# Programmation Hiver-printemps 2024

## Préambule

Bonjour chers membres de l’AÉRA,

C’est avec enthousiasme que je vous communique la programmation pour la nouvelle saison 2024. Les activités vous sont offertes gratuitement par l’association, à l’exception de certaines 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, le parc informatique visant à faciliter nos interactions entre les participants et rehausser les expériences auditive et visuelle lors des activités offertes en visioconférence est à la disposition des membres de l’association. N’hésitez pas à [communiquer avec la directrice générale](https://aera0417.com/nous-joindre/) 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.

# Table des matières

[Préambule](#_Toc153539219)

[Services aux membres](#_Toc153539221)

[Clinique d’impôts](#_Toc153539222)

[Bureau multiservices](#_Toc153539223)

[Salle d’exercices adaptée](#_Toc153539224)

[Activités régulières](#_Toc153539225)

[Les amis du mardi](#_Toc153539226)

[Les bouquineurs](#_Toc153539227)

[Les mélomanes](#_Toc153539228)

[NOUVEAUTÉ : Cours de culture musicale](#_Toc153539229)

[Jeux adaptés](#_Toc153539230)

[Étirements et cardio](#_Toc153539231)

[Aquaforme](#_Toc153539232)

[Volet Vie active](#_Toc153539233)

[Programme d’entraînement guidé](#_Toc153539234)

[Ateliers d’anglais et espagnol](#_Toc153539235)

[Yoga et méditation](#_Toc153539236)

[Groupe de marche](#_Toc153539237)

[Service en braille](#_Toc153539238)

[Journée de magasinage](#_Toc153539239)

[Volet intervention psychosociale](#_Toc153539240)

[Causeries](#_Toc153539241)

[Échange libre sur le handicap visuel](#_Toc153539242)

[Groupe de soutien sur divers thèmes](#_Toc153539243)

[Suivi individuel et autres services](#_Toc153539244)

[Volet formation en technologie adaptée](#_Toc153539245)

[Café-techno](#_Toc153539246)

[Soutien technique](#_Toc153539247)

[Conférences avec des professionnels](#_Toc153539248)

[Centre d’assistance et d’accompagnement aux plaintes Mauricie-Centre-du-Québec : *Avant de signer ou de renouveler un bail dans une RPA, ce qu’il faut savoir!*](#_Toc153539249)

[Agence du revenu du Canada](#_Toc153539250)

[CONFÉRENCE RECONNEXION NATURE](#_Toc153539251)

[Les marches exploratoires](#_Toc153539252)

[Comités](#_Toc153539253)

[Activités traditionnelles et culturelles](#_Toc153539254)

[Camp d’hiver](#_Toc153539255)

[Cabane à sucre](#_Toc153539256)

[Souper - Bingo](#_Toc153539257)

[Activités à venir](#_Toc153539258)

[Épluchette de blé d’inde](#_Toc153539259)

[Sortie pique-nique](#_Toc153539260)

[Activités culturelles et traditionnelles](#_Toc153539261)

[Assemblée générale annuelle](#_Toc153539262)

[En terminant](#_Toc153539263)

[Informations pour les inscriptions](#_Toc153539264)

## 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](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour bénéficier de ce service avantageux.

### 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 pour faire valoir votre droit d’accès. Pour de plus amples informations sur les outils disponibles, consultez notre [offre de services](https://aera0417.com/service/bureau-multiservices/) ou [communiquer avec l’association.](https://aera0417.com/nous-joindre/)

### 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](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour convenir du moment opportun pour vous de venir vous entraîner au sein de nos locaux.

## Activités régulières

### Les amis du mardi

Dès le 9 **janvier** 2024, ce groupe de discussion se réunit les mardis, aux **deux semaines**, de **10h00 à 14h00**. 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

Les vendredi 12 **janvier et 8 mars 2024**, dès **10h30**.

Les bouquineurs », une activité de rencontre organisée pour les amateurs de lecture qui souhaitent échanger 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, **9 février 2024**, de **13h30 à 15h30**.
* Vendredi, **12 avril 2024**, 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.

### NOUVEAUTÉ : Cours de culture musicale

Cours de culture musicale : une animatrice nous guidera dans un voyage consacré à l’histoire et les nombreux styles musicaux.

Durée : **10h à 12h** **pendant 8 semaines** **débutant** **le jeudi 11 janvier**.

Détails à venir, ne manquez pas ça!

