



Activités du mois

Mars 2019

*** également disponible au ***

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

Loisirs Napierville & Saint-Cyprien



MERCI!!!




Je vous présente notre bénévole du mois, native de Napierville, présente dans notre organisme depuis 6 ans. Elle participe, année après année, à la Guignolée accompagnée de son conjoint. Présente tous les lundis et toujours disponible à aider dans quelques tâches demandées. Très impliquée au sein d'autres organismes, toujours dans le but de servir sa communauté. Nous trouvons qu'il est toujours agréable de côtoyer cette personne, toujours souriante, nous fredonnant toujours de belles mélodies en travaillant pour le plaisir de tous.

La SSV de Napierville tient à la remercier pour son grand dévouement.



Je vous présente notre bénévole du mois :

Claire Rousseau

Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
4 au 8 mars	<u>La relâche</u>	Chalet des loisirs, Centre communautaire et aréna		Voir l'horaire complet au www.napierville.ca et au www.st-cypriendenapierville.com
11 mars	Inscription soccer	En ligne		
14 mars	Cabane à sucre pour les gens du 3 ^e Âge		11 h - 15 h	Un transport disponible à la résidence de Napierville à 11 h Billets au coût de 15 \$
23 mars	<u>Soirée de danse en ligne et danse country</u> 	Centre communautaire Salle Dr Ouimet	Dès 17 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 \$
Dès maintenant	Inscription pour le DÉFI DES TROTTEURS 18 mai 2019	Chalet des loisirs		Inscription en ligne sur le site de Jikko.ca ou en personne au chalet des loisirs

Ce qui s'en vient en avril 2019

1 ^{er} avril	Inscription session printemps, été et camp de jour
13 avril	Fête de Pâques familiale
13 avril	2 Spectacles de patin CPA Napierville 13h00 et 19h00 au Centre DPJL
14 avril	Spectacle de patin CPA Napierville 13h00 au Centre DPJL
21 avril	Souper et soirée dansante

Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : qlaplante@napierville.ca Thomas : tlaplante@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

Horaire du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL mars 2019 *** pour les heures durant le relâche, voir horaire de la relâche***			
Dimanche	3-10-17-24-31 mars et 7 avril	13 h 30 à 14 h 20	Patin
Mardi	12-19-26 mars	15 h à 15 h 45	Patin
		15 h 45 à 16 h 30	Hockey
Vendredi	1-15-22-29 mars	16 h à 16 h 50	Hockey
Vendredi	15 et 29 mars	15 h à 16 h	Patin



Pourquoi le Défi 5/30 revient chaque année ?

Parce qu'encore 65 % des Québécois de 12 ans et plus ne mangent pas au moins 5 fois par jour des fruits et des légumes !

Offrez-vous une police d'assurance santé !

Parce qu'ils sont **pleins de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres**, les fruits et les légumes constituent une police d'assurance santé à long terme. Ils présentent aussi l'avantage de contenir peu de matières grasses, tout en débordant de goûts et de saveurs !

Ce n'est pas tout ! Les individus ayant une alimentation riche en fruits et en légumes en retirent plusieurs avantages.

- Ils réduisent leurs risques d'être atteints d'un cancer :
- Ils réduisent leurs risques d'éprouver des maladies cardiovasculaires
- Ils réduisent leurs risques de souffrir d'hypertension

Mettez votre santé en valeur en consommant plus de fruits et de légumes chaque jour !



Carole Desnoyers CISSMO conseillère en promotion

Source : *santé Canada*