

Programmation Automne 2022

Bonjour chers membres de l'AÉRA,

C'est avec enthousiasme que je vous annonce la nouvelle programmation pour l'automne 2022. Les activités vous sont offertes gratuitement par l'association, à l'exception de quelques activités qui vous sont proposées à prix modiques. Lesdites activités se dérouleront d'une part en présentiel et d'autre part en vidéoconférence sur la plateforme Zoom.

Une procédure simple de participation est à votre disposition. Un lien de connexion vous sera envoyé avant la rencontre pour vous connecter via un ordinateur ou en appelant à un numéro sans frais qui vous sera communiqué dans cette même procédure.

Veillez prendre note que la présente programmation répertorie les blocs d'activités régulières et indique un horaire sommaire. Les dates précises des séances subséquentes et des activités ponctuelles vous seront acheminées mensuellement.

Activités régulières

Causeries

Un lundi par mois de 13h30 à 15h00, dès le 29 août 2022

Les causeries débuteront le lundi, 29 août 2022. Les thèmes abordés vous seront communiqués en temps voulu, en concordance avec les besoins et intérêts des participants. Lesdites causeries seront diffusées par vidéoconférence via la plateforme Zoom.

Les amis du mardi

Dès mardi, le 30 août 2022

Ce groupe de discussion se réunit les mardis, aux deux semaines, de 10h00 à 14h00, à compter du 30 août 2022. Cette activité sera animée par Diane Côté, membre de l'AÉRA depuis plusieurs années. Les participants pourront échanger entre eux, dîner ensemble et prendre part à une activité thématique organisée par l'animatrice.

Votre présence est vivement souhaitée !

Jeux adaptés

Il s'agit d'une rencontre ludique durant laquelle nous jouerons à un jeu de société ! Cette activité aura lieu une fois par mois, au bureau ou via l'application Le Salon.

Les bouquineurs

Vendredi, 9 septembre 2022, dès 13h30

Vendredi, 11 novembre 2022, dès 13h30

« Les bouquineurs », une activité de rencontre organisée pour les amateurs de lecture qui souhaitent échanger sur leurs intérêts de lecture. Une lecture est déterminée par le groupe, selon les suggestions soumises et un retour d'appréciation est faite sur celle-ci lors de la rencontre des lecteurs. Différents aspects de la lecture sont abordés à cette occasion et les échanges portent sur des éléments variés tels que les auteurs préférés, les types de livres favoris, etc.

Les thèmes de chaque rencontre vous seront communiqués la semaine précédant ladite rencontre.

Cette activité est offerte en présentiel et en visioconférence via la plateforme Zoom.

Les mélomanes

L'AÉRA convit les mélomanes à poursuivre l'aventure !

Vendredi, 21 octobre 2022, de 13h30 à 15h30

Vendredi, 16 décembre 2022, de 13h30 à 15h30

Lors de ces rencontres, les participants pourront partager leur amour de la musique en tout genre et discuter sur différents thèmes en lien avec celle-ci.

Cette activité est offerte en présentiel. Pour ceux qui désirent participer depuis le confort de leur foyer, l'association diffusera également l'activité via la plateforme Zoom.

Ateliers d'arts plastiques

L'artiste Lily Cierra animera des ateliers d'arts plastiques incluant notamment de la peinture texturée, un atelier de littérature illustrée, etc. Ces ateliers seront offerts aux deux semaines. Davantage d'informations au sujet de cette activité vous seront communiquées sous peu.

Étirements et cardio

Les jeudis de 14h15 à 15h10

À partir du 22 septembre 2022, sur une période de 10 semaines

Au Pavillon Saint-Arnaud

Ce type d'activité physique est destinée à entretenir les capacités cardiaques. L'étirement représente l'échauffement précédant une activité sportive ou pendant la relaxation qui suit celle-ci, et jouant sur la contraction et le relâchement des muscles étirés.

