

CENTRE COMMUNAUTAIRE BERTHE-RHÉAUME

**Programmation PRINTEMPS 2017**

Activités offertes en avril, mai et juin 2017

[COURS ET ATELIERS 3](#_Toc477780884)

[Initiation au tricot 3](#_Toc477780885)

[Cuisines collectives : les légumineuses 3](#_Toc477780886)

[Pilates 4](#_Toc477780887)

[Les bases d’une alimentation saine 4](#_Toc477780888)

[Arts plastiques 5](#_Toc477780889)

[ACTIVITÉS À LA CARTE 6](#_Toc477780890)

[Brunch-conférence 6](#_Toc477780891)

[« L’accessibilité du Web » 6](#_Toc477780892)

[« Le centre d’écoute Le Havre » 6](#_Toc477780893)

[Le thé de l’après-midi 7](#_Toc477780894)

[Brèves biographies des nôtres, des biographies remplies de défis et de succès. 7](#_Toc477780895)

[Transport adapté de Montréal 8](#_Toc477780896)

[Transport adapté de Longueuil 8](#_Toc477780897)

[« L’ABC de la politique » 9](#_Toc477780898)

[Les paliers de gouvernement et leurs responsabilités 9](#_Toc477780899)

[Distinguer la gauche et la droite 9](#_Toc477780900)

[Soirée cinéma «  Aveugles de luxe » 9](#_Toc477780901)

[Conférence « Pieds nus dans l’onde, les années radio de Félix Leclerc » 10](#_Toc477780902)

[Dîner de fin d’année et remerciement de nos jeunes bénévoles de l’école de La lancée 11](#_Toc477780903)

[Clinique de soins des pieds 11](#_Toc477780904)

[ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES PARTENAIRES 12](#_Toc477780905)

[Club St-Laurent 12](#_Toc477780906)

[Cercle des handicapés visuels Ville-Marie 12](#_Toc477780907)

[POUR INSCRIPTION ET AUTRES INFORMATIONS PRATIQUES 13](#_Toc477780908)

**AVIS IMPORTANT!**

Veuillez prendre note que les inscriptions aux activités se font auprès de Ginette Lalonde au 514-277-4401, poste 111, ou par courriel à [administration@raamm.org](mailto:administration@raamm.org).

# COURS ET ATELIERS

Prenez note qu’un minimum de 8 inscriptions est requis pour qu’un cours soit offert, sauf pour des activités particulières où le nombre de participants requis est spécifié.

## 

## Initiation au tricot

Les mardis, de 13 h à 15 h, pendant 8 semaines

Début : 18 avril

Animatrice: Jocelyne Denault

Coût : 40 $ pour la session (matériel inclus)

Description : Envie de créer lavettes, écharpes tubes, bandeaux chauds et douillets pour l’hiver? Venez découvrir les bases du tricot avec une tricoteuse passionnée.

## Cuisines collectives : les légumineuses

Les mercredis, de 9 h 30 à 12 h, 4 ateliers

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : mercredi 19 avril, 3, 17 et 31 mai

Début : 19 avril

Responsable : Josée Boyer

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

Description : Ce printemps, Josée vous invite à venir cuisiner les légumineuses sous différentes formes : soupe, salade, plat principal et même dessert! En plus d’être économiques et polyvalentes, les légumineuses ont une excellente valeur nutritive. Voici une bonne occasion de découvrir cet aliment extraordinaire et 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.

## Pilates

Les jeudis, de 10 h à 11 h 30, pendant 8 semaines

Début: 20 avril

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.

## Les bases d’une alimentation saine

Les jeudis, de 13 h 30 à 15 h, pendant 4 semaines

Début : 6 avril

Animatrice : Paule St-Pierre-Charbonneau, diplômée en nutrition

Coût : 40 $

Description : Plaisir et découverte sont la base de cette série d’ateliers interactifs sur les principes de base de la saine alimentation animée par une jeune diplômée en nutrition. Au menu : quelques concepts théoriques, des discussions, une démonstration culinaire, des mythes et réalités, des trucs pour se motiver à faire des changements dans son alimentation et encore plus!

Date limite d’inscription le 27 mars.

Un minimum de 10 inscriptions est requis pour que ce cours soit offert. Maximum 15 personnes.