### 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 un animateur différent chaque fois, membre de l’AÉRA.

### Étirements et cardio

* Les **jeudis** de **14h15 à 15h10**.
* À partir du 18 janvier 2024, **pendant 10 semaines**, au **Pavillon Saint-Arnaud**, situé au **2900, Mgr St-Arnau, (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 20 **$**. Veuillez [communiquer avec nous](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour procéder à votre inscription **avant le lundi, 1 janvier 2024**.

### Aquaforme

* Les **lundis**, de **19h00 à 20h00** à partir du 15 janvier 2024, pendant **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 hivernale, les séances d’aquaforme vous sont offerts pour la modique somme de **40$**. Ne tardez pas ; les [inscriptions](https://aera0417.com/nous-joindre/) sont **attendues** **avant le lundi, 1 janvier 2024**.

## Volet Vie active

Vie active vous offre différentes activités pour vous faire entrer dans l’action! Lesdites activités proposées (ateliers d’anglais et d’espagnol, marche, yoga et méditation) se tiendront en **alternance**. Le moment demeure à déterminer. Prenez également note que les **entraînements guidés auront lieu les lundis en après-midi**. Les **inscriptions** pour l’une ou l’autre des activités présentées dans ce volet sont attendues **avant le lundi, 1 janvier 2024**. Nous vous prions de bien vouloir [aviser la directrice générale](https://aera0417.com/nous-joindre/) de votre désir de participer à une ou plusieurs activités.

### Programme d’entraînement guidé

* Les entraînements **débuteront** à la **mi janvier**, à raison d’**une fois par semaine**.
* 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**.
* Nous vous invitons à réserver votre place pour participer à l’entraînements en [contactant la direction par téléphone ou par courriel.](https://aera0417.com/nous-joindre/)

### Ateliers d’anglais et espagnol

* Les **lundis, du 15 janvier au 26 février 2024**, de **14h à 16h**.
* Animatrice : Ariana Noughira  
  Descriptif du cours :

Venez participer à des ateliers de langue. Entre théorie et exploration, vous serez amené à développer ou découvrir votre potentiel!

### 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’intervenant en service de soutien !

### Service en braille

Vous souhaitez intégrer le braille à votre quotidien. 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](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour bénéficier de ce service.

### Journée de magasinage

**Au cours de l’année**, l’AÉRA organisera des journées de magasinage en groupe. [Faites nous par de votre intérêt](https://aera0417.com/nous-joindre/) à participer à notre prochaine journée thématique de magasinage!

## Volet intervention psychosociale

En plus d’être à votre écoute, l’intervenant social 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’intervenant social 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’intervenant social 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](https://aera0417.com/nous-joindre/) 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’intervenant social est disponible pour vous offrir une aide ponctuelle ou faire du suivi individuel. Il est là pour vous offrir son soutien et son écoute si vous en ressentez le besoin.

Il est également disposé 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](https://aera0417.com/nous-joindre/.)

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 votre association à cet effet.](https://aera0417.com/nous-joindre/)

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

## Volet formation en technologie adaptée

### Café-techno

Louis Fortin animera des café-techno aux **deux semaines.**

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 formateur en technologie adaptée sera disposé à répondre aux questions des participants concernant les appareils technologiques.

[Soumettez vos suggestions de thèmes à aborder!](https://aera0417.com/nous-joindre/) 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 du **soutien technique personnalisé**. Il suffit d’en [faire la demande auprès de la directrice générale](https://aera0417.com/nous-joindre/) afin de prendre rendez-vous à cet effet.

## Conférences avec des professionnels

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](https://aera0417.com/nous-joindre/), pour lui soumettre vos propositions.

Voici quelques conférences à venir :

### Centre d’assistance et d’accompagnement aux plaintes Mauricie-Centre-du-Québec : *Avant de signer ou de renouveler un bail dans une RPA, ce qu’il faut savoir!*

*Mercredi,* ***10 janvier 2024*** *à* ***10h***

Chantal Thiffeault, conseillère au mandat RPA

Centre d’assistance et d’accompagnement aux plaintes Mauricie-Centre-du-Québec.

Vous pensez aller en résidence privée pour aînés (RPA)? Vous connaissez quelqu’un qui y songe? Vous habitez présentement en RPA et serez appelé à renouveler votre bail? Cette conférence est pour vous. Le bail en RPA est particulier et il vaut toujours mieux d’être bien informés avant de signer.

### Agence du revenu du Canada :

Séance d’information virtuelle sur les prestations et les crédits fiscaux des personnes handicapées.

La rencontre aura lieu le **10 janvier 2024** à **13 h 30**.

