



Activités du mois

Novembre 2018

*** également disponible au ***

www.napierville.ca ou www.st-cypriendenapierville.com



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien

Notre bénévole pour ce mois-ci : *Vous Tous !*

Chers bénévoles, sans vous, voici ce que nous n'aurions pas dans nos communautés;

- Un groupe Al-Anon discret mais combien essentiel
- Une Bibliothèque tellement accueillante
- Des écoles efficaces et près des enfants
- Un aréna structuré et bien géré
- Un cercle des fermières disponible pour vous
- Un club de la FADOC accessible
- Un club de patinage artistique dynamique
- Un club de soccer à l'avant-garde et progressiste
- Un comité de pastoral présent disponible
- Un club des Lions à l'écoute des besoins
- Un club modéliste présent et accueillant
- Un club Quad disponible

- Un Club de Hockey mineur emballant
- Un Service d'action Bénévole efficace
- Un groupe Scout présent
- Un service d'incendie responsable
- Une société d'histoire curieuse
- Une Friperie pour tous
- Une société Saint-Vincent-de-Paul à l'écoute
- Un tournoi de hockey accueillant et formidable
- Des cliniques de la croix rouge responsables
- Et plein d'autres gens *nécessaires* qui ne sont pas énumérés, mais quand même présents chaque fois qu'ils sont appelés.

- Il s'agit de plus de 400 personnes qui de près ou de loin s'occupent quotidiennement de nous. Si vous n'étiez pas là, la plupart de ces activités n'auraient pas lieu. Si vous n'étiez pas là, le coût serait astronomique. Si vous n'étiez pas là, nos communautés n'existeraient pas.

Au nom des 5650 habitants de Napierville et Saint Cyprien-de-Napierville, merci, juste merci d'être là !

Activités du mois

Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
10 novembre	<u>Soirée des bénévoles</u>	Centre communautaire	19h	<u>Inscrivez-vous</u> auprès des responsables de votre organisme. En tête d'affiche; Philippe Bond
17 novembre	<u>Souper et soirée de danse en ligne et danse country</u> 	Centre communautaire Salle Dr.Ouimet	Dès 17h30	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 \$
25 novembre	<u>La Guignolée</u>  <u>Organisée par le Club Lions Napierville</u>	Toutes les rues de Napierville et Saint-Cyprien-de-Napierville	10h à 16h	Soyez généreux en ces temps festifs pour ceux qui sont dans le besoin. Nous serons au centre communautaire de Napierville toute la journée.

Ce qui s'en vient en Décembre 2018

1 ^{er} et 2 déc.	Le Week-end de Noël au village (Marché de Noël et Noël des enfants)
9 déc.	Souper de Noël du 3 ^e Âge
15 déc.	Souper et soirée de danse en ligne et danse country

Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : gplante@napierville.ca Thomas : tlapante@napierville.ca Sylvie : sbergeron@napierville.ca

Visitez-nous : www.napierville.ca ou au www.st-cypriendenapierville.com

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

**Horaires du patin et hockey libre au
Centre sportif régional Groupe DPJL en novembre 2018**

Journée	Date	Heure	Activité	Info
Mardi	6, 13, 20, 27 novembre	15h à 15h45	Patin libre	Gratuit pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes Pour les autres: Enfants et âge d'or: 1 \$ Adultes : 2 \$
		15h45 à 16h30	Hockey libre	
Jeudi	8 novembre	14h30 à 15h20	Patin libre	
Vendredi	2 novembre	16h à 16h50	Hockey libre	
Vendredi	9, 16, 23, 30 novembre	15h à 16h	Patin libre	
		16h à 16h50	Hockey libre	
Dimanche	4, 11, 18, 25 novembre	13h30 à 14h20	Patin libre	

Week-end de Noël au Village

1 ^{er} et 2 décembre	Marché de Noël Napierville & Saint-Cyprien 	Centre communautaire de Napierville	Samedi 10h30 à 17h Dimanche 10h30 à 16h	Venez voir plus de 40 exposants (agroalimentaire et artisanat) afin de bien vous préparer pour le temps des Fêtes!
1 ^{er} et 2 décembre	Noël des enfants Vous pourrez vous inscrire à partir du 1 au 24 novembre Coût : 15\$/ Enfant en téléphonant au : 450-245-3983	Centre communautaire de Napierville	13h à 16h	Dépouillement de l'arbre de Noël, zone de jeux familiale extérieur, tour de carrioles, mascotte Pain d'Épice, maquillage...
1 ^{er} décembre	L'heure du conte de Noël	Bibliothèque	10h30	



Notre
santé en valeur
Un pas à la fois

L'automne et la soupe aux légumes!

En cette saison d'automne, quoi de mieux que de vous parler de soupes, veloutés, potages et bouillons en tout genre ? La soupe est un met réconfortant aux saveurs infinies, elles sont idéales pour passer nos restes d'aliments défraîchis. Nos légumes moches peuvent en être des stars et ils sont très économiques.

Vous pouvez tout mettre !

C'est le moment d'utiliser les fanes (feuilles des légumes) et pieds de vos légumes habituellement jetés à la poubelle ou compostés ; ils ajouteront goût et matière à votre soupe. Saviez-vous que vous pouviez utiliser les parties suivantes de vos légumes ? Le vert du poireau, les feuilles de chou-fleur, la tige de kale et du brocoli, la tête et les feuilles du céleri, les pieds de champignons, les tiges de carottes et la peau de certaines courges.

Astuce gourmande et économique : les soupes « touski »

Il est dimanche, vous ouvrez votre frigo et voyez que vous héritez de plusieurs restes de la semaine : gratins, poêlée de légumes, viandes en sauce... Avec un peu de créativité et le goût du risque, une occasion s'offre à vous : la soupe « touski ». Il s'agit d'une astuce vide-frigo consistant à mélanger les restes (*tout ce qui reste = touski*) pour donner naissance à un nouveau plat. Lentilles, pommes de terre, pâtes, petits pois, viandes, poissons ; rien ne se perd, tout se transforme ! Vous pouvez améliorer votre soupe touski en y ajoutant des épices, des conserves et autres condiments.

Ne jetez plus vos carcasses et épluchures, pensez aux bouillons

Le secret d'une soupe savoureuse se résume souvent à un bon bouillon. Une astuce consiste à le réaliser vous-même en utilisant les carcasses et épluchures : carcasse de poulet, homard, crabe, têtes de crevettes, épluchures de légumes, etc. Il suffit de mettre toutes vos épluchures ou vos carcasses dans un chaudron, couvrir d'eau, y ajouter des épices (optez pour le thym, les feuilles de laurier, l'ail, le poivre ou même la moutarde), faire bouillir une heure et passer au tamis.

Toutes les soupes et bouillons se congèlent facilement dans des contenants datés et étiquetés

Mettez votre santé en valeur et faites-le plein de soupe en faisant des économies !

Carole Desnoyers, agente de promotion en SHV CISSSMO

Source : *sauve ta bouffe* 2018