## Arts plastiques

Les vendredis, de 13 h 15 à 15 h 30, pendant 8 semaines

Début : 21 avril

Animatrice: Odessa Bergeron

Coût : 30 $

Description : Odessa vous invite à venir exprimer votre créativité en musique et en arts plastiques. Au programme, confection d’instruments de musique recyclés avec une touche artistique et exploration musicale!

Vous hésitez à participer, car vous n’avez pas beaucoup d’expérience dans ce domaine? Nulle raison de résister, l’animatrice sera là pour vous guider et vous inspirer selon votre propre rythme et niveau.

# ACTIVITÉS À LA CARTE

## Brunch-conférence

Coût : 9$ par brunch-conférence.

La participation de 15 personnes minimum est requise pour la tenue des brunchs-conférences.

Mardi 4 avril, de 10 h à 12 h

### « L’accessibilité du Web »

Animation : Jean-Marie D’Amour, expert en accessibilité du Web et Guillaume D’Amour, animateur-coordonnateur du projet Laboratoire du Web du RAAMM

Dans une présentation interactive au cours de laquelle vous êtes invités à poser vos questions, vous pourrez en apprendre davantage sur l’accessibilité du Web.

Venez découvrir les 4 grands principes de l’accessibilité du Web et les rôles respectifs des concepteurs et des utilisateurs. Jean-Marie et Guillaume vous présenteront les grandes lignes du projet Laboratoire du Web du RAAMM. Ils vous expliqueront également ce que vous pouvez faire lorsque vous faites face à des problèmes et comment le RAAMM peut vous aider en testant l’accessibilité de sites Web.

Inscription au plus tard le mardi 28 mars.

Mardi 2 mai, de 10 h à 12 h

### « Le centre d’écoute Le Havre »

Animation : Shantal Allard, directrice et Melany Bossa, vice-présidente au centre d’écoute Le Havre

Le centre d’écoute Le Havre est heureux de participer à ce brunch-conférence et de faire connaître ses services. Actif depuis 1979, sa mission est simple : écouter, simplement écouter.

Pour les utilisateurs, le plus grand bienfait de l’écoute est celui de se sentir reconnus et acceptés sans jugement, tel qu’il est. Pour les bénévoles, pratiquer l’écoute est une expérience riche et humanisante. Ensemble, ils forment une communauté dont la vie sociale est nourrie par l’échange, la solidarité et l’entraide.

Inscription au plus tard le mardi 25 avril.

## Le thé de l’après-midi

Coût : 3$ par rencontre

Le RAAMM vous invite à venir prendre le thé et à échanger en toute simplicité avec d’autres membres autour du thème proposé. Vous aurez l’occasion de goûter une nouvelle sorte de thé à chaque rencontre.

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

Mercredi 19 avril, de 10 h à 11 h 30

Brèves biographies des nôtres, des biographies remplies de défis et de succès.

Reprise de la rencontre du 15 mars, annulée en raison de la tempête de neige. Prenez note que cette rencontre aura lieu en avant-midi.

Animation : Martin Morin, agent d’information et de promotion du RAAQ

Inscription au plus tard le vendredi 14 avril.

Mercredi 17 mai, de 14 h à 15 h 30

Transport adapté de Montréal

Animation : Josée Boyer, responsable du dossier transport adapté au RAAMM

Au cours de cette rencontre, venez discuter de votre expérience en tant qu’utilisateur du transport adapté de la Société de transport de Montréal (STM).

Les sujets suivants seront entre autres abordés : arrivée des chauffeurs trop tôt; arrivée trop tôt à la destination; attente en ligne; communications en provenance de la STM; message de la STM la veille pour vos déplacements; SIRTA réservation par internet.

Inscription au plus tard le vendredi 12 mai.

Mercredi 14 juin, de 14 h à 15 h 30

Transport adapté de Longueuil

Animation : Josée Boyer, responsable du dossier transport adapté au RAAMM

Au cours de cette rencontre, venez discuter de votre expérience en tant qu’utilisateur du transport adapté du Réseau de transport de Longueuil (RTL).

Les sujets suivants seront entre autres abordés : longs trajets et mauvais jumelages; mauvaise gestion des déplacements et de l’horaire; heure d’arrivée à destination (trop tôt, retard); communications du RTL; traitement des plaintes au RTL et à l’AUTAL.

Inscription au plus tard le vendredi 9 juin.

## « L’ABC de la politique »

Animation : Christine Letendre

Coûts : gratuit

Le RAAMM vous offre quelques brèves rencontres d’une heure pour vous familiariser peu à peu avec les bases de la politique. Vous réaliserez sans doute que vous en savez plus que vous ne le croyez.

