# Programmation Hiver-printemps 2025

## Préambule

Bonjour chers membres de l’AÉRA,

C’est avec joie que je vous communique la programmation pour la nouvelle saison 2025. 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

[Programmation Hiver-printemps 2025](#_Toc184895270)

[Préambule](#_Toc184895271)

[Services aux membres](#_Toc184895272)

[Clinique d’impôts](#_Toc184895273)

[Bureau multiservices](#_Toc184895274)

[Salle d’exercices adaptée](#_Toc184895275)

[Activités régulières](#_Toc184895276)

[Les amis du mardi](#_Toc184895277)

[Les bouquineurs](#_Toc184895278)

[Les mélomanes](#_Toc184895279)

[NOUVEAUTÉ: Cours de culture musicale](#_Toc184895280)

[Jeux adaptés](#_Toc184895281)

[TRX](#_Toc184895282)

[Aquaforme](#_Toc184895283)

[Volet Vie active](#_Toc184895284)

[Programme d’entraînement guidé](#_Toc184895285)

[Yoga et méditation](#_Toc184895286)

[Groupe de marche](#_Toc184895287)

[Service en braille](#_Toc184895288)

[Journée de magasinage](#_Toc184895289)

[Volet intervention psychosociale](#_Toc184895290)

[Causeries](#_Toc184895291)

[Échange libre sur le handicap visuel](#_Toc184895292)

[Groupe de soutien sur divers thèmes](#_Toc184895293)

[Suivi individuel et autres services](#_Toc184895294)

[Volet formation en technologie adaptée](#_Toc184895295)

[Café-techno](#_Toc184895296)

[Soutien technique](#_Toc184895297)

[Conférences avec des professionnels](#_Toc184895298)

[Atelier d’herboristerie](#_Toc184895299)

[Témoignages](#_Toc184895300)

[Les marches exploratoires](#_Toc184895301)

[Comités](#_Toc184895302)

[Activités traditionnelles et culturelles](#_Toc184895303)

[Activité hivernale](#_Toc184895304)

[Cabane à sucre :](#_Toc184895305)

[Souper - Bingo](#_Toc184895306)

[Activités à venir](#_Toc184895307)

[En terminant](#_Toc184895308)

[Informations pour les inscriptions](#_Toc184895309)

## 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 **7 janvier 2025**, 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 **10 janvier, 7 février, 7 mars et 11 avril 2025**, dès **13h30**.

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, 14 **février 2025**, de **13h30 à 15h30**.
* Vendredi, **16 mai 2025**, 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

Mathieu L’espérance, nous guidera dans un voyage consacré à l’histoire et les nombreux styles musicaux.

Durée: **10h à 12h** pendant **4 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 Louis Fortin ou Jean Brière, membre de l’AÉRA.

### TRX

* **Les lundi de 9h à 10h**.
* **À partir** du **20 janvier 2025**, **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**.

Le **TRX** (Total Resistance Exercises) est un système d'entraînement de suspension qui utilise des sangles et le poids du corps pour réaliser des exercices de renforcement musculaire. Ce type d'entraînement a été développé par Randy Hetrick, un ancien Navy SEAL, dans les années 1990. Le TRX permet de travailler plusieurs groupes musculaires en même temps, tout en améliorant la stabilité, l'équilibre et la flexibilité.

Le principe du TRX repose sur l'utilisation des sangles suspendues à un point fixe (comme une porte, un arbre ou un support dédié) et permet de varier les angles d'inclinaison et la position du corps pour ajuster la difficulté des exercices. Il peut être utilisé pour un large éventail d'activités, allant du renforcement musculaire au travail de cardio, en passant par des exercices d'agilité.

En résumé, le TRX est un entraînement fonctionnel et polyvalent qui sollicite à la fois les muscles profonds et les muscles superficiels, et qui peut être adapté à tous les niveaux de condition physique.

Animée par la kinésiologue Véronique Chrétien, l’activité sera offerte en présentiel dans les locaux du Pavillon Saint-Arnaud.

La session de TRX vous est offerte au coût modique de **40 $**. Veuillez [communiquer avec nous](https://aera0417.com/nous-joindre/) pour procéder à votre inscription **avant le vendredi, 3 janvier 2025**.

### Aquaforme

* Les **lundis**, de **18h15 à 19h10** à partir du 20 janvier 2025, pendant **11 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 **50$**. Ne tardez pas ; les [inscriptions](https://aera0417.com/nous-joindre/) sont **attendues** **avant le vendredi, 3 janvier 2025**.

## Volet Vie active

Vie active vous offre différentes activités pour vous faire entrer dans l’action! Lesdites activités proposées (marche, yoga et méditation) se tiendront en **alternance**. Le moment demeure à déterminer. Prenez également note que les **entraînements guidés auront lieu les jeudi en après-midi**. Les **inscriptions** pour l’une ou l’autre des activités présentées dans ce volet sont attendues **avant le vendredi, 3 janvier 2025**. 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/)

### 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 **à tout les mois.**

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 :

### Atelier d’herboristerie

En février 2025 au bureau de l’AÉRA

Détails à venir

### Témoignages

Détails à venir

## 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

### Activité hivernale

L’AÉRA vous a concocté une journée pleine-aire dont vous vous souviendrez longtemps !

Cette journée se veut une occasion de participer à des activités inclusives et accessibles.

Drummondville : Détails à venir

Trois-Rivières : Détails à venir

Shawinigan : Détails à venir

Pour cette activité hivernale, un événement distinct sera organisé dans chaque région.

### 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 chez Richard et Guylaine**. Vous êtes donc cordialement invités à venir vous régaler à la délicieuse table champêtre du temps des sucres.

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, vous permettra de vous dégourdir les jambes.

Ainsi, le **samedi, 29 mars 2025**, **à midi**, nous nous retrouverons **chez Richard et Guylaine** **située au 1430 rang St-Louis, Notre-Dame du Mont-Carmel, QC G0X 3J0**.

Nous demandons une **contribution de 30 $ 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, 00 mars** **2025**.

### Souper - Bingo

**Samedi**, le **15 février 2025**, **de 13h30 à 18h30.**

Tant attendu, le bingo fait son retour à l’association ! Les membres sont les bienvenus **dès 13h30 au bureau de l’AÉRA.**

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 20 $ 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 des activités pour l’hiver, le printemps et l’été à venir. Des informations additionnelles concernant ces activités vous seront acheminées ultérieurement ainsi qu’une programmation spécifique à **Drummondville** et **Shawinigan**.

## 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