19h à 21h

**Description :** Produit par le Mouvement PHAS en collaboration avec Funambules Médias, ce film trace l'histoire, des années 1960 à nos jours, du mouvement de défense des droits des personnes en situation de handicap et de leurs proches au Québec. Le documentaire sera diffusé avec vidéo description et sera suivi d’une période de questions. Comme dans toute bonne soirée cinéma, il y aura du popcorn!

Les personnes qui souhaitent souper au RAAMM avant l’activité peuvent apporter leur lunch ou commander un repas; la salle sera disponible dès 17 h.

**Animation :** Florence Tiffou, Mouvement PHAS

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** jeudi 13 septembre

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

## Table ronde « Être candidate ou candidat aux élections et être aveugle ou malvoyant, comment ça se passe? »

**Date :** jeudi 15 novembre, de 19 h à 20 h 30

**Description :** Alors qu’une grande part de la population est cynique face à la politique, il faut une bonne dose de conviction et de détermination pour être candidate ou candidat aux élections. Qu’en est-il quand on est une personne aveugle ou malvoyante?

Le RAAMM vous invite à une soirée d’échange avec Camille Saint-Laurent, candidate aux élections provinciales, André Vincent, candidat aux élections provinciales et Tommy Théberge, conseiller municipal à la Ville de Longueuil. Ce sera pour vous l’occasion d’en apprendre davantage sur leur expérience. À quoi nos trois invités ont-ils fait face? Quels ont été les défis? Y a-t-il eu des surprises? Qui sait; vous aurez peut-être aussi envie de sauter dans l’arène politique après cette rencontre ...

Les personnes qui souhaitent souper au RAAMM avant l’activité peuvent apporter leur lunch ou commander un repas; la salle sera disponible dès 17 h.

**Animation :** Yvon Provencher

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** jeudi 8 novembre

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

# VENDREDI

## Visite de l’exposition World Press Photo

**Date :** Vendredi 7 septembre, de 9 h à 12 h

**Lieu :** Marché Bonsecours. Entrée au **325, rue de la Commune Est**, Montréal

**Description :** L’exposition World Press Photo présente les photographies gagnantes de la plus prestigieuse compétition professionnelle au monde. Politique, conflits internationaux, environnement, sport : les sujets captés par les photojournalistes sont nombreux et variés. Accompagnés de bénévoles du RAAMM qui vous décriront les photos, venez découvrir les images marquantes de l’année 2017. Attention : certaines photos pourraient être troublantes ou choquantes.

La visite sera suivie d’un rencontre-causerie (de 11 h à midi) avec Alexandre Champagne, photographe et porte-parole de l’exposition, qui nous parlera de son cheminement et de sa passion pour la photographie!

**Coût d’entrée :** 14 $ (11$ pour les 65 ans et +)

**Date limite d’inscription :** vendredi 31 août

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

## Vendredi « On jase technologie »

**Date :** le premier vendredi du mois

* Vendredi 5 octobre, de 14h à 17h

Date limite d’inscription : mercredi 3 octobre

* Vendredi 2 novembre, de 14h à 17h

Date limite d’inscription : mercredi 31 octobre

* Vendredi 7 décembre, de 14h à 17h

Date limite d’inscription : mercredi 5 décembre

**Description :** Dans le monde d’aujourd’hui, les technologies comme l’ordinateur, le téléphone mobile, la télé et bien d’autres sont devenues partie intégrante de notre quotidien et vivre sans elles seraient pour certains d’entre nous inimaginable. Mais pouvons-nous facilement les utiliser? Les technologies améliorent-elles notre vie?

C’est pour discuter de ces questions entre membres dans une ambiance décontractée que le RAAMM vous invite à venir « jaser techno » chaque premier vendredi du mois.

Si vous êtes un passionné de technologies ou au contraire, vous êtes dépassés par la multitude d’applications pour le iPhone, le choix d’un assistant personnel intelligent, les nouveaux appareils ménagers et les appareils domestiques intelligents, cette activité est pour vous! Venez poser vos questions, échanger et partager vos trucs avec nous.

Pour ceux et celles qui désirent poursuivre la discussion en formule 5 à 7, il vous sera possible d’apporter votre lunch ou de vous commander un repas. Des boissons gazeuses, de la bière et du vin seront vendus sur place après 17h.

**Animatrice :** Pascale Dussault

**Coût :** gratuit

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

## Atelier-conférence sur la chanson québécoise – Partie 1

**Date :** Vendredi 19 octobre, de 15h à 17h

**Description**: Venez découvrir la naissance de la chanson québécoise avec cet atelier qui fera place à la musique, l'histoire et la discussion. À partir des premières chansons originales du Québec jusqu'aux grands artistes de l'époque des boites à chansons, nous survolerons ensemble les moments qui ont marqué la création d'une Chanson propre à nous. Nous discuterons également de leur impact social et de quelle façon ces dernières reflètent le Québec de l'époque.

Pour ceux et celles qui désirent poursuivre la discussion en formule 5 à 7, il vous sera possible d’apporter votre lunch ou de vous commander un repas. Des boissons gazeuses, de la bière et du vin seront vendus sur place après 17h.

**Animation :** Mathieu Poirier

**Coût :** 3 $ par rencontre

**Date limite d’inscription :** vendredi 12 octobre

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

## Atelier-conférence sur la chanson québécoise – Partie 2

**Date :** Vendredi 16 novembre, de 15h à 17h (il n’est pas obligatoire d’avoir assisté à la partie 1 pour s’inscrire)

**Description :** Venez découvrir l'essor de la chanson québécoise au cours de la Révolution tranquille avec cet atelier qui fera place à la musique, l'histoire et la discussion. Nous découvrirons ensemble comment notre Chanson entre dans la modernité et de quelle façon cette dernière reflète le Québec de l'époque.

Pour ceux et celles qui désirent poursuivre la discussion en formule 5 à 7, il vous sera possible d’apporter votre lunch ou de vous commander un repas. Des boissons gazeuses, de la bière et du vin seront vendus sur place après 17h.

**Animation :** Mathieu Poirier

**Coût :** 3 $ par rencontre

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

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

# INFORMATIONS PRATIQUES

Les activités sont offertes au RAAMM, dans la salle Berthe-Rhéaume (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 de retard.

Les frais d’inscription pour les cours d’espagnol, les ateliers de poésie, la cuisine collective, les cours de géographie et la gym tonique 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. 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. Le paiement des frais d’inscription des autres activités se fait la journée même de l’activité.

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.

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.