



# Activités du mois

Mars 2018

\*\*\* également disponible au \*\*\*

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



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien



## MERCI!!!

Notre bénévole ce mois-ci demeure à Napierville. Elle est active auprès de la paroisse depuis plus de 30 ans. Elle s'occupe entre autre, des baptêmes de nos enfants, ensuite, elle les prépare pour leurs sacrements en leur faisant la catéchèse. Elle a également fait partie du conseil d'administration du CLSC. Son autre repère, elle l'a trouvé avec le cercle des fermières de Napierville. Présidente actuelle et membre actif depuis 1976 elle a entre autre fait partie de plusieurs comités. Elle fut à quelques reprises la présidente régionale pour ces dernières. Membre active avec les Courtepointières, les fées de la montagne, elle fait partie du comité provincial des Arts textiles et siège au conseil de la programmation. Toujours disponible, cherchant continuellement à instruire les jeunes ou encore à les aider, elle fait partie de nos bénévoles qui cumulent les heures sans jamais chercher à faire le total de celle-ci.



Je vous présente notre bénévole du mois :

**Mme Yvette Boire**

Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
5 au 9 mars	<b><u>La relâche</u></b>	Chalet des loisirs, Centre communautaire et Aréna		Voir l'horaire complet au <a href="http://www.napierville.ca">www.napierville.ca</a> et au <a href="http://www.st-cypriendenapierville.com">www.st-cypriendenapierville.com</a>
19 au 23 mars	<b>Inscription session printemps / été 2018</b>	Chalet des Loisirs		<b>Inscription pour :</b> Soccer, DEK hockey, Natation, Camp de jour et plus En ligne dès le 19 mars En personne 21-22 mars 09h à 21h 23 mars 09h à 12h
22 mars	<b>Cabane à sucre pour les gens du 3<sup>e</sup> Âge</b>		11 h - 15 h	Un transport disponible à la résidence Napierville à 11 h Billets au coût de 15 \$ Voir M. Jean-Pierre Blais (450) 245-7376
24 mars	<b><u>Fête de pâques Familiale</u></b> 	Hôtel de ville Saint- Cyprien	10h30 à 15h30	<b>Dîner spaghetti :</b> 6\$ Adulte, 3\$ enfant <b>Chasse aux œufs de Pâques :</b> 13h30 : 6-11 ans 14h15 : 5 ans et moins <b>Ferme de pâques, tour de carriole</b>
24 mars	<b><u>Souper et soirée de danse en ligne et danse country</u></b> 	Centre communautaire Salle Dr Ouimet	Dès 17 h 30	Venez souper et 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 : 28 \$

## Ce qui s'en vient en avril 2018

21 avril | Souper et soirée dansante

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)

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



Notre  
santé en valeur  
Un pas à la fois



## Le Défi Santé 2018

Le Défi Santé, c'est 3 habitudes à améliorer toute l'année !

Le Défi Santé invite tous les Québécois à mettre leur santé en priorité. Concrètement, les participants s'engagent à poser des gestes simples pour améliorer leur santé.

### Manger mieux, c'est :

- Donner plus de place aux légumes et fruits
- Inclure une variété d'aliments gagnants
- Faire de l'eau la boisson # 1
- Cuisiner plus avec des aliments peu transformés
- Prendre une pause pour manger
- Partager ses repas avec d'autres loin des écrans
- Prendre le temps de savourer ses aliments



### Bouger plus, c'est s'activer 30 minutes par jour ou plus. C'est aussi :

- Activer son cardio
- Renforcer ses muscles
- Faire des exercices d'assouplissement
- Saisir toutes les occasions pour bouger au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements



### Garder l'équilibre, c'est :

- Nourrir toutes les sphères de sa vie : travail, amour, loisirs
- Ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier
- Gérer son stress
- Avoir des relations enrichissantes
- Prendre le temps de faire des choses pour soi (prendre une pause zen, apprivoiser le yoga)



Mettez **vos** santé en valeur et engagez-vous dans le Défi Santé 2018. Vous pourriez y gagner beaucoup !

Carole Desnoyers et Karine Hébert conseillère en promotion de la santé CISSSMO

Source : [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

<b>Horaire du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL mars 2018</b>				
<b>*** pour les heures durant la relâche voir horaire de la relâche***</b>				
Dimanche	11,18 et 25 mars	13h30 à 14h20	Patin	
Mardi	13,20 et 27 mars	15h à 15h45	Patin	
		15h45 à 16h30	Hockey	
Vendredi	23 et 30 mars	15h à 16h	Patin	
		16h à 16h50	Hockey	
Vendredi	16-mars	15h à 16h	Patin	Congé New Front

## 6 façons originales de passer la semaine de la relâche en Montérégie.

<http://www.wixxmag.ca/articles/6-facons-originales-de-passer-la-semaine-de-relache-en-monteregie>