Programmation

Hiver - Printemps 2023

Bonjour chers membres de l’AÉRA,

C’est avec enthousiasme que je vous annonce la programmation pour la nouvelle saison 2023. Les activités vous sont offertes gratuitement par l’association, à l’exception de quelques activités qui vous sont proposées à prix modiques. Plusieurs activités se dérouleront en présentiel dans les locaux de l’AÉRA et seront diffusées par vidéoconférence. D’autres seront exclusivement offertes via la plateforme Zoom.

*Une procédure simple de participation est à votre disposition pour les activités diffusées sur la plateforme Zoom. 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.*

Par ailleurs, un parc informatique a été aménagé pour faciliter les interactions entre les participants et rehausser leur expérience auditive et visuelle lors des activités offertes en visioconférence. L’équipement du parc informatique est à la disposition des membres de l’association, n’hésitez pas à communiquer avec la directrice générale pour y recourir lors des activités prévues par l’association.

Enfin, prenez 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.

# Services aux membres

## Clinique d’impôts

L’association souhaite vous aviser de la tenue prochaine de la clinique d’impôts. L’agent administratif sera disposé à remplir vos déclarations d’impôts pendant tout le mois de mars et d’avril. Ce service est offert gratuitement aux membres de l’association. Contactez la directrice générale pour bénéficier de ce service prévenant.

## Bureau multiservices

L’AÉRA tient à rappeler que le bureau multiservices est à votre disposition ! Pour vous familiariser avec les outils adaptés à la déficience visuelle, ou simplement pour en faire usage afin d’accomplir des tâches plus complexes à réaliser sans aides technologiques, les membres de l’association ont accès gratuitement, sur rendez-vous, à divers outils adaptés et technologie de pointe. Vous n’avez qu’à prendre rendez-vous avec la directrice générale pour faire valoir votre droit d’accès. Pour de plus amples informations sur les outils disponibles, consultez notre offre de services ou communiquer avec l’association.

## Salle d’exercices adaptée

La salle d’entraînement dispose d’une gamme complète d’accessoires et d’appareils de mise en forme. Vous pouvez profiter de ces équipements quand bon vous semble, nul besoin de la présence d’un entraîneur. Contactez la direction pour convenir du moment opportun pour vous de venir vous entraîner au sein de nos locaux.

# Activités régulières

## Les amis du mardi

**Dès mardi, le 10 janvier 2023.**

Ce groupe de discussion se réunit les mardis, aux deux semaines, de 10h00 à 14h00, à compter du 10 janvier 2023. 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 !

## Les bouquineurs

**Vendredi, 13 janvier 2023, dès 13h30.**

**Vendredi, 10 mars 2023, dès 13h30.**

**Vendredi, 12 mai 2023, dès 13h30.**

« Les bouquineurs », une activité de rencontre organisée pour les amateurs de lecture qui souhaitent échanger sur le sujet et partager leur intérêt. Une lecture est déterminée par le groupe, selon les suggestions soumises, et un retour d’appréciation est fait 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 lectures favoris, les livres récemment appréciés, 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, 10 février 2023, de 13h30 à 15h30.**

**Vendredi, 14 avril 2023, de 13h30 à 15h30.**

Animée avec enthousiasme par Régine Simard et Jean Brière, cette activité réunit les amateurs de musique en tout genre. À chaque rencontre, les animateurs, inspirés par leur amour de la musique, révèlent leurs connaissances sur divers thèmes prédéterminés. Les participants partagent appréciation et souvenirs en lien avec les succès musicaux présentés.

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

## 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. L’activité sera animée par Éric Morasse, membre de l’AÉRA.

## Étirements et cardio

**Les jeudis de 14h15 à 15h10.**

**À partir du 19 janvier 2023, sur une période de 10 semaines.**

**Au Pavillon Saint-Arnaud,** **situé au 2900, Mgr St-Arnaud (Parc Pie XII), Rond-Point de la Couronne, Trois-Rivières, G9A 5L2.**

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. L’entraînement cardio est un type d’activité physique qui est destiné à entretenir les capacités cardiaques.

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 dans le confort de leur foyer.

