



CALENDRIER DES BÉNÉVOLES | HIVER-PRINTEMPS 2021

COMMENT PARTICIPER AUX ACTIVITÉS ?

- Ce calendrier d'activités est **POUR TOUS LES MEMBRES** bénévoles.
- **Réservation obligatoire** par téléphone auprès de Jessica P : 450 347-8091 ;
- **Ateliers et formations en ligne par Zoom** : vous devez avoir accès à un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent pour y participer ;
- Le lien pour vous connecter à Zoom vous sera envoyé par courriel. Pour participer, vous devrez cliquer sur ce lien quelques minutes avant le début de l'atelier ;
- Lors des activités Zoom, vous pouvez vous connecter 30 min. d'avance. Jessica sera disponible par téléphone pour vous aider au besoin : 450 347-8091 ;
- Pour toutes questions, idées d'activités ou commentaires, contactez Jessica P !

BONNES ACTIVITÉS !

CONCERNANT VOTRE NOUVEAU CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Ce calendrier d'activités est **POUR TOUS LES MEMBRES** bénévoles.

Le calendrier comprend 4 catégories d'activités offertes aux membres : les activités Zoom offertes de jour, les activités Zoom offertes de soir, les activités de la vie associative et les formations offertes aux membres bénévoles.

*ACTIVITÉS ZOOM POUR TOUS
horaire de jour (13h à 14h)*

*ACTIVITÉS ZOOM POUR TOUS
horaire de soir (18h à 19h)*

*ACTIVITÉS DE LA VIE ASSOCIATIVE
pour tous, sauf exception.*

*FORMATIONS OFFERTES
pour les membres bénévoles.*

POUR S'IMPLIQUER À TITRE DE BÉNÉVOLE

Ceux et celles qui souhaitent s'impliquer dans les activités et la vie associative peuvent le faire de plusieurs façons :

- En participant aux activités proposées ;
- En répondant à nos demandes de bénévoles (identifiées sur le calendrier) ;
- En animant une activité Zoom (improvisation, zumba, yoga, selon vos compétences).

Vous aimeriez vous impliquer davantage et vous ne savez pas comment ? Contactez-nous et nous vous proposerons une façon de nous aider qui correspondra à votre intérêt et votre disponibilité !



PARRAINAGE CIVIQUE DU HAÛT-RICHELIEU

INSCRIPTION ET RÉSERVATION OBLIGATOIRES

ACTIVITÉS | Jessica Pion : 450 347-8091 ou activites@entreamis.ca
FORMATIONS et BÉNÉVOLAT | Jessica Maheu : 450 347-8091 ou jumelages@entreamis.ca

1 FÉVRIER

FORMATION « ACTIVITÉS »

Zoom | 18h à 18h45

Trucs et astuces pour trouver et adapter des activités avec votre filleul.e.

2 FÉVRIER

VISITE VIRTUELLE

Zoom | 18h à 19h

Le Zoo de Granby présente « Félines aux petits soins ».

5 FÉVRIER

SURPRISE POSTALE

Date limite d'inscription

Activité réservée aux membres filleuls, qui doivent s'inscrire avant le 5 février à 16h00.

9 FÉVRIER

KARAOKÉ VIRTUEL

Zoom | 13h à 14h

On chante ensemble nos meilleures chansons d'amour.

15 FÉV.

FORMATION DE BASE

Zoom | 18h à 19h30

Le PCHR, ses membres et sa mission. Votre rôle au sein de l'organisme.

16 FÉV.

CAFÉ-CAUSETTE

Zoom | 13h à 14h

Discussion et quiz sur l'amour et le consentement.

23 FÉV.

DANSE VIRTUELLE

Zoom | 18h à 19h

Danse virtuelle de la Saint-Valentin ! Portez vos plus beaux habits rouges, roses et blancs !

1 MARS

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Inscription avant le 29 mars

Participez comme bénévole à la livraison de repas de cabane à sucre aux filleuls du 10 avril prochain.

4 MARS

FORMATION « AMITIÉ »

Zoom | 18h à 18h45

La relation d'amitié avec votre filleul.e. Comment émettre un cadre et gérer le contact.

9 MARS

ZUMBA

Zoom | 18h à 19h

Avec Stacy Stamper. Portez des souliers de course et des vêtements de sport confortables.

