

**Programmation d’activités du RAAMM**

PRINTEMPS 2019

TABLE DES MATIÈRES

[LUNDI 3](#_Toc4661051)

[Atelier de peinture parfumée pour Pâques 3](#_Toc4661052)

[Atelier d’art plastique : recyclons nos sacs en plastique 3](#_Toc4661053)

[Atelier d’art plastique : recyclons nos bouteilles en plastique 4](#_Toc4661054)

[Atelier d’art plastique : recyclons nos CD 4](#_Toc4661055)

[MARDI 5](#_Toc4661056)

[Brunch-conférence « Installations des feux sonores à Longueuil : de l’évaluation à la mise en fonction » 5](#_Toc4661057)

[Dîner de fin d’année 5](#_Toc4661058)

[MERCREDI 6](#_Toc4661059)

[Cuisine collective « Les salades autour du monde » 6](#_Toc4661060)

[Souper discussion « La déficience visuelle et la vie de couple » 7](#_Toc4661061)

[JEUDI 8](#_Toc4661062)

[Gym tonique 8](#_Toc4661063)

[Le potager urbain : Commencer les semis de fines herbes 8](#_Toc4661064)

[Formation « Les accommodements raisonnables » 9](#_Toc4661065)

[Conférence « Introduction au mode de vie Zéro Déchet » 10](#_Toc4661066)

[VENDREDI 11](#_Toc4661067)

[Vendredi « On jase technologie » 11](#_Toc4661068)

[INFORMATIONS PRATIQUES 12](#_Toc4661069)

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 pendant la session. Le cas échéant, nous vous informerons par courriel 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

## Atelier de peinture parfumée pour Pâques

**Date :** lundi15 avril,de 18 h à 21 h

**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! Et Jarome, vous offre une surprise à la fin!

Aucune expérience requise! Les peintures parfumées sont lavables.

**Animateur :** Jarome, aroma jockey

**Coût :** 20 $

**Date limite d’inscription :** lundi 8 avril

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

## Atelier d’art plastique : recyclons nos sacs en plastique

**Date :** lundi 27 mai,de 13 h à 16 h

**Description :** Venez explorer les multiples facettes de l’artisanat et du recyclage au cours de cette rencontre de création à partir de sacs de plastique. Si vous aimez travailler manuellement, ne manquez pas cette activité. Le matériel est fourni par le RAAMM.

**Animatrice :** Anita Dedobbeleer

**Coût :** 5 $

**Date limite d’inscription :** lundi 20 mai

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

## Atelier d’art plastique : recyclons nos bouteilles en plastique

**Date :** le lundi 10 juin,de 13 h à 16 h

**Description :** Venez explorer les multiples facettes de l’artisanat et du recyclage au cours de cette rencontre de création à partir de bouteilles en plastique. Si vous aimez travailler manuellement, ne manquez pas cette activité. Le matériel est fourni par le RAAMM.

**Animatrice :** Anita Dedobbeleer

**Coût :** 5 $

**Date limite d’inscription :** lundi 3 juin

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

## Atelier d’art plastique : recyclons nos CD

**Date :** le lundi 17 juin,de 13 h à 16 h

**Description :** Venez explorer les multiples facettes de l’artisanat et du recyclage au cours de cette rencontre de création à partir de vieux CD. Si vous aimez travailler manuellement, ne manquez pas cette activité. Le matériel est fourni par le RAAMM.

**Animatrice :** Anita Dedobbeleer

**Coût :** 5 $

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

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

# MARDI

## Brunch-conférence « Installations des feux sonores à Longueuil : de l’évaluation à la mise en fonction »

**Date :** mardi 7 mai 2019,de 10 h à 12 h

**Description :** Qu’arrive-t-il lorsqu’une personne aveugle ou malvoyante estime qu’une intersection est dangereuse à Longueuil et qu’on devrait y installer un feu sonore? Qui fait quoi? La Ville a-t-elle des normes à respecter? Pourquoi est-ce si long? Quelles sont les problématiques?

M. Mahfoudh Messaoudène, ingénieur à la Ville de Longueuil, se fera un plaisir de répondre à ces questions et à toutes autres interrogations, le 7 mai.

L’objectif étant de comprendre toutes les étapes inhérentes à l’installation d’un signal sonore, de l’analyse de l’intersection jusqu’à la mise en service du feu, des années plus tard.

**Animateur :** Mahfoudh Messaoudène, ingénieur et chargé de projets, Service du génie, Ville de Longueuil.

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription**: vendredi 3 mai 2019

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

## Dîner de fin d’année

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

**Description :** La formule du dîner de fin d’année, de même que l’activité qui précédera le repas, seront annoncées en cours de session. Vous pouvez tout de même déjà inscrire la date du 4 juin à votre agenda!

# MERCREDI

## Cuisine collective « Les salades autour du monde »

**Date :** Les mercredis, de 9 h 30 à 12 h (5 rencontres)

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 10 et 24 avril, 8 et 22 mai et 12 juin.

**Description :** Le RAAMM vous propose une session de cuisine toute en fraîcheur à la découverte des salades du monde! 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.

