

**Programmation d’activités du RAAMM**

Automne 2019

TABLE DES MATIÈRES

[MARDI 2](#_Toc17798477)

[Brunch-conférence « La grossophobie? » 2](#_Toc17798478)

[Brunch-conférence « Introduction à l’histoire de l’art occidental » 2](#_Toc17798479)

[Dîner de Noël « Connaissez-vous bien votre transport adapté? » 3](#_Toc17798480)

[MERCREDI 4](#_Toc17798481)

[Cuisine collective « Pâtes et sauces » 4](#_Toc17798482)

[Cours de géographie 4](#_Toc17798483)

[Souper discussion « La déficience visuelle et la vie de couple » 5](#_Toc17798484)

[JEUDI 6](#_Toc17798485)

[Visite de l’exposition World Press Photo 6](#_Toc17798486)

[Souper de lancement de la programmation 6](#_Toc17798487)

[Gym tonique 7](#_Toc17798488)

[Apprentissage du braille pour jeux de cartes et bingo 7](#_Toc17798489)

[Atelier de parfum « Sentez votre chemin » 7](#_Toc17798490)

[INFORMATIONS PRATIQUES 8](#_Toc17798491)

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.

# MARDI

## Brunch-conférence « La grossophobie? »

**Date :** mardi 1er octobre 2019,de 10 h à 12 h

**Description :** La grossophobie. On en entend parler, mais sait-on vraiment ce que c'est? Depuis 2 ans, Edith Bernier vulgarise et décortique ce phénomène de discrimination envers les personnes grosses. Sous quelle forme la grossophobie se présente-t-elle? Quelles sont les répercussions concrètes de la grossophobie dans la société ? C'est avec humour qu'Edith vous guidera à travers les mythes et les réalités entourant ce phénomène. Elle partagera aussi avec vous les gestes concrets que vous pouvez poser pour être un(e) allié(e) de la lutte à la grossophobie.

**Animateur :** Edith Bernier, auteure, conférencière, blogueuse et fondatrice du site d’infos et référence Grossophobie.ca

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription**: vendredi 27 septembre 2019

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

## Brunch-conférence « Introduction à l’histoire de l’art occidental »

**Date :** mardi 5 novembre 2019,de 10 h à 12 h

**Description :** De la préhistoire à la période contemporaine et l'art actuel, le participant pourra s'initier aux différents courants qui se sont manifestés dans les sociétés de l'Occident jusqu'à nos jours. Il pourra savoir ce que signifie l'art dans l'Antiquité, l'art byzantin, la Renaissance, le Classicisme, l'Impressionnisme, les courants majeurs du XXe siècle et l'art contemporain. Cette conférence s’adresse aux personnes qui souhaitent s'initier à l'Histoire de l'art afin de connaître les grandes époques qui ont marqué l'évolution de l'art. Aucun prérequis.

**Animateur :** Vincent Arseneau, historien de l’art

**Coût :** 9 $

**Date limite d’inscription**: vendredi 1er novembre 2019

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

## Dîner de Noël « Connaissez-vous bien votre transport adapté? »

**Date :** mardi3 décembre,de 10 h à 14 h

**Description :** Que vous soyez utilisateur du transport adapté ou non, venez tester vos connaissances sur ce service dans le cadre d’une rencontre quiz avec le RUTA de Montréal.

Sauriez-vous répondre à ces questions?

Est-ce qu’un usager du transport adapté peut demander le type de véhicule qu’il veut?

Est-ce qu’il est possible d’amener un accompagnateur sans avoir fait la demande au préalable au commis de réservation?

Est-ce que le chauffeur est obligé de m’accompagner de la porte de mon lieu d’origine à la porte de mon lieu de destination?

Venez découvrir les réponses le 3 décembre prochain.

Cette rencontre sera également l’occasion de poser vos questions à ce sujet.

La présentation sera suivie du dîner de Noël.