La session d’étirements et cardio vous est offerte au coût modique de 10$. Veuillez communiquer avec nous pour procéder à votre inscription avant le vendredi, 23 décembre 2022. Coût 10$

## Aquaforme

**Les lundis, de 19h00 à 20h00.**

**À partir du 16 janvier 2023, sur une période de 10 semaines.**

**À l’école Bel-Avenir, Édifice D.L.S., 1600 boulevard des Récollets, Trois-Rivières, G8Y 0K4.**

L’aquaforme est une méthode de gymnastique de forme. Elle assure la décontraction des muscles et permet aussi le développement des capacités organiques, notamment cardio-vasculaire. Cet entraînement est offert au sein d’un groupe régulier dans un cadre sécuritaire considérant la déficience visuelle.

Pour la session d’hiver, les séances d’aquaforme vous ont offerts pour la modique somme de 35$. Ne tardez pas ; les inscriptions sont attendues avant le vendredi, 23 décembre 2022.

# Volet Vie active

Le volet d’activités Vie active vous offre différentes activités pour vous faire entrer dans l’action ! Les activités proposées (arts plastiques, marche, yoga et méditation) se tiendront en alternance les lundis après-midi. Prenez note que les entraînements guidés auront également lieu les lundis après-midi. Les inscriptions pour l’une ou l’autre des activités présentées dans ce volet sont attendues avant le vendredi, 23 décembre. Nous vous prions de bien vouloir aviser la directrice générale de votre désir de participer à une ou plusieurs de ces activités.

Par ailleurs, l’association vous invite à venir prendre votre dîner avec vos compères au sein de ses locaux à compter de midi, pour bien démarrer votre activité du volet Vie active !

## Programme d’entraînement guidé

**Les entraînements débuteront en janvier, à raison d’une fois par deux semaines.**

Un intervenant en service de soutien vous dirigera dans un programme d’entraînement complet incluant des exercices au tapis, du cardio et des arts martiaux. Les entraînements auront lieu dans notre salle d’exercices adaptée, un environnement sécuritaire et réservé à notre clientèle.

De plus, pour ceux et celles qui désirent faire du cardio-boxe, l’entraîneur dirigera des séances en petit groupe, aux deux semaines également.

Durant la session hivernale, un cours en auto-défense, étalé sur une période de trois semaines, vous sera offert. Nous vous invitons à réserver votre place pour participer à l’un ou l’autre de ces entraînements en contactant la direction par téléphone ou par courriel.

## Ateliers d’arts plastiques

L’intervenante en service de soutien animera des ateliers d’arts plastiques incluant notamment de la peinture texturée et des sculptures d’argile.

## Yoga et méditation

Le yoga consiste en un enchaînement de poses et de mouvements effectués en combinaison avec des techniques de respirations. Il est considéré comme un état d'esprit selon lequel l'esprit sain et le corps sain vont de pair. Le yoga s'adresse à tout le monde. Il permet de développer harmonieusement la musculature de tout le corps, de relaxer, de limiter le stress et de faire circuler l’énergie. Il peut amener un réel bien-être tant au niveau du corps que de l’esprit. Laissez-vous porter dans un moment de détente alliant force, douceur et bien-être durant lesquelles vous serez amener à pratiquer la pleine conscience ou la méditation guidée.

## Groupe de marche

Bénéficiez des avantages de la marche tout en partageant un bon moment en groupe en sillonnant les rues du centre-ville, guidés par l’intervenante en service de soutien !

## Service en braille

Vous souhaitez intégrer le braille à votre pratique ? Que ce soit pour vos premiers apprentissages ou pour vous perfectionner, vous trouverez à l’AÉRA, une personne expérimentée qui sera disposée à vous 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 seront offertes sur demande. Contactez la directrice générale pour bénéficier de ce service.

## Journée de magasinage – vie active

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

# Volet intervention psychosociale

En plus d’être à votre écoute, l’intervenante sociale est à votre disposition pour vous accompagner dans plusieurs sphères de la vie quotidienne. Des services à la hauteur de vos attentes :

* Appels ponctuels sur demande ;
* Aide à compléter des formulaires ;
* Achats en ligne ;
* Commandes d’épicerie ;
* Etc.

## Causeries

L’intervenante sociale animera des causeries en petit groupe sur la plateforme Zoom. Ces groupes de discussions seront organisées mensuellement, de 13h30 à 15h00 ; les dates prévues vous seront communiquées de façon ponctuelle.

## 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

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 animera des café-techno de façon sporadique.

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 profitables possible.

## Soutien technique

L’association souhaite vous rappeler que le formateur est à la disposition de la clientèle pour offrir dusoutien technique personnalisé**.** Il suffit d’en faire la demande auprès de la directrice générale afin de prendre rendez-vous à cet effet.