Animée par la kinésiologue Véronique Chrétien, l'activité sera offerte en présentiel dans les locaux du Pavillon Saint-Arnaud et sera également diffusée par vidéoconférence Zoom pour les participants qui souhaitent assister à l'activité depuis le confort de leur foyer.

De plus, des séances de Pilates vous seront offertes un soir de semaine, en complément à cette activité.

Veuillez communiquer avec nous pour procéder à votre inscription avant le vendredi, 2 septembre 2022.

Volet Vie active

Programme d'entraînement guidé

Votre intervenante en service de soutien vous dirigera dans un programme d'entraînement complet incluant des exercices au tapis et du cardio. Les entraînements auront lieu dans notre salle d'exercices adaptée, un environnement sécuritaire et réservé à notre clientèle. Les entraînements hebdomadaires débuteront en septembre.

Méditation

L'intervenante en service de soutien animera des séances de méditation à l'occasion. Faites-nous part de votre intérêt à y participer !

Service en braille

L'intervenante en service de soutien vous montrera la méthode d'apprentissage en braille. Elle sera disposée à enseigner le braille dans son ensemble ou par groupes thématiques, par exemple les symboles utilisés dans les jeux adaptés, les chiffres, les symboles de base, l'alphabet, etc. Les séances d'apprentissage sont offertes sur demande.

Cours de piano

Des cours de piano seront offerts en individuel aux personnes intéressées. Inscrivez-vous auprès de la directrice générale afin de réserver votre créneau horaire.

Volet intervention sociale

Échange libre sur le handicap visuel

Un groupe de discussion libre portant sur le handicap visuel sera animé par l'intervenante sociale afin de vous permettre d'échanger sur le sujet. Les thèmes abordés seront choisis par les participants en fonction des intérêts soulevés lors de la rencontre. Faites part de votre intérêt à la directrice générale pour qu'un groupe soit formé à cet effet.

Groupe de soutien sur divers thèmes

Des groupes de soutien sont disponibles pour la clientèle et leur entourage. Ils permettent de discuter ouvertement des difficultés rencontrées, des différentes approches adaptées à la réalité des personnes handicapées visuelles, des trucs et des accommodements pouvant être mis en place, etc.

Une rencontre occasionnelle sera prévue pour ce groupe de soutien ouvert, en concordance avec les préférences des participants intéressés. À défaut d'un nombre de participants suffisant, des rencontres individuelles seront menées auprès des personnes inscrites.

Suivi individuel et autres services

Prenez note que l'intervenante sociale est disponible pour vous offrir une aide ponctuelle ou faire du suivi individuel. Elle est là pour vous offrir son soutien et son écoute si vous en ressentez le besoin.

Elle est également disposée à offrir de l'aide au formulaire pour toute demande de service externe, n'hésitez pas à faire une demande de service auprès de votre association.

L'intervenante sociale sera également la personne désignée pour effectuer des appels de suivis à des fins informatives, notamment pour faire l'annonce des activités à venir ou pour toutes autres informations pertinentes.

Aussi, les appels amicaux du programme « Bonjour, comment ça va ? » et les offres de services personnalisées telles que l'aide aux emplettes, le soutien en lien avec les appareils adaptés ainsi que notre bureau multiservices sont à votre disposition tout au long de l'année. Si vous souhaitez bénéficier de ces services, veuillez communiquer avec la directrice générale à cet effet.

Enfin, des conférences à thématique psychosociale seront présentée de façon sporadique durant l'année par votre intervenante sociale. Les sujets présentés seront choisis en fonction des intérêts soulevés par la clientèle.

Volet formation en technologie adaptée

Café-techno

Le formateur Olivier D'Anjou animera des café-techno à raison d'une fois par mois, les mardis. **Le premier café-techno est prévu mardi, le 30 août 2022 à 13h30.**

Le café-techno est une occasion de discuter des outils technologiques adaptées tels que l'iPhone, les logiciels adaptés pour ordinateur, les applications adaptées, etc. Le technicien en technologie adaptée sera disposé à répondre aux questions des participants concernant les appareils technologiques.