**Animatrice :** Josée Boyer

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

**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 :** mercredi 3 avril

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

## Souper discussion « La déficience visuelle et la vie de couple »

**Date**: lemercredi 29 mai,de 17 h à 21 h

**Description :** La vie de couple comporte son lot de défis; qu’en est-il lorsque l’on est une personne aveugle ou malvoyante? Que votre couple soit composé d’une personne aveugle ou malvoyante et d’une personne voyante ou de deux personnes aveugles ou malvoyantes, faites-vous face à des défis particuliers ou des enjeux spécifiques. La situation teinte-t-elle vos discussions de couple?

Souvent nous entendons « Tu vies avec une personne aveugle?! C’est mieux elle te comprend… » ou bien « Tu es avec une personne voyante?! C’est plus facile, elle conduit la voiture et t’amènes partout où tu veux… ». Qui dit vrai? Y a-t-il une situation meilleure que l’autre? Y a-t-il des avantages ou des inconvénients?

Quant au célibat, quels sont ses défis, ses avantages et ses inconvénients?

C’est de toutes ces questions dont nous discuterons le mercredi 29 mai, dans une ambiance amicale, en partageant un bon repas.

Vous avez envie de partager vos expériences, difficultés et réussites? Joignez-vous à nous, seul ou en couple, et discutons ensemble de ce sujet passionnant!

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

**Animatrice :** Pascale Dussault

**Coût :** 20 $

**Date limite d’inscription :** mercredi 22 mai

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 :** jeudi11 avril

**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.

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Coût :** 35$

**Date limite d’inscription :** jeudi le 4 avril

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

## Le potager urbain : Commencer les semis de fines herbes

**Date :** le jeudi 2 mai, de 13 h à 15 h 30

**Description :** Le beau temps commence à se faire sentir tranquillement, il est maintenant temps de planifier notre potager de balcon et de commencer les semis!

Venez apprendre comment démarrer des semis et en faire l’entretien nécessaire afin de produire de beaux plants.

Notre animateur passionné va vous renseigner sur le choix de semences, de substrat, d’éclairage, etc.

Vous planterez quelques semences et aurez la possibilité de choisir un transplant de fines herbes (selon les disponibilités) que vous pourrez emporter avec vous!

**Animateur :** David Courteau

**Coût :** 5$

**Date limite d’inscription :** jeudi 25 avril

La participation de 8 personnes minimum est requise pour la tenue de cette activité. Maximum 12 personnes.

## Formation « Les accommodements raisonnables »

**Date :** jeudi 30 mai, de 13 h à 16 h 30

**Description :** L’objectif de la formation est de connaitre les fondements du principe d’accommodement raisonnable. Le contenu de la formation est ajusté à la réalité des personnes handicapées, et ce dans les différentes situations de vie, de l’enfance à l’âge adulte et vis-à-vis les obligations des différents services publics et parapublics auxquels ils ont droit.

La formation débutera par un court rappel sur les mandats et les services de la CDPDJ, la Charte des droits et libertés de la personnedu Québec et les catégories de droits. Elle permettra ensuite de découvrir qu’est-ce que la discrimination et quels sont les motifs de discrimination interdits. Puis elle répondra à la question qu’en est-il de l’obligation d’accommodement raisonnable pour les personnes handicapées en abordant les notions d’accommodement raisonnable et de contrainte excessive.

Puisque la formation se veut dynamique et interactive, vous pourrez également poser vos questions.

**Animatrice :** Valérie Féquière, agente d’éducation et de coopération/conseillère en accommodement raisonnable de la Commission des droits des personnes et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** jeudi 9 mai

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

## Conférence « Introduction au mode de vie Zéro Déchet »

**Date :** le jeudi 6 juin, de 18 h à 20 h

**Description :** Venez assister à cette présentation d’introduction au mode de vie Zéro Déchet où vous seront présentés faits saillants, trucs, astuces et items permettant de réduire votre production de déchets au quotidien. Plusieurs produits seront disponibles sur place pour vous permettre de vous procurer vos découvertes coups de cœur et repartir aussitôt avec celles-ci!

Les achats peuvent être payés par carte de crédit seulement.

**Animation :** Bec & Bocaux

**Coût :** 3$

**Date limite d’inscription :** lundi 27 mai

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

# VENDREDI

## Vendredi « On jase technologie »

**Date :** le premier vendredi du mois, de 15h à 17h

* Prenez note qu’il n’y a pas de rencontre en avril
* Vendredi 3 mai

Thème : Accès à la radio via les appareils intelligents et le Victor Stream

Date limite d’inscription : mercredi 1 mai

* Vendredi 7 juin

Thème : Accès à la navigation (GPS)

Date limite d’inscription : mercredi 5 juin

**Description :** Les technologies 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.

Que vous soyez un passionné de technologies ou plutôt novice dans leur utilisation, 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 17 h

**Animateurs :** Anne Jarry et André Vincent

**Coût :** gratuit

La participation de 5 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. 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 la cuisine collective 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.