15 MARS

FORMATION DE BASE

Zoom | 18h à 19h30

Le PCHR, ses membres et sa mission. Votre rôle au sein de l'organisme.

16 MARS

IMPROVISATION ET MIMES

Zoom | 18h à 19h

Avec Étienne Destroismaisons.

23 MARS

MISE EN FORME

Zoom | 13h à 14h

Bougez avec Jessica P ! N'oubliez pas de porter des souliers et vêtements confortables.

30 MARS

YOGA DU RIRE

Zoom | 13h à 14h

Une façon originale d'explorer les bienfaits du rire sur la santé.

5 AVRIL

FORMATION « ACTIVITÉS »

Zoom | 18h à 18h45

Trucs et astuces pour trouver et adapter des activités avec votre filleul.e.

6 AVRIL

YOGA SUR CHAISE

Zoom | 18h à 19h

Préparez une chaise et portez des vêtements confortables.

10 AVRIL

REPAS CABANE À SUCRE

Livraison à domicile

Activité réservée aux membres filleuls. Livraison effectuée par les bénévoles inscrits.

13 AVRIL

MÉDITATION GUIDÉE

Zoom | 13h à 14h

Assoyez-vous confortablement et portez des vêtements confortables.



PARRAINAGE CIVIQUE DU HAUT-RICHELIEU

INSCRIPTION ET RÉSERVATION OBLIGATOIRES

ACTIVITÉS | Jessica Pion : 450 347-8091 ou activites@entreamis.ca
FORMATIONS et BÉNÉVOLAT | Jessica Maheu : 450 347-8091 ou jumelages@entreamis.ca

19 AVRIL

FORMATION DE BASE

Zoom | 18h à 19h30

Le PCHR, ses membres et sa mission. Votre rôle au sein de l'organisme.

20 AVRIL

VOYAGE VIRTUEL

Zoom | 18h à 19h

Voyagez sans quitter le confort de votre maison !

27 AVRIL

SANTÉ À COEUR

Zoom | 13h à 14h

Un atelier pour prendre soin de sa santé.

3 MAI

FORMATION "ÉMOTIONS"

Zoom | 18h à 18h45

Pour mieux comprendre et réagir aux émotions vécues par votre filleul.e.

4 MAI

THÉÂTRE

Zoom | 18h à 19h

Une activité d'initiation au théâtre.

11 MAI

CAFÉ-CAUSETTE

Zoom | 13h à 14h

On discute ensemble de l'actualité.

17 MAI

FORMATION DE BASE

Zoom | 18h à 19h30

Le PCHR, ses membres et sa mission. Votre rôle au sein de l'organisme.

18 MAI

ZUMBA

Zoom | 18h à 19h

Avec Stacy Stamper. Portez des souliers de course et des vêtements de sport confortables.

25 MAI

ON JOUE ENSEMBLE

Zoom | 13h à 14h

Jouez avec nous à « Connais-tu la chanson? »

26 MAI

INSCRIPTIONS À L'A.G.A.

Date et détails à venir

Surveillez notre Infolettre pour connaître les détails de notre assemblée générale annuelle.

X JUIN

A.G.A

Date et détails à venir

Les détails de notre prochaine A.G.A. seront déterminés en fonction des mesures sanitaires.

1 JUIN

INSCRIPTIONS À L'ACTIVITÉ

D'ÉTÉ | Date à venir

Surveillez notre Infolettre pour connaître les détails de notre activité d'été 2021.

1 JUIN

KARAOKÉ

Zoom | 18h à 19h

Choix de chansons libre !

8 JUIN

ON JOUE ENSEMBLE

Zoom | 13h à 14h

Jouez avec nous en participant à notre jeu-questionnaire.

15 JUIN

ATELIER DE CUISINE

Zoom | 18h à 19h

Ce soir, on fait de la pâtisserie !

22 JUIN

FORMATION FACEBOOK

Zoom | 13h à 14h

Trucs et astuces pour bien utiliser son compte Facebook.

X JUILLET

ACTIVITÉ D'ÉTÉ

Date et détails à venir

Les détails de notre activité d'été seront déterminés en fonction des mesures sanitaires.

PROCHAIN CALENDRIER D'ACTIVITÉS
à venir par courriel en août 2021.