# Programmation automne 2025

## Préambule

Bonjour chers membres de l’AÉRA,

C’est avec joie que je vous communique la programmation pour la nouvelle saison d’automne 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 Google Meet.

* Une procédure simple de participation est à votre disposition pour les activités diffusées sur la plateforme Google Meet. Un lien de connexion vous sera envoyé avant la rencontre pour vous connecter via un ordinateur ou l’intervenant vous contactera 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.

## 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

Deux bureaux multiservices sont accessibles sur rendez-vous :

L’un conçu spécifiquement pour la cécité totale, l’autre adapté aux besoins liés à la basse vision.

Ces espaces offrent l’occasion de découvrir ou d’utiliser des outils adaptés, conçus pour apporter un appui concret dans diverses situations du quotidien ou pour mieux se familiariser avec les technologies d’assistance visuelle.

L’accès, offert gratuitement aux membres de l’AÉRA, est possible sur simple rendez-vous.

Pour connaître en détail les dispositifs disponibles, il est possible de [consulter l’offre de services](https://aera0417.com/service/bureau-multiservices/) ou de [communiquer directement avec votre 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 **19 août 2025**, ce groupe de discussion se réunit les **mardis**, aux **deux semaines**, de **10h00 à 14h00**.

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 samedis **16 août, 13 septembre, 18 octobre et 15 novembre 2025**, 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 Google Meet.

### Les mélomanes

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

* Samedi, 6 décembre **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 Google Meet.

### Cours de culture musicale

Un parcours tout en écoute et en découvertes, proposé sur **quatre semaines**, **chaque jeudi matin de 10 h à 12 h**, à partir du 00 octobre.

Animé par Mathieu L’espérance, ce cours propose une exploration vivante de l’histoire des instruments de musique à travers leurs formes, leurs sonorités et les nombreux styles qui leur sont associés. Une manière d’enrichir sa culture musicale tout en se laissant porter par la diversité des pratiques et des époques.

Les détails seront communiqués prochainement.

Une activité à ne pas manquer pour celles et ceux qui aiment écouter, apprendre et voyager par les sons.

### Sur Scène et en Mélodie : Théâtre et Chant réunis

**Dates et lieu :**
À partir du **13 octobre 2025**, sur une période de 8 **semaines**
Adresse : **704-118, rue Radisson, Trois-Rivières**

**Description de l’activité :**
**« Sur Scène et en Mélodie »** est une initiative artistique inclusive qui marie avec sensibilité **le chant** et **le théâtre** pour offrir une expérience créative complète et enrichissante. Pensée spécifiquement pour les personnes vivant avec une déficience visuelle, cette activité propose un espace bienveillant pour **favoriser l’expression de soi, la créativité et la confiance personnelle**, tout en développant des compétences artistiques concrètes.

Chaque semaine, les participants prendront part à :

* **Un atelier de chant** : techniques vocales de base, respiration, interprétation de chansons.
* **Un cours de théâtre** : travail d’expression orale et corporelle, jeux de rôle, mise en situation scénique.
* **Une création collective** : élaboration et répétition d’une **courte comédie musicale**, présentée en fin de parcours devant un public.

**Objectifs du projet :**

* Valoriser le potentiel artistique des personnes en situation de handicap visuel.
* Encourager la participation culturelle et la mixité sociale.
* Favoriser la communication, l’écoute de soi et des autres, et l’esprit d’équipe.
* Offrir une vitrine publique au talent des participants à travers une prestation scénique finale.

**Durée :**
8 semaines – une séance de deux heures par semaine.

**Public visé :**
Personnes en situation de handicap visuel (aucune expérience préalable requise). L’activité est également accessible à des partenaires voyants souhaitant vivre une expérience artistique inclusive.

### 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 de l’AÉRA. L’activité sera animée par Louis Fortin ou Jean Brière, membre de l’AÉRA.

## 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 les **vendredis en après-midi.**

Les **inscriptions** pour l’une ou l’autre des activités présentées dans ce volet sont attendues **avant le vendredi, 15 août 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 septembre**, 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 la kinésiologue!

### 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, le braille abrégé, 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 Google Meet. 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.

### Témoignages

Durant l’année, des membres de l’AÉRA viendront partager leur histoire dans un endroit chaleureux. Ils parleront des défis qu’ils ont surmontés, des choix qu’ils ont faits et des souvenirs qui les touchent.

### Atelier Découverte : Les produits à base de chèvre

**Description de l’atelier :**
Plongez dans l’univers unique et savoureux des produits issus du lait de chèvre ! Cet atelier interactif vous propose une initiation sensorielle et informative autour des bienfaits, des usages et des particularités des produits caprins. Que vous soyez curieux, amateur ou simplement soucieux de votre alimentation, vous découvrirez des produits sains, digestes et riches en goût.