# Conférences avec des professionnels

## PRB et REEI

**Mercredi, le 8 février 2023, à 13h30.**

Laëtitia Larabi, travailleuse communautaire du RAAQ présentera une séance d’information complète portant sur le PRB (Programme de revenu de base) et le REEI (Régime Enregistré d’Épargne Invalidité). Mme Larabi sera disposée à répondre à vos questions afin de démystifier les avantages de ces deux programmes intéressants auxquels vous êtes admissibles en tant que personnes handicapés visuels et qui sont subventionnés par le gouvernement pour améliorer votre qualité de vie.

## **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’elle organise.

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

# Activités traditionnelles et activités culturelles

## Camp d’hiver et pêche aux petits poissons des chenaux

**Les 20, 21 et 22 janvier 2023, (vendredi au dimanche).**

L’AÉRA vous a concocté un séjour plein air dont vous vous souviendrez longtemps ! Pêche aux petits poissons des chenaux au festival de Saint-Anne-de-la-Pérade, hébergement dans un chalet, visite du parc naturel régional de Portneuf et loisirs d’hiver sont au rendez-vous ! Accompagnés de quelques membres associés, les participants expérimenteront différents sports d’hiver tels que la randonnée pédestres, la raquette, la marche sur glace et bien plus encore ! Un séjour de 3 jours et 2 nuits est prévu dans une jolie maison de campagne sur le bord du fleuve dans laquelle les participants partageront plusieurs bons moments (repas maison, jeux adaptés, soirée feu et papotage…). Le camp d’hiver est offert aux membres pour la modique somme de 85$. Les places sont limitées, inscrivez-vous dès maintenant !

## Souper - Bingo

**Samedi, le 18 février 2023, de 13h30 à 18h30.**

Tant attendu, le bingo fait son retour à l’association ! Les membres sont attendus dès 13h30 à la salle réservée au Pavillon Saint-Arnaud, situé au 2900, Mgr St-Arnaud (Parc Pie XII), Rond-Point de la Couronne, Trois-Rivières, G9A 5L2.

Le bingo débutera à 14h00. Procurez-vous des cartes au coût de 2$ chacune. Les gagnants recevront des prix en argent ! Des billets de partage seront également disponibles ; le tirage sera effectué à la fin de l’activité. Aurez-vous le billet victorieux ?

À la suite de cette joute exaltante, un souper composé de poulet vous sera servis. Nous vous rappelons que vous pouvez apporter vos breuvages pour accompagner votre repas.

Cette activité vous est proposée pour seulement 10$ par personne. N’oubliez pas que les cartes de bingos sont disponibles au prix de 2$ chacune et que des billets de partage seront également en vente.

Inscrivez-vous auprès de l’association pour participer à cette activité !

# Activités à venir

L’association a déterminé les activités présentées ci-après pour la session d’été à venir. Des informations additionnelles concernant ces activités vous seront acheminés ultérieurement.

Assemblée Générale Annuelle de l’AÉRA

Samedi, le 3 juin 2023, dès 13h30, au Pavillon Saint-Arnaud.

## Camp Minogami

**Du 21 au 23 juillet 2023.**

Ce séjour en plein air amène une expérience enrichissante au cours de laquelle vous aurez la chance de pratiquer divers sports estivaux de plein air tels que le rabaska, le canot, la randonnée pédestre, la baignade, le tir à l’arc, l’escalade, etc. et de profiter de l’environnement calme et sécurisant du camp Minogami.

## Épluchette de blé d’inde

Une expérience rassembleuse dans une ambiance festive vous attend, **dimanche, le 13 août 2023 dès 13 heures, à la salle du Fleuve à Plein-air Ville-Joie,** située au 11 441 Notre-Dame-Ouest (Secteur Pointe-du-Lac).

## Sortie pique-nique

L’association souhaite coordonner des rencontres estivales avec ses membres lors desquelles vous seront proposés des escales pique-nique.

## Activités culturelles

L’association organisera une activité culturelle au cours de la session estivale. Nous vous tiendrons au courant des développements.

## 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 819-698-6087, par courriel à l’adresse [aera@cgocable.ca](mailto:aera@cgocable.ca) ou via le site internet [www.aera0417.com](http://www.aera0417.com/) .

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

Karine Descôteaux, Directrice générale de l’AÉRA.