

ACTIVITÉS GRATUITES ce printemps 2021



Fabrication de chandelles, yoga, mise en forme, concours de poésie, concours de photo, jardin communautaire et échanges de plantes! Pour un printemps réconfortant!

- Activités sur Zoom, à inscription obligatoire : Inscription obligatoire, 72h avant le début de l'activité.
- Activités réservées aux résident.es de Très-Saint-Rédempteur et des alentours.
- Nombre de places limitées.
- Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel suite à votre inscription.

• Pour vous INSCRIRE à l'une de ces activités, remplir le formulaire Web à l'adresse suivante :

bit.ly/2MW4GcR

Activités sous inscription	Description	Dates
Fabrication de chandelle	Faites votre chandelle en même temps que les autres participant.es. Atelier virtuel, par Zoom. Kit nécessaire à la réalisation de l'activité livré sur votre perron, sans contact.	Deux séances au choix : Vendredi 26 mars , 19h à 20h Samedi 24 avril , 19h à 20h
Échange de plantes	Proposer des plants que vous avez à donner ou à échanger et voyez ce que les autres participant.es partagent. Cueillette et livraison des plants sur le perron, sans contact.	Samedi 22 mai Dimanche 23 mai
Mise en forme	Apprendre à respirer	Mardi 23 mars , 12h à 12h15
	Yoga sur chaise	Jeudi 25 mars , 12h à 12h15
	Jambes	Lundi 29 mars , 12h à 12h15
	Abdominaux	Mercredi 31 mars , 12h à 12h15
	Style ballet (avec barre)	Mardi 6 avril , 12h à 12h15
	Cardio	Jeudi 8 avril , 12h à 12h15
	Fessier	Lundi 12 avril , 12h à 12h15
Surprise	Mercredi 14 avril , 12h à 12h15	
Yoga	Cours de yoga	Mardi 16 mars , de 19h à 20h Mardi 23 mars , de 19h à 20h Mardi 30 mars , de 19h à 20h Mardi 6 avril , de 19h à 20h Mardi 13 avril , de 19h à 20h Mardi 20 avril , de 19h à 20h



Activités ouvertes à tous



Concours de haïku

Catégorie petits (6-12 ans) et grands (à partir de 13 ans)

Nous invitons les résidents de TSR à s'amuser à écrire des haïkus.

C'est une forme de poésie japonaise à l'origine.

Un haïku contient 3 lignes : la première a 5 syllabes, la deuxième 7 syllabes et la troisième 5 syllabes.

À l'origine, les haïkus parlaient des saisons mais tous les thèmes sont acceptés.

Exemples de haïkus :

Très-St-Rédempteur

Un village hors du commun

On aime vivre ici.

En temps de covid

On se considère chanceux

D'être à la campagne

Vendredi 12 mars : Lancement officiel du concours de haïku sur notre page FB

Vendredi 19 mars : Date limite pour l'envoi de votre haïku avec votre nom et la catégorie de participation petits (6-12 ans) ou grands (à partir de 13 ans). Par message FB ou par courriel.

Samedi 20 mars : publication des haïkus sur notre page Facebook et annonce de la personne gagnante du concours. Prix livré à la personne gagnante, un gagnant par catégorie.

Concours de photo

Catégorie petits (6-12 ans) et grands (à partir de 13 ans)

Nous vous invitons à nous envoyer vos photos.

La seule restriction est la suivante : la photo doit être une photo d'extérieur, prise à Très-Saint-Rédempteur et accompagnée d'un titre.



Vendredi 19 avril : Lancement officiel du concours de photos sur notre page FB

Vendredi 26 avril : Date limite pour l'envoi de la photo avec le nom de son auteur et le titre de la photo, et la catégorie de la participation (petits ou grands) par message FB ou par courriel.

Samedi 27 avril : Publication des photos sur notre page Facebook et annonce de la personne gagnante du concours. Prix livré à la personne gagnante, un gagnant par catégorie.

Autre activité à venir

Réalisation d'un **jardin communautaire** sur le terrain de l'hôtel de ville de Très-Saint-Rédempteur, les 22 et 23 mai 2021. Surveillez notre page FB!

Pour nous suivre ou nous joindre

FB : Très-Saint-Rédempteur en action @ : tsr.enaction@gmail.com

Avec le soutien financier de : Municipalité de Très-Saint-Rédempteur

