



# Activités du mois Novembre 2019


\*\*\* également disponible au \*\*\*

[www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou [www.st-cypriendenapierville.com](http://www.st-cypriendenapierville.com)



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien



Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
16 novembre	<u>Soirée de danse en ligne et de danse country</u> 	Centre communautaire Salle Dr Ouimet	Dès 19 h 30	Venez-vous amuser en pratiquant vos pas de danse appris au cours avec Nicole et Serge de Passion Country Consommations en vente sur place Coût d'entrée : 8 \$
21 novembre	Ciné-pop pour 3 <sup>e</sup> Âge au Centre communautaire	Centre communautaire	Dès 13h15	Le film commence à 13h30 «Coco avant Chanel»
30 nov- 1 <sup>er</sup> déc.	<b>Week-end de Noël</b>	Centre communautaire		Marché de Noël, Noël des enfants. (Voir programmation à l'endos)

## Ce qui s'en vient en décembre 2019

8 décembre	Guignolée
14 décembre	Soirée de danse en ligne et danse country
15 décembre	Souper de Noël de la FADOQ

### Pour de l'information :

Contactez-nous : Gérard, Thomas, Sylvie : 450-245-3983

Écrivez-nous : Gérard : [glaplante@napierville.ca](mailto:glaplante@napierville.ca) Thomas : [tlaplante@napierville.ca](mailto:tlaplante@napierville.ca)

Sylvie : [sbergeron@napierville.ca](mailto:sbergeron@napierville.ca)

Visitez-nous [www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou au [www.st-cypriendenapierville.com](http://www.st-cypriendenapierville.com)

### Horaire du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL novembre 2019

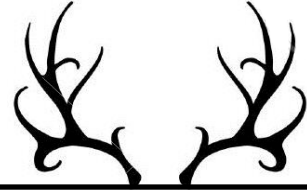
JOURNÉE	DATE	HEURE	ACTIVITÉ	INFO
MARDI	5, 12, 19, 27 novembre	15 h 15 à 15 h 55	PATIN LIBRE	<b>Gratuit</b> pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes <b>Pour les autres :</b> <b>Enfants et âge d'or :</b> <b>1 \$</b> <b>Adultes : 2 \$</b>
		15 h 55 à 16 h 30	HOCKEY LIBRE	
VENDREDI	8, 15, 22, 29 novembre	15h45 à 16 h 50	HOCKEY LIBRE	
DIMANCHE	3, 10, 17, 25 novembre	13 h 30 à 14 h 20	PATIN LIBRE	
VENDREDI SPÉCIAL	15, 22, 29 novembre	14h45 à 15h45	PATIN LIBRE	
LUNDI SPÉCIAL	4 novembre	13h30 à 14h30	PATIN LIBRE	
		14h30 à 15h20	HOCKEY LIBRE	

**Pour les plus récentes mises à jour, joignez-vous à nous sur Facebook : Loisirs Napierville Saint-Cyprien**

# Week-end de Noël

30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre

## Programmation



**Samedi de 10h30 à 17h et  
dimanche de 10h30 à 16h**

- Marché de Noël Napierville & Saint-Cyprien
- Rencontre de la mascotte Pain d'Épice
- La chasse aux lutins
- La zone de **jeux familiale** extérieure
- La zone de **rassemblement** autour du *feu de camp*
- La zone des selfies du temps des fêtes

**Samedi 10h30**

- **Contes et légendes de Noël**  
(À la bibliothèque municipale)

**Samedi et dimanche de 11h30 à 15h30**

- Tours de carriole

**Samedi et dimanche de 11h à 15h**

- Le dépouillement avec le Père Noël
- **Maquillage** professionnel pour enfants

**Samedi et dimanche**

- **Spectacles** divers sur scène extérieur



Notre  
santé en valeur  
Un pas à la fois



### *La grippe c'est quoi?*

La grippe aussi appelé influenza, est une infection très contagieuse des voies respiratoires causée par un virus. Elle se manifeste par de la fièvre, des douleurs musculaires, de la fatigue, une toux sèche, des éternuements, des courbatures, des maux de tête et de gorge, bref, un malaise généralisé qui dure plusieurs jours. La grippe peut causer une bronchite ou une pneumonie. A ne pas confondre avec le rhume.

### **Pourquoi se faire vacciner ?**

Lorsqu'une personne reçoit le vaccin, ses cellules de défense commencent à fabriquer des anticorps qui seront gardés en mémoire, si le virus entre dans le corps. C'est une réaction protectrice naturelle qui prend effet dans les 10 à 14 jours suivant l'administration du vaccin. La vaccination représente la méthode la plus efficace pour prévenir la grippe.

Contrairement à ce que certaines personnes pensent, le vaccin ne cause pas la grippe ! Il est sécuritaire et la majorité des symptômes ressentis après la vaccination sont bénins et de courte durée.

### **Les clientèles vulnérables ;**

- Les femmes enceintes aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres de leur grossesse ;
- Les personnes de 6 mois et plus ayant une maladie chronique (incluant les femmes enceintes, quel que soit le stade de leur grossesse) ;
- Les personnes âgées de plus de 75 ans ;
- Ainsi que toutes celles qui sont en contact étroit avec des personnes à risque de complications,

**Mettez votre santé en valeur, cette année faites-vous vacciner. Informez-vous auprès de votre CLSC ou auprès de votre pharmacien.**

Carole Desnoyers conseillère en promotion de la santé  
Source : Portail Santé Montérégie