**Animateur**: Serge Poulin, directeur général du [RUTA de Montréal](https://www.rutamtl.com/)

**Coût :** 20$, incluant une coupe de vin

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

**Date limite d’inscription :** mardi 26 novembre 2019

# MERCREDI

## Cuisine collective « Pâtes et sauces »

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

Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 25 septembre, 9 octobre, 23 octobre, 6 novembre et 20 novembre.

**Description :** Le RAAMM vous propose une session de cuisine portant sur un plat aimé de tous : les pâtes! Voici une bonne occasion de sortir de la maison pour cuisiner ensemble dans une ambiance conviviale et apprendre de nouvelles recettes de pâtes et de sauces rapides! 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 10 $ 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 18 septembre

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

## Cours de géographie

**Dates**: lesmercredis, de 18 h 30 à 21 h. Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 9 octobre, 23 octobre, 6 novembre et 20 novembre (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 plus profond que l’année précédente 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.

Note : cet atelier convient autant aux personnes qui ont assisté aux cours de géographie à l’automne 2018 qu’à celles qui n’y ont pas assisté.

**Animateurs :** Olivier Lalonde, professeur de géographie au Collège Lionel-Groulx

**Coût :** 30 $

**Date limite d’inscription :** mercredi 25 septembre

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

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

**Date**: lemercredi 16 octobre,de 17 h à 21 h

**Description :** Que vous soyez en couple ou célibataire, vous pouvez participer à cette activité.

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?

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

C’est de toutes ces questions dont nous discuterons le mercredi 16 octobre, 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 9 octobre

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

# JEUDI

##

## Visite de l’exposition World Press Photo

**Date :** Jeudi 5 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 2018. Attention : certaines photos pourraient être troublantes ou choquantes.

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

**Date limite d’inscription :** mardi 3 septembre

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

## Souper de lancement de la programmation

**Date :** Jeudi 12 septembre, de 17h à 20h30

**Description :** Venez retrouver les membres du RAAMM dans le cadre d’un souper pizza où nous vous présenterons la nouvelle programmation d’activités de l’automne 2019.

Au moment de votre inscription, veuillez préciser si vous voulez une pizza toute garnie ou végétarienne. Vous pouvez apporter votre vin ou bière.

**Coût :** 15$

**Date limite d’inscription :** vendredi 6 septembre

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

## Gym tonique

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

**Début :** jeudi 19 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 se pratique simplement avec des vêtements confortables.

**Animatrice :** Christiane Rosen

**Coût :** 35$

**Date limite d’inscription :** jeudi 12 septembre

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

## Apprentissage du braille pour jeux de cartes et bingo

**Date :** les jeudis,de 13h à 15h. Cet atelier aura lieu aux dates suivantes : 19 septembre, 26 septembre, 2 octobre, 10 octobre ,17 octobre et 24 octobre (6 rencontres).

**Description :** Vous désirez jouer aux cartes et au bingo avec votre entourage ou amis? Voilà une chance d’apprendre en petits groupes à lire les cartes en braille.

**Animatrice :** Ninette Langevin

**Coût :** gratuit

**Date limite d’inscription :** jeudi 12 septembre

## Atelier de parfum « Sentez votre chemin »

**Date :** Jeudi 14 novembre, de 18 h à 20 h 30

**Description :** Dans cet atelier, nous discuterons de la manière dont vous pouvez utiliser les odeurs pour vous guider dans votre vie quotidienne. Vous en apprendrez également sur les parfums et vous ferez votre propre parfum d'ambiance et de corps. Une grande variété d'huiles essentielles et de parfums différents seront à votre disposition pour que vous les exploriez et que vous choisissiez.

**Animateur :** Jarome, aroma jockey

**Coût :** 20$, incluant une bouteille en verre avec votre parfum à emporter chez vous

**Date limite d’inscription :** Jeudi 31 octobre

La participation de 10 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, la gym tonique et le cours de géographie 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.