Soumettez vos suggestions de thèmes à aborder ! Nous serons bienheureux de pouvoir personnaliser le contenu de ces rencontres afin qu'elles soient le plus profitable possible.

Formations en basse vision

Des formations spécifiques à la basse vision et à l'utilisation de la synthèse vocale seront animées par le technicien Franklin Vargas, personne-ressource en basse vision. Nous vous proposerons ce type de formation une fois par mois. Les dates prévues pour ces formations ainsi que les thèmes abordés vous seront communiqués en temps voulu.

Soutien technique

L'association souhaite vous rappeler que les formateurs Olivier D'Anjou et Franklin Vargas sont à la disposition de la clientèle pour offrir du soutien technique personnalisé en fonction de leur expertise respective. Il suffit d'en faire la demande auprès de la directrice générale afin de prendre rendez-vous à cet effet.

Conférences avec des professionnels

Remarque

L'association prévoit vous offrir des conférences tenues par des professionnels sporadiquement. La programmation desdites conférences est en cours et vous sera transmise subséquemment. Vos suggestions seraient fort appréciées. Le cas échéant, veuillez communiquer avec Karine Descôteaux, directrice générale, pour lui soumettre vos propositions.

Les marches exploratoires

Les marches exploratoires couvrent différents circuits d'autobus et leurs terminus afin de permettre aux participants de se familiariser avec l'environnement et augmenter leur sentiment de confiance lors de leurs sorties. De plus, l'utilisation de l'application Transit, ainsi que l'application BlindSquare, GPS pour non-voyant, est présentée lors de cette activité. En somme, ce service vise à améliorer l'autonomie de la personne dans ses déplacements courants.

L'AÉRA a conclu une entente de partenariat avec la STTR afin que les participants puissent bénéficier de la gratuité de leur passage durant les marches exploratoires qu'organise l'association.

Les dates prévues pour les marches exploratoires vous seront annoncées prochainement. Veuillez faire part de votre intérêt à participer à cette activité.

Comités

L'association vous invite à vous impliquer dans les comités proposés afin de faire une différence dans la réalité des personnes en situation de handicap visuel :

- Les comités du RAAQ
- Les comités concernant les services octroyés par le CIUSSS en réadaptation
- Les comités internes de votre association

Encore plus d'activités !

Groupes de marche et cafés-rencontre

Lors de cette activité plein air, les amateurs de marche pourront se rencontrer pour une balade conviviale en groupe. Par la suite, une rencontre conviviale sera prévue autour d'une boisson réconfortante pour discuter librement du sujet du moment.

Ces rencontres seront organisées occasionnellement, les samedis, et couvriront plusieurs villes des régions de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Cuisine collective

L'association prévoit organiser des cuisines collectives. Les préparatifs concernant cette activité sont en cours. Les informations pertinentes vous seront communiquées sous peu.

Journée de magasinage

À l'occasion, au cours de l'année, l'AÉRA organisera des journées de magasinage en groupe. Faites nous part de votre intérêt à participer à notre prochaine journée thématique de magasinage !

Activités culturelles

L'association organisera une activité culturelle et/ou traditionnelle à chaque mois suivant les possibilités s'offrant à nous.

À venir :

Camp Minogami

Du 22 au 24 juillet 2022

Ce séjour en plein air amène une expérience enrichissante adaptée à la condition des personnes en situation de déficience visuelle. Lors de ce camp, vous aurez la chance de pratiquer divers sports de plein air tels que la rabaska, le canot, la randonnée pédestre, la baignade, le tir à l'arc, l'escalade, etc.

Cette escapade est une occasion de vivre des moments de rassemblements dans une ambiance calme afin de renforcer le sentiment d'appartenance et la cohésion qui unit les membres de notre association. Ces moments seront une occasion d'échanger et de partager. De plus, des séances de jeux de société adaptés et des rassemblements autour d'un bon feu de camp seront proposées pour agrémenter les soirées.