**Contenu de l’atelier :**

* **Introduction au monde caprin :** brève présentation de la chèvre, son lait, et son rôle dans l’agriculture durable.
* **Les bienfaits nutritionnels :** comprendre pourquoi les produits à base de chèvre sont souvent mieux tolérés que ceux de vache.
* **Présentation des produits :** fromages frais, affinés, yaourts, savons artisanaux, cosmétiques naturels.
* **Atelier pratique :** dégustation, apprentissage de lecture d’étiquettes, conseils d’achat et de conservation.
* **Possibilité de fabrication simple :** Savon au lait de chèvre (selon le format de l’atelier).

**Objectifs :**

* Mieux connaître les produits caprins et leurs avantages.
* Favoriser une consommation locale, saine et responsable.
* Encourager la découverte de nouvelles textures, saveurs et savoir-faire artisanaux.

**Public cible :**
Tout public, incluant les personnes curieuses d’alternatives alimentaires, les amateurs de produits naturels et ceux ayant des sensibilités digestives.

**Durée :** **1 h 30 à 3 heures.**

## 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

Automne 2025 :

### Séjour au Manoir du Lac William – Immersion, nature et expérience sensorielle

**Dates :** à déterminer
**Lieu :** Manoir du Lac William: 3180, Principale, St-Ferdinand, Québec G0N 1N0

**Description de l’activité :**
Dans le cadre de nos activités d’automne, nous vous proposons un **séjour inoubliable au** **Manoir du Lac William**, un lieu enchanteur niché entre nature, confort et découvertes. Ce séjour vise à favoriser la détente, la convivialité, et l’exploration sensorielle, dans un cadre paisible et chaleureux.

Au programme :

* **Hébergement au Manoir du Lac William,** un établissement réputé pour son accueil, son accessibilité et ses services adaptés.
* **Souper dans le noir** : une expérience unique et immersive où les repères visuels laissent place aux saveurs, aux sons et aux sensations. Ce repas vise à sensibiliser, à renforcer l’écoute, et à vivre un moment fort de partage, dans un environnement totalement obscur, animé par du personnel formé à cette expérience.
* **Détente et plaisirs du lac** : selon la météo, accès à la promenade au bord de l’eau, embarcations légères, spa, piscine intérieure, ou feu extérieur.
* **Exploration des environs** : découverte du village de Saint-Ferdinand, visites culturelles ou naturelles à proximité, ou simplement moments de repos dans un cadre inspirant.

**Objectifs du séjour :**

* Offrir une **pause bien-être** loin du quotidien.
* Encourager les **expériences sensorielles enrichissantes**.
* Favoriser la **cohésion de groupe**, l’inclusion et la participation active de chacun.
* Mettre en valeur les **capacités d’adaptation, de plaisir et d’ouverture** dans un contexte sécuritaire et valorisant.

**Public visé :**
Personnes en situation de handicap visuel, avec ou sans accompagnateurs. Le séjour est encadré par une équipe attentionnée et sensibilisée aux besoins spécifiques des participants.

### Hiver 2025 :

#### **🎄 Souper de Noël des membres – Joie, festin et fous rires garantis ! 🎄**

**Date :** Samedi 13 décembre 2025, à 16h00
**Lieu :** À déterminer

**Coût :** 40 $ par participant

**Description de l’activité :**
Cette année, nous vous convions à un **souper de Noël festif et chaleureux**, spécialement organisé pour nos membres, dans une ambiance conviviale et remplie de petites surprises !

Au menu :

* Un **repas des Fêtes savoureux**, préparé avec soin et aux saveurs traditionnelles,
* Une ambiance musicale propice aux **chants de Noël**,
* Et bien sûr… les **blagues inoubliables de Jean et Richard**, qui promettent de faire monter les éclats de rire à la hauteur du sapin !

Des **surprises** viendront aussi ponctuer la journée pour rendre ce moment encore plus mémorable.

**Pourquoi participer ?**
Parce que ce souper est bien plus qu’un simple repas : c’est une occasion de **célébrer ensemble**, de **souligner la fin de l’année en beauté**, et de **renforcer les liens** qui nous unissent dans la joie, l’humour et la solidarité.

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.

#### Fin de semaine immersive à l’Auberge du Lac-à-l’Eau-Claire

Nous organiserons une fin de semaine immersive de trois jours à l’Auberge du Lac-à-l’Eau-Claire, située en Mauricie, un lieu enchanteur au cœur de la nature. Cette escapade visera à offrir à nos membres un moment de ressourcement, de socialisation et d’inclusion par le biais d’activités de plein air adaptées et rassembleuses.

Hébergés dans un chalet tout confort, nos participants pourront profiter de diverses activités telles que la randonnée pédestre sur les sentiers balisés, des feux de camp en soirée, la baignade, le canot sur le lac, ainsi que l’accès au spa et au sauna de l’auberge. Les repas seront préparés et partagés sur place, favorisant la convivialité et l’entraide entre les membres.

Ce séjour sera l’occasion de tisser des liens, de briser l’isolement, de renforcer le sentiment d’appartenance et de vivre des expériences positives en groupe, dans un environnement naturel accessible et stimulant.

#### Activités spécifiques régionales

Drummondville : Détails à venir

Trois-Rivières : Détails à venir

Shawinigan : Détails à venir

### Souper - Bingo

**Samedi**, le **13 septembre 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’automne, l’hiver et le printemps 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