Aperçu des sujets :

* Crédit d’impôt pour personnes handicapées
* Crédit canadien pour aidants naturels
* Dépenses pour l’accessibilité domiciliaire
* Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées
* Prestation pour enfants handicapés
* Régime enregistré d’épargne-invalidité
* Frais médicaux
* Outils et Services en ligne protégés, mon dossier
* Service d’aide en impôt-programme des bénévoles
* Évitez les arnaques

Comme vous avez constaté, les deux conférences ci-haut sont la même journée.

Ainsi, j’offrirai une boîte à lunch au coût de 8$.

### CONFÉRENCE RECONNEXION NATURE

Depuis son enfance, la nature a fait partie de sa vie. Ayant grandi dans un milieu rural, près d’une rivière, plusieurs de ses apprentissages se sont faits dans la nature et par la nature. Elle lui a enseigné tellement de choses : la capacité à voir le monde dans son ensemble et l’aptitude à s’émerveiller. Aujourd’hui comme Guide Reconnexion Nature, l’animatrice invitée a la chance de mettre à profit les nombreuses expériences qu’elle à acquises au cours des années. Ayant travaillé 30 ans comme spécialiste en orientation et mobilité, elle a eu la chance d’explorer l’environnement en mettant en valeur des sens qui sont sous utilisés dans notre société, la vision accaparant 85% de notre attention. Pourtant lorsque l’humain vivait dans la nature, c’était surtout l’audition qui était sollicitée pour assurer notre survie.

**Nous vivrons un voyage dans le temps qui nous amènera à prendre conscience de notre connexion profonde avec la nature.**

* Comment l’être humain s’est développé en fonction de sa vie dans la nature.
* Les courants de pensées qui ont éloigné l’homme de la nature.
* Comprendre le rythme, le monde visible et invisible présent dans la forêt et voir la forêt comme un grand cerveau où tout est inter relié.
* Comment la nature agit sur notre bien-être physique et psychologique.
* Les nombreux bienfaits que la forêt peut nous apporter lorsque nous nous y promenons. Par exemple, la multiplication des cellules anticancéreuses, la diminution de la pression artérielle, etc.
* Comment nos sens peuvent trouver des bénéfices pour notre santé lorsqu’ils sont utilisés en interaction avec la nature. Par exemple, dans une poignée de terre forestière, l’odeur d’une molécule nommée la géosmine a un effet calmant.
* Conclusion : se mettre au rythme de la nature par une courte période de relaxation.
* Pour clôturer la rencontre, elle suggère de partager une tisane forestière si cela vous convient. Dans les Reconnexions Nature, cela est toujours apprécié.

Ladite conférence aura lieu mercredi, **le 7 février 2024** à compter de **13 h 30** **à nos bureaux ainsi que sur la plateforme Zoom**.

## 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](https://apps.apple.com/ca/app/transit-bus-train-times/id498151501), ainsi que l’[application BlindSquare](https://apps.apple.com/ca/app/blindsquare/id500557255), 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 poursuit son entente de partenariat avec la [STTR](https://sttr.qc.ca/) 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 votre association](https://aera0417.com/nous-joindre/) afin de 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 culturelles

### Camp d’hiver

Les **25** et **26** **janvier 2024**, (**jeudi et vendredi**).

L’AÉRA vous a concocté un séjour plein-air dont vous vous souviendrez longtemps !

Ce séjour se veut une occasion de participer à des activités inclusives et accessibles.

#### Un domaine unique

Le Baluchon est une institution hôtelière unique qui propose une expérience à nulle autre pareille : **l’éco-villégiature**.

À travers celle-ci, Le Baluchon souhaite nous faire découvrir des expériences et des plaisirs inédits dans le respect de l’environnement, de la terre, du patrimoine et de l’histoire.

Vivre l’expérience du Baluchon, c’est ressentir ce sentiment apaisant d’être au bout du monde, sur un territoire immense dont la beauté, à la fois sauvage et apprivoisée, inspire la sérénité. Nous y éprouverons cette impression de liberté découlant de cet indicible sentiment que **le temps nous appartient**.

Des activités pour tous les âges et tous les goûts nous attendent au Baluchon. Services: Centre spa, Gastronomie, Activités plein air etc..

Spa nordique

Nous profiterons des bains nordiques extérieurs dans un décor des plus enchanteurs avec la forêt et la rivière comme environnement pour relaxer et s’évader.

* Bains chauds et froids
* Sauna
* Aires de détente

Partons pour une randonnée, en raquette ou à pied, avec un guide fort sympathique. Sur notre chemin se trouve une vieille bâtisse abandonnée. Une porte

mystérieuse sème l’intrigue. Un écriteau nous met

en garde :

« Quiconque traverse cette porte doit

assumer sa décision ».

