



# Activités du mois

Décembre 2016



Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
27 novembre au 11 décembre	<b><u>21<sup>e</sup> édition du Tournoi Inter-régional N.A.P. de Napierville</u></b>	Centre sportif Groupe DPJL		Venez encourager les jeunes qui s'affronteront dans huit catégories différentes. Plus de 80 matchs durant les deux semaines
27 novembre	<b><u>La quignolée</u></b>  <b><u>Organisée par le Club Lions Napierville</u></b>	<b>Vous pouvez toujours apporter vos denrées à la boutique Écho Friperie aux 459, rue St-Jacques, Napierville (450) 245-3335 Soyez généreux !</b>		
<b>Le week-end de Noël au Village</b>				
3 et 4 décembre	<b><u>Marché de Noël Napierville &amp; Saint-Cyprien</u></b> 	Centre communautaire de Napierville	10h30 à 17h	Venez voir plus de 40 exposants (agroalimentaire et artisanat) afin de bien vous préparer pour le temps des Fêtes!
3 et 4 décembre	<b><u>Noël des enfants</u></b> Vous pouvez encore vous inscrire jusqu'au <b><u>25 novembre</u></b> en téléphonant au : 450-245-3983	Centre communautaire	13h à 16h	Dépouillement de l'arbre de Noël, atelier de bonbons, tour de carrioles, mascotte Pain d'Épice, maquillage...
3 décembre	<b><u>L'heure du conte de Noël</u></b>	Bibliothèque	10h et 11h	
3 décembre	<b><u>Concert de Noël</u></b> Artiste invitée : Odette Beaupré	Église Saint-Cyprien-de-Napierville	19h	Un spectacle haut en couleur avec la participation de la chorale dirigée par M <sup>me</sup> Nathalie Pié
10 décembre		Gymnase de l'école Louis-Cyr	9h à 12h	Activités au gymnase et sports intra-muraux. Suivi des chants de Noël à la résidence.
11 et 18 décembre	<b><u>Avions téléguidés</u></b> 	Gymnase de l'école Louis-Cyr	13h à 16h	Avec les membres du Club modéliste Napierville
28 décembre	<b><u>Ciné-Noël à la résidence de Napierville</u></b>	Résidence Napierville	13h30	Un bon vieux classique de Noël pour les résidents.

## Horaire du patin libre et hockey libre au Centre sportif Groupe DPJL durant les Fêtes

### Horaire régulier soit :

Mardi 15h à 15h45 Patin libre---15h45 à 16h30 Hockey libre

Vendredi 16h à 17h Hockey libre

Dimanche 18 décembre 13h30 à 14h30 Patin libre

**\*\*\*Pas de patin libre les dimanche 4 et 11 décembre\*\*\***

2 décembre	Patin libre de 15h à 16h Hockey libre de 16h à 17h	Centre sportif Groupe DPJL	Gratuit pour les résidents de Napierville, St-Cyprien et les municipalités participantes Pour les autres : Enfants et Âge d'or : 1 \$ Adultes : 2 \$
23 décembre	Patin libre de 15h à 16h Hockey libre de 16h à 17h		
27 décembre	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		

