



Activités du mois

OCTOBRE 2017






*** également disponible au ***

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



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien



| Date | Activités | Endroits | Heure | Remarques |
|------------------------|---|---|------------------------------------|---|
| Samedi 14 octobre |  | Gymnase de l'école Louis-Cyr | 9 h à 12 h | Activités au gymnase. Viens passer la matinée avec eux! qui sait, peut-être aimeras-tu ça! |
| Samedi 21 octobre | Cours de premiers soins | Chalet des loisirs | 8 h 30 à 16 h 30 | Inscription en ligne (via Amélia) ou en communiquant avec nous par courriel ou par téléphone. |
| Samedi 21 octobre | <u>Souper et soirée danse en ligne et danse country</u>  | Centre communautaire Salle Dr Ouimet | Dès 17 h 30 | Venez souper et vous amuser en pratiquant vos pas de danse appris en cours avec Nicole et Serge de Passion Country Consommations en vente sur place Coût d'entrée : 28 \$ |
| Mercredi 25 octobre | <u>Dîner communautaire</u> <u>S.A.B.</u>  | Centre communautaire | Les portes ouvrent à 10 h 30 | Chantal Labrie 450-245-7868 - Repas servi à 12 h - Coût : 7,50 \$ Suivi d'un bingo 1 \$/carte de 14 h à 16 h Bienvenue à tous! |
| Vendredi 27 octobre | <u>Danse 9-12 ans</u>  <u>Sous le thème de l'Halloween</u> | Centre communautaire Salle M. Dupuis | 19 h à 22 h | Costumez-vous! Brevages et friandises en vente sur place. Concours du costume le plus original! Coût : 3 \$ |
| Mardi 31 octobre | Maison hantée et parcours enchantés | Chalet des loisirs  | 17 h | Courageux et courageuses, venez visiter la traditionnelle Maison Hantée! Pour les petits : un beau parcours enchanté pour rencontrer des personnages féériques! |

Ce qui s'en vient en NOVEMBRE

| | |
|--------------|--|
| 11 novembre | Soirée des bénévoles |
| 18 novembre | Cadet et visite |
| 18 novembre | Soirée dansante |
| 26 novembre | La guignolée |
| 29 novembre | Dîner communautaire (S.A.B.) |
| 2-3 décembre | WEEK-END DE NOËL AU VILLAGE (Marché de Noël et Noël des enfants) |

Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : glaplante@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



L'effet de l'activité physique sur le vieillissement!

Voici la troisième et dernière chronique sur ce sujet.

Des données épidémiologiques dont on dispose actuellement amène divers spécialistes à estimer en effet qu'un mode de vie physiquement actif, sans interruption de l'âge adulte jusqu'au troisième âge, permet d'augmenter de 2 à 8 ans l'espérance de vie.

Les aînés qui se sont engagés, plus tôt, dans la pratique d'un sport d'intensité moyenne, qui ont cessé de fumer et qui ont maintenu une masse corporelle et une pression artérielle normales peuvent même espérer gagner de 4 à 10 années de vie supplémentaire par rapport à ceux qui n'ont pas adopté ou conservé ces comportements.

À la lumière de ces observations, l'adulte qui n'a pas été actif ou qui a cessé de l'être au cours de sa vie a tout intérêt à se mettre à pratiquer de façon régulière des activités physiques et même à faire des exercices ciblés, non pas tant pour accroître sa longévité mais pour conserver plus longtemps son autonomie fonctionnelle et allonger, ainsi, son espérance de vie active.

Rappelons que certains facteurs externes ou génétique (âge, le sexe, l'origine ethnique, l'éducation, l'environnement) ont une influence directe sur la santé et la condition physique.

Mettez votre santé en valeur et bougez pour demeurer en santé !

Carole Desnoyers, agente en SHV CISSSMO

Source : Kino –Québec