



**Votre propre
collecte**

Collectez des fonds à votre façon!

Quand vous pouvez donner un sens à votre passion, vous accédez à tout un monde de possibilités. Laissez-vous inspirer par des façons créatives d'amasser des fonds pour Cœur + AVC.

Des moments pour bouger

Utilisez votre audace, bougez et dépassez-vous en réalisant un exploit physique pour recueillir des dons. En adoptant de saines habitudes de vie, inspirez les autres à vivre pleinement, tout en soutenant la recherche qui sauve des vies.

- ▶ Marchez, courez, ou faites du vélo, du patin à roulettes ou de la trottinette.
- ▶ Relevez un défi bien-être, comme le défi 30 jours sans sucre.
- ▶ Prenez part à un événement de course, comme un marathon, un triathlon ou une course à obstacles.
- ▶ Profitez du grand air pour faire de l'escalade ou de la randonnée, ou encore, allez nager.
- ▶ Joignez-vous à une équipe de hockey, de soccer ou de baseball, et jouez pour la cause.
- ▶ Mettez d'autres personnes au défi de devenir actives comme vous et de vous aider à recueillir des fonds.



De l'art qui a du cœur

Laissez votre côté créatif guider votre collecte. Mettez vos talents à l'œuvre dans une pièce de théâtre ou une création artistique afin de recueillir les dons de votre famille, de vos amis, de vos voisins et de vos collègues de travail.

- ▶ Sortez vos meilleurs mouvements et organisez une soirée dansante.
- ▶ Organisez une exposition pour présenter vos œuvres d'art.
- ▶ Invitez des amis à un concours de karaoké où ils n'auront pas l'occasion de s'ennuyer.
- ▶ Jouez dans votre propre pièce de théâtre et prenez-vous au jeu.
- ▶ Laissez votre Picasso intérieur s'exprimer en organisant une soirée de peinture.
- ▶ Organisez votre propre version du concours de chant « La Voix ».
- ▶ Marchez sur la passerelle de votre propre défilé de mode.
- ▶ Sortez vos talents de création pour mettre sur pied une activité de tricot, de broderie ou de scrapbooking.



votreproprecollecte.ca

Un rassemblement caritatif

Offrez à vos invités une expérience qui les enchantera tout en améliorant la vie de gens partout au pays. Demandez aux participants de faire un don et lancez la tendance en organisant des activités consacrées à une cause.

- ▶ Organisez une fête de quartier.
- ▶ Organisez une fête autour de la piscine, où tous seront heureux comme des poissons dans l'eau.
- ▶ Jouez votre carte maîtresse en organisant une soirée de jeux.
- ▶ Mettez du piquant avec une vente de plats cuisinés.
- ▶ Désencombrez votre maison pour la cause en organisant un vide-grenier.
- ▶ Réchauffez l'ambiance en organisant un barbecue dans votre cour arrière.
- ▶ Revisitez vos classiques en montant un kiosque de limonade.
- ▶ Préparez vos jetons pour une soirée bingo.
- ▶ Relancez la mise et participez à un tournoi de poker.



Le don d'une journée

Rendez exceptionnel un événement déjà spécial. Que ce soit pour une journée ou pour une personne en particulier, encouragez vos invités à faire un don d'espoir.

- ▶ Partagez votre anniversaire de naissance avec une bonne cause.
- ▶ Ajoutez une touche de magie à votre mariage.
- ▶ Soulignez votre anniversaire en aidant les autres.
- ▶ Célébrez des événements religieux ou culturels marquants en soutenant d'autres familles au pays.
- ▶ Profitez de votre prochaine réunion de famille pour aider les familles des quatre coins du pays.
- ▶ Faites honneur à une personne spéciale en aidant à créer plus de moments pour les autres.
- ▶ Célébrez les personnes qui nous ont quittés en aidant celles qui sont encore parmi nous.



Collectez des fonds à votre façon!



votreproprecollecte.ca

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.