Captivés par l’intrigue, travaillons en équipe pour résoudre ce fameux mystère !

FOYER EXTÉRIEUR

Prenons le temps de rassembler nos invités autour

d’un feu en fin de journée!

PROMENADE

EN CARRIOLE

Découvrons les plaisirs d'une balade en carriole sur le site du Baluchon et profitons de la beauté des paysages.

Hébergement confortable et repas gastronomiques :

**Lieu:**

**3550, chemin des Trembles, Saint-Paulin (Québec) J0K 3G0 | Situé en Mauricie**

### Cabane à sucre :

À tous les petits becs sucrés,

L’Association Éducative et Récréative des Aveugles vous annonce officiellement la venue de notre traditionnelle rencontre du temps des sucres ! Cette année, nous nous réunirons à la **Sucrerie du boisé**. Vous êtes donc cordialement invités à venir vous régaler à la délicieuse table champêtre du temps des sucres, préparée par la Sucrerie du Boisé. De savoureux plats sont servis aux tables, à volonté, par un personnel accueillant et soucieux de vous satisfaire. Une ambiance festive et un décor chaleureux vous attendent. Le tout sera suivi d’une bonne tire sur neige ! Par la suite, un petit sentier, à proximité de l’érablière, vous permettra de vous dégourdir les jambes. Par ailleurs, de la musique et de la danse sont proposées les week-ends. Viendrez-vous danser ?

Il est également possible, sur demande, de visiter la salle d’évaporation et de faire l’achat de produits transformés dans « La boutique ».

Ainsi, le samedi, **23 mars 2024**, à **midi (12h00)**, nous nous retrouverons à la **Sucrerie du Boisé, située au 1670 rue Louis de France, Trois-Rivières, QC G8W 2C2**,

bureau : 819-373-0682. Nous demandons une contribution de 25$ par personne pour cette activité.

Pour vous inscrire à cette coutume printanière et partager, avec vos compères, une expérience inclusive et rassembleuse, vous n’avez qu’à remplir le formulaire d’inscription disponible sur notre site internet ou [communiquez avec la directrice générale](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour lui signifier votre intérêt. Nous attendons vos inscriptions **avant** le **vendredi, 15 mars** **2024**.

### Souper - Bingo

**Samedi**, le **10 février 2024**, de **13h30 à 18h30.**

Tant attendu, le bingo fait son retour à l’association ! Les membres sont les bienvenus **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 devez apporter vos breuvages pour accompagner votre repas.

Cette activité vous est proposée pour **seulement 15$ 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](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour participer à cette activité!

## Activités à venir

L’association a déterminé les activités présentées ci-après pour l’hiver, le printemps et l’été à venir. Des informations additionnelles concernant ces activités vous seront acheminées ultérieurement.

### Épluchette de blé d’inde

Venez vivre notre épluchette traditionnelle de l’AÉRA dans une ambiance festive et un moment rassembleur samedi, le **17 août** dès **13 h 30** à la **salle du Fleuve à Plein-air Ville-Joie 11 441 Notre-Dame-Ouest (Secteur Pointe-du-Lac)**.

La journée débutera à 13 h 30 par un brin de jasette.

Toutefois, vous êtes libres de vaquer où bon vous semble, car l’environnement est connu et sécuritaire.

Le **maïs** et **les hot dog** seront servis **vers 17 heures** au **tarif de 15$.**

**Apportez vos breuvages.**

En terminant, nous aurons le plaisir d’un moment à partager autour du feu en soirée !

Veuillez vous **inscrire** **avant** **16 heures le 12 août**.

**Si vous souhaitez vous baigner, n’oubliez pas votre maillot!**

### Sortie pique-nique

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

### Activités culturelles et traditionnelles

L’association organisera une visite culturelle au **musée Boréalis** consacré à l’industrie papetière. Cette journée sera agrémentée par une croisière sur la rivière St-Maurice et un repas. Nous vous tiendrons au courant des développements.

De plus, il y aura des pique-niques à saveur estival et automnale.

## Assemblée générale annuelle :

Ladite assemblée générale aura lieu samedi, le **8 juin 2024** à **13 h 30** au **Pavillon St-Arnaud**; détails à venir.

## En terminant

Nous aimerions [connaître vos intérêts](https://aera0417.com/nous-joindre/) et [avoir vos suggestions](https://aera0417.com/nous-joindre/) 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 direction@aera0417.com ou via le site internet [www.aera0417.com.](https://aera0417.com/).

J’anticipe le plaisir de vous revoir lors de nos activités!

Karine Descôteaux, Directrice générale