Mardi 11 avril, de 13 h 30 à 14 h 30

### Les paliers de gouvernement et leurs responsabilités

La ville, la province, le pays. Les gouvernements. Le municipal, le provincial et le fédéral. Les compétences. Difficile de démêler tout ça…

Inscription obligatoire avant le mardi 4 avril.

Mardi 9 mai, de 13 h 30 à 14 h 30

### Distinguer la gauche et la droite

Chaque jour, que ce soit dans les journaux, à la télévision ou dans les discussions courantes, on entend régulièrement deux étiquettes lorsqu’il est question des choses publiques: gauche et droite. Mais, qu’est-ce qui se cache derrière ces deux étiquettes?

Inscription obligatoire avant le mardi 2 mai.

Jeudi 4 mai 2017, de 19 h à 21 h

## Soirée cinéma «  Aveugles de luxe »

Coût : gratuit

Description : Le RAAMM vous offre une soirée cinéma à ne pas manquer! Venez assister à la projection du documentaire « Aveugles de luxe » offert en vidéo description. La projection sera suivie d’une discussion avec des participants du film. Comme dans toute bonne soirée cinéma, il y aura du popcorn!

Pour les membres qui le désirent, la salle sera disponible dès 17H pour venir souper avant la présentation.

Inscription obligatoire avant le lundi 1er mai.

Jeudi 25 mai 2017, de 18 h 30 à 21 h

## Conférence « Pieds nus dans l’onde, les années radio de Félix Leclerc »

Animation : Luc Dupont

Coûts : 5$

Description : La vie publique de Félix Leclerc n’a commencé ni à la chanson, ni au théâtre, ni à la littérature… Mais où alors ? Mais à la radio, pardi! Qui le sait? Cette dimension des années et des productions radio de Félix est habituellement abordée très vite et peu détaillée dans les biographies. On se restreint aussi à portraiturer le Félix-Leclerc-de-ses-années-radio que comme une figure blafarde ou mineure quant à sa présence publique. Comme si Félix était du lot des artistes quasi inconnus en ces temps-là… Ce qui semble pourtant inexact, comme on le verra dans cette conférence.

Café et biscuits seront servis.

Pour les membres qui le désirent, la salle sera disponible dès 17H pour venir souper avant la présentation.

Inscription obligatoire avant le jeudi 18 mai.

Mardi 6 juin, de 11 h à 14 h

## Dîner de fin d’année et remerciement de nos jeunes bénévoles de l’école de La lancée

Coûts : 12$

Au cours de cette activité, nous allons remettre une lettre de référence à nos jeunes bénévoles de l’école La lancée pour les remercier de leur implication lors nos brunchs de cette année. Nous vous invitons à profiter de cette occasion pour venir les rencontrer et échanger avec eux sur leur expérience au RAAMM. Par la suite, un dîner sera servi avec musique d’ambiance.

Inscription au plus tard le mardi 30 mai.

## Clinique de soins des pieds

Un vendredi par mois de 9 h à 15 h

Dates : 28 avril, 19 mai et 16 juin

Infirmière : Marie Josée et Irina.

Coût : 10 $ par séance

Durée : 45 minutes par client

Description : Ce service s'adresse en priorité aux personnes diabétiques. À moins d’avis contraire de la part des infirmières, le RAAMM ne peut vous offrir plus d’un rendez-vous par trois mois. Cette clinique est offerte avec la collaboration d’infirmières spécialisées. Les services seront disponibles à 8 membres par mois.

Inscription obligatoire 1 semaine avant la clinique. Aucune réservation ne sera prise à d'autres moments.

# ACTIVITÉS OFFERTES PAR DES ORGANISMES PARTENAIRES

## Club St-Laurent

Le Club St-Laurent vous invite à participer au jeu de pétanque-atout 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 Ginette Lalonde 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. Les bénévoles qui désirent participer peuvent également le faire en devenant membres associés. Pour faire une demande d’adhésion, veuillez communiquer avec Ginette Lalonde au 514-277-4401, poste 111.

Certaines activités pourraient être annulées si le nombre minimal d’inscriptions n’est pas atteint. Veuillez aviser Ginette Lalonde 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 et le Secrétariat à l’Action communautaire et aux initiatives sociales (SACAIS).