Par ces différentes attractions, le camp Minogami vous permettra de favoriser et de maintenir votre autonomie dans un contexte ludique et de retour aux sources. Aussi, la structure du séjour sera bien adaptée à notre condition et l'environnement offert par le camp nous apportera un grand sentiment de liberté et de sécurité.

Par ailleurs, les bénévoles et les membres associés soutiendront le bon fonctionnement de l'activité qui est un franc succès chaque année pour nos membres !

Il est encore temps de vous inscrire ! Vous avez jusqu'au 30 juin !

Cité de l'énergie

L'AÉRA prévoit une sortie touristique culturelle pour la période estivale.
Ladite sortie culturelle aura lieu le samedi, 6 août 2022.

Les membres de l'association sont conviés à venir visiter la Cité de l'énergie à Shawinigan. Une visite complète du site est prévue ; le secteur historique incluant la visite de deux centrales hydroélectriques et le centre des sciences présentant la tour d'observation d'Hydro-Québec, l'exposition Planète Énergie et son spectacle multimédia, ainsi que le musée du premier ministre Jean Chrétien : Le Canada dans le monde. La Cité de l'énergie offre des visites guidées pour les différentes expositions.

Nous utiliserons les aires de repas sur le site lors de la pause du dîner. Nous commanderons des boîtes à lunch à cet effet.

À la suite de la visite de la Cité de l'énergie, nous irons souper dans un restaurant de la région en attendant la soirée spectacle présentée à l'Amphithéâtre Québécois. Les repas servis seront au frais des participants.

Enfin, nous aurons la chance d'assister au spectacle Une nuit sous les ponts de Paris, présenté par l'Amphithéâtre Québécois à l'occasion du 25^e anniversaire de la Cité de l'énergie. Ce spectacle grandiose se veut un hommage aux légendes de la chanson française.

Une contribution réduite de 40 \$ est demandée aux participants pour cette journée culturelle bien remplie afin de couvrir une partie des frais encourus. Prenez note que nous avons pris les dispositions nécessaires pour le transport des personnes provenant de l'extérieur de Shawinigan.

Nous vous prions de bien vouloir soumettre votre inscription avant le jeudi, 30 juin 2022.

Épluchette de blé d'inde

Soyez des nôtres lors de notre épluchette traditionnelle ! Une expérience rassembleuse dans une ambiance festive vous attend, **samedi, le 20 août 2022 dès 13 heures à la salle du Fleuve à Plein-air Ville-Joie** située au 11 441 Notre-Dame-Ouest (Secteur Pointe-du-Lac).

Le maïs et les hot-dogs seront servis vers 17 heures au tarif de **10\$**. Apportez vos breuvages. Un feu est prévu en fin de soirée.

Nous prendrons les inscriptions jusqu'au vendredi, 12 août !

50^{ème} anniversaire de l'AÉRA

C'est avec exaltation que nous vous proclamons la célébration prochaine de **notre 50^{ème} anniversaire qui aura lieu à l'Hôtel Gouverneur de Trois-Rivières, samedi, le 1^{er} octobre 2022, dès 14h00**. Une invitation officielle vous sera acheminée prochainement.

En terminant,

Nous aimerions connaître vos intérêts et avoir vos suggestions pour de nouvelles activités et/ou des thèmes pour les prochaines conférences ou formations. Cela nous permettra de bien cibler vos besoins et d'organiser nos futures activités en fonction de vos intérêts !

Informations pour les inscriptions

Pour vous inscrire à une activité, veuillez contacter Karine Descôteaux, directrice générale, par téléphone au 819-693-2372, par courriel à l'adresse amera@cgocable.ca ou via le site internet www.amera0417.com .

C'est avec enthousiasme que j'anticipe de vous revoir lors de nos activités !

Karine Descôteaux, Directrice générale de l'AÉRA