

INFOLETTRE - MEMBRES

Message d'Hélène, coordonnatrice

Pour 2021, je vous souhaite Santé! Bonheur et Sérénité!

Nous passons dans une nouvelle année qui nous le souhaitons prometteuse. Plus les semaines vont avancer, les mauvais moments passeront derrière nous! Profitez d'un moment en début d'année pour vous chouchouter dans votre demeure, pour téléphoner à une personne qui vous est chère, pour vous détendre!

Ayez du plaisir!

Hélène, coordonnatrice, info@afmr.ca



Message de Mélanie, intervenante

Je vous souhaite pour l'année 2021 de découvrir de nouvelles activités / loisirs qui vous apporteront du plaisir, du bonheur et qui vous permettront de prendre soin de vous! De mon côté, rien de tel que d'essayer un nouveau jeu de société, lire un roman que je voulais lire depuis longtemps ou bien de cuisiner une nouvelle recette! Et vous qu'avez-vous le goût d'essayer? Pour toutes questions ou suggestions, vous pouvez me contacter au (450) 774-6868 ou par courriel à intervenante@afmr.ca.

Mélanie Rondeau, intervenante



DANS CE NUMÉRO

Message d'Hélène, coordonnatrice 1

Message de Mélanie, intervenante 1

À vos agenda! Prochaines haltes garderies 1

Vos activités janvier 2021 2

Des nouvelles de nos projets 3

Horaire et services 3

À votre agenda !

PROCHAINES HALTES-GARDERIES :

Inscription obligatoire, dépôt de 5,00 \$ / familles membres, vous apportez le dîner et nous fournissons les collations. Les heures sont de 9 h à 16 h et les places sont limitées :

JANVIER :	16 JANVIER	30 JANVIER
FÉVRIER :	6 FÉVRIER	20 FÉVRIER
MARS :	13 MARS	27 MARS
AVRIL :	17 AVRIL	

VOS ACTIVITÉS - JANVIER 2021 :

ATELIER VIRTUEL :

Quand : 2^e VENDREDI DE CHAQUE MOIS !
Date et heure : **Vendredi 15 janvier 2021 de de 19 H 00 à 20 H 30**
Lieu : Plateforme ZOOM
(un lien vous sera envoyé lors de l'inscription)
Thème : La communication
Coût : **Gratuit - inscription obligatoire**



MARCHE AU CENTRE-VILLE EN FAMILLE :

Quand : **Samedi 23 janvier 2021 (si pluie reporté au samedi 30 janvier 2021)**
Heure : **De 13 H 00 à 14 H 30**
Lieu : 1191 rue des Cascades Ouest à Saint-Hyacinthe
Départ du stationnement public - en arrière du Jean Coutu sur la rue St-Antoine
Coût : **Gratuit - inscription obligatoire** - On s'habille selon la météo
Chocolat chaud remis à la fin de la marche !



! NOUVELLE ACTIVITÉ ! - YOGA EN FAMILLE AVEC MINI-YOGI !

VOLET 1 : Pour LES PARENTS ET LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS !

Résumé : Une aventure à la découverte de toi-même ! Vient explorer la pleine conscience, la respiration, les postures et la relaxation. Jouer au yoga c'est magique!

Dates : Les jeudis : 21 janvier, 11 et 25 février, 18 mars et 1^{er} avril 2021 ! **Heure :** **de 18 H 15 à 19 H 00**

Lieu : SUR LA PLATEFORME ZOOM - DANS VOTRE SALON ! (un lien vous sera envoyé après votre 'inscription)

Coût : **INSCRIPTION OBLIGATOIRE - 5 jeudis pour 30,00\$ (membres) / 60,00\$ (non-membres) pour les 3 mois**

VOLET 2 : Pour LES PARENTS ET VOS ADOLESCENTS (ES) !

Résumé : Je t'invite à venir découvrir le merveilleux monde du yoga avec moi ! Pleins d'outils pour te détendre, calmer ton stress et augmenter ta concentration au travers la pleine conscience, la respiration, les postures et la relaxation !

Dates : Les jeudis : 21 janvier, 11 et 25 février, 18 mars et 1^{er} avril 2021 ! **Heure :** **De 19 H 15 à 20 H**

Lieu : SUR LA PLATEFORME ZOOM - DANS VOTRE SALON ! (un lien vous sera envoyé après votre 'inscription)

Coût : **Inscription obligatoire - 5 jeudis pour 30,00\$ (membres) / 60,00\$ (non-membres) pour les 3 mois**

Note : Vous êtes intéressés par les deux blocs **ET** pour la durée de la session ? (5 jeudis - 2 blocs)
Aucun problème ! **Inscription obligatoire - 25,00\$ (membres) / 100,00\$ (non-membres) pour les 3 mois.**

Matériel requis : un tapis ou une serviette par personne et un ordinateur ou tablette car sur ZOOM.
Session animée par Mme France Couture, professeure certifiée en yoga, Mini Yogi



***** INSCRIPTION OBLIGATOIRE - DATE LIMITE : JEUDI 14 JANVIER 2021 *****

NOUVELLES DE NOS PROJETS :

RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRES 2021 :

La période de renouvellement des cartes de membres est commencée ! Vous avez jusqu'au 1^{er} mars 2021 pour effectuer par virement bancaire votre renouvellement au montant de 10,00\$ pour l'année. Vérifiez vos courriels pour de plus amples détails !

CONCOURS POUR LES MEMBRES - AFMRSH 01-2021:

Un concours est lancé parmi les membres qui recrute un nouveau membre pour l'année 2021. Le concours est en vigueur pour la période du 1^{er} janvier 2021 au 30 novembre 2021. Un premier prix de participation sera offert à la fin de l'année (carte cadeau ou bon rabais de 300,00\$ dans une épicerie de Saint-Hyacinthe) et un deuxième prix pour le membre ayant le plus référé de nouveaux membres au sein de l'Association (carte cadeau ou bon rabais de 300,00\$ du magasin L'aubainerie) ! Vérifiez vos courriels pour de plus amples détails ! Bonne chance à tous !

MISE À JOUR DE VOS INFORMATIONS - MEMBRES 2021 :

Pour mettre vos informations de membres 2021 à jour (adresse, no. de téléphone, courriel ou autres ?

Vous pouvez maintenant le faire en remplissant le formulaire en ligne suivant :

CLIQUEZ SUR LE LIEN BLEU CI-DESSOUS : <https://forms.gle/RTv9xhibXQTsd5bK9>

RESSOURCE UTILE - LA LIGNE PARENTS :

CLIQUEZ SUR LE LIEN EN BLEU POUR PLUS D'INFORMATIONS OU APPELEZ-LES AU 1-800-361-5085 (24H/7JRS)

www.ligneparents.com



1191, rue des Cascades Ouest, local 330

Saint-Hyacinthe, (QC), J2S 3G9

Téléphone : (450) 774-6868

Site Internet : www.afmr.ca

Facebook : www.facebook.com/afmrsh

Courriels :

Hélène Grondin, coordonnatrice : info@afmr.ca

Mélanie Rondeau, intervenante : intervenante@afmr.ca

NOUS SOMMES EN TÉLÉTRAVAIL !

Les services de soutien téléphonique, rencontres virtuelles, atelier virtuel et service de référence des ressources existantes demeurent disponible !

HORAIRE :

Lundi : FERMÉ - RÉSERVÉ ÉQUIPE

Mardi : 8 H 30 À 16H 30

Mercredi : 8 H 30 À 16H 30

Judi : 8 H 30 À 16H 30

Vendredi : SUR RENDEZ-VOUS