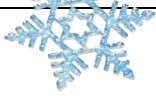
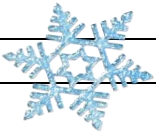
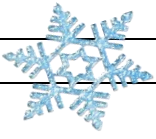


Calendrier des activités

HIVER 2019

ACTIVITÉS POUR TOUS

<p>26 et 27 janvier</p> <p>2 et 3 février</p>	<p>FESTIVAL EXTÉRIEUR IBERNEIGE Activité spéciale à déterminer Heure : à déterminer Coût : selon les activités extérieures choisies Lieu : 190 avenue Lareau, Saint-Jean-sur-Richelieu (Pavillon Mille Roches - secteur Iberville)</p> 
<p>Mercredi 13 février</p>	<p>SOIRÉE DANSANTE DE LA SAINT-VALENTIN Inscription obligatoire Heure : 18 h à 20 h Coût : gratuit Lieu : Centre des aînés Johannais (125 Jacques-Cartier N, Saint-Jean-sur-Richelieu)</p>
<p>Mercredi 10 avril</p>	<p>CABANE À SUCRE Inscription obligatoire Heure : 17 h à 21 h Coût : 20 \$ / personne Lieu : Érablière Meunier et fils (325 rang des 54, Richelieu, QC J3L 6R5)</p> 
<p>Dimanche 28 avril</p>	<p>OPÉRATION GRAND NETTOYAGE Heure : 10 h à 13 h Coût : gratuit Lieu : secteur du vieux Saint-Jean (rue à déterminer)</p> 



ACTIVITÉS POUR LES BÉNÉVOLES



Les Rendez-vous PCHR sont des soirées organisées qui permettent aux bénévoles de pouvoir échanger entre eux sur leur expérience en tant que marraine ou parrain. Prochains RDV : le 5 mars 2019, de 17 h à 19 h, au Dorchester, cuisine et complicités (situé au 232 rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 6X9) sous la thématique « vivre en appartement ».



Calendrier des activités

HIVER 2019



ACTIVITÉS POUR LES FILLEULS

Club F – *Nouveau programme



Ce programme permet à nos filleuls de faire des **activités de loisirs inclusives** dans différents lieux de la communauté, ainsi que du **bénévolat**.

Dates	Activités	Tarifs	Nombre de participants
10 janvier	ATELIER- FORMATION AVEC VINCENT PATENAUDE CHEF FITNESS *Prendre note que tous les membres et citoyens y sont conviés également et que la formation sera filmée. Lieu : à déterminer Horaire : 18 h à 20 h Capsule : Cuisine santé à bas prix	5 \$ / personne	30 personnes
24 janvier	ZOOTHÉRAPIE AVEC INTERVENANTE EN ZOOTHÉRAPIE Lieu : à déterminer Horaire : 18 h à 20 h Capsule : Comment prendre soin d'un animal	10 \$ / personne	10 personnes maximum
7 février	PROMENADE EN SENTIER AVEC GUIDE Lieu : Mont-Saint-Grégoire Horaire : 13 h à 15 h À apporter : bouteille d'eau, collation, bottes d'hiver ainsi que pantalon de neige et manteau chaud. Capsule : La faune et la flore qui nous entourent	8.50 \$ / personne	15 personnes maximum
21 février	QUAND CONSULTER UN MÉDECIN? Lieu : à déterminer Horaire : 18 h à 19 h 30 Capsule : Guide pratique pour guérir nos petits bobos	5 \$ / personne	8 personnes maximum
7 mars	BILLARD ENTRE AMIS Lieu : Dooly's St-Jean (600, rue Pierre-Caisse) Horaire : 18 h à 20 h *Vous pouvez également vous achetez un repas ou une boisson sur place (prévoir l'argent si désiré). Capsule : Les règles de sécurité lors de sorties dans les bars	5 \$ / personne pour 2 h de billard	5 personnes maximum
21 mars	CRÉATION DE CUPCAKES AVEC CHEF INVITÉ Lieu : à déterminer Horaire : 18 h à 20 h À apporter: contenants de plastique afin de rapporter des cupcakes à la maison. Capsule : Trucs et astuces pour faire de la pâtisserie simple et à faible coût à la maison	5 \$ / personne	10 personnes maximum
1 ^{er} avril	ENTRAÎNEMENT SPORTIF EN PISCINE Lieu : Complexe sportif sport absolu (15, rue Jacques-Cartier N) Horaire : 18 h à 19 h 25 À apporter : casque de bain, serviette de bain, maillot de bain et sandales. Capsule : Trucs pratique pour des exercices faciles à la maison	4 \$ / personne	5 personnes maximum

Tous les participants sont responsables d'assurer leur transport

Places limitées par activité / Inscription obligatoire

Pour vous inscrire, pour suggérer une activité ou pour obtenir plus d'information :
Appelez Jessica Pion au 450 347-8091 ou écrivez à activites@entreamis.ca