28 décembre	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30	Centre sportif Groupe DPJL	Gratuit pour les résidents de Napierville, St-Cyprien et les municipalités participantes Pour les autres : Enfants et Âge d'or : 1 \$ Adultes : 2 \$
29 décembre	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		
30 décembre	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		
3 janvier	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		
4 janvier	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		
5 janvier	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		
6 janvier	Patin libre de 14h30 à 15h30 Hockey libre de 15h30 à 16h30		
9 janvier	Patin libre de 13h30 à 14h30 Hockey libre de 14h30 à 15h30		
<b><u>Ce qui s'en vient en janvier 2017</u></b>			
<p>5-6 janvier 09h à 21h: Inscriptions session hiver, en personne au chalet  7 janvier 09h à 12h : Inscriptions session hiver, en personne au chalet  7 janvier : Cadets en visite  9 janvier : Début de la session d'hiver 2017  8 et 22 janvier : Avions téléguidés au gymnase de l'école Louis-Cyr  1 au 5 février : Carnaval Plaisirs d'hiver</p>			
<p>Pour de l'information :  Contactez-nous : Gérard, Thomas, Sylvie : 450 245-3983  Écrivez-nous : Gérard: <a href="mailto:glaplane@napierville.ca">glaplane@napierville.ca</a> Thomas : <a href="mailto:tlaplane@napierville.ca">tlaplane@napierville.ca</a> Sylvie : <a href="mailto:sbergeron@napierville.ca">sbergeron@napierville.ca</a>  Visitez-nous : <a href="http://www.napierville.ca">www.napierville.ca</a> ou au <a href="http://www.st-cypriendenapierville.com">www.st-cypriendenapierville.com</a></p>			
<p>Pour les plus récentes mises à jour, joignez-vous à nous sur Facebook: Loisirs Napierville Saint-Cyprien</p>			

## **Chronique un pas à la fois**

### **Petits trucs pour le temps des Fêtes!**

Avec le temps des Fêtes qui approche, certaines personnes s'inquiètent de prendre un peu de poids. Traditionnellement les repas de Noël sont très copieux. Voici quelques conseils simples pour profiter pleinement de cette période de festivités tout en respectant son corps.

### **Éviter de jeûner :**

Une des pires choses à faire est de jeûner toute la journée en prévision d'un événement en soirée. Plusieurs personnes croient pouvoir gérer leur poids de cette façon. Au contraire, en jeûnant, on déstabilise l'organisme et on arrive à la fête affamé. En étant affamé, on pique volontiers dans les plateaux de canapés et d'autres hors-d'œuvre sans prendre le temps de réfléchir à notre satiété, alors on consomme une grande quantité d'énergie et souvent plus que si nous avions privilégié de manger léger dans la journée.

### **Faites de bons choix :**

Lorsqu'on a le choix entre une panoplie de bouchées différentes, il faut savoir faire les choix optimaux! Il est préférable d'y aller modérément avec les bouchées qui sont feuilletées et autres hors-d'œuvre en pâte. Ils sont souvent riches en gras et en calories. En moyenne, on peut compter une à deux cuillères à thé de gras par bouchée apéritive feuilletée. Il ne s'agit pas de les laisser complètement de côté, mais plutôt de les goûter avec modération et d'alterner avec d'autres types d'amuse-gueules savoureux et plus santé!

- Crudités-trempette : favoriser les trempettes à base de yogourt et de l'houmous (hummus).
- Saumon fumé : riche en oméga-3
- Prosciutto melon : mignon et délicieusement sucré-salé
- Olives : bien qu'elles renferment des gras, ce sont de bons gras mono-insaturés.

### **Écouter ses signaux de satiété :**

Une des clés du succès pour être bien, dans son corps, pour le temps des Fêtes, est d'être à l'écoute de ses signaux corporels. Servez-vous de plus petites portions et avant de se resservir, posez-vous la question : «Est-ce que j'ai encore faim?». Si 20 minutes après avoir terminé de manger, vous avez encore le sentiment d'avoir faim, alors servez-vous à nouveau une petite portion.

### **N'oubliez pas de bouger :**

Que ce soit jouer avec les enfants, pratiquer un sport d'hiver ou prendre des marches de santé, toutes les idées sont bonnes pour être un peu plus actif. Faire de l'activité physique permet d'augmenter la dépense en énergie, non seulement au moment de l'activité, mais souvent sur une période de plusieurs heures suivant cette activité. Oui oui, même nettoyer la maison après la réception permet de dépenser de l'énergie, donc des calories. Alors une bonne raison de voir les tâches ménagères différemment.

**Sur ce, passez un joyeux temps des Fêtes !**