



Activités du mois

Décembre 2017

*** également disponible au ***

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



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien







MERCI !!!

Notre bénévole pour ce mois-ci est né à Montréal, il a grandi à Mont-Laurier. Il a fait ses études au Cégep et à l'UQAM pour devenir professeur d'éducation physique. Quelques années plus tard, en 1998, il décide de s'établir à Napierville pour rejoindre ses deux sœurs. Déjà en 99, il se joint au chœur chantant, bénévolement bien sûr. De 2000 à 2012, il gravit autour du soccer dans plusieurs postes autant au conseil d'administration que pour aider les équipes comme entraîneur adjoint. Il se joint, également, aux loisirs, toujours comme bénévole, pour plusieurs activités telles que : la maison hantée, la fête nationale, la guignolée, et ce durant quelques années.



Je vous présente notre bénévole du mois : M. Pierre-Julien Lambert

Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
26 nov. au 10 déc.	22^{ème} TOURNOI interrégional NAP De Napierville	Centre sportif groupe DPJL	Horaire complet au : www.hockeyhmb.com	Venez encourager les jeunes Novices Atome et Pee-wee durant le tournoi de hockey
2-3 décembre	Le week-end de Noël au Village	Centre Communautaire	Samedi 10 h 30 - 17 h Dimanche 10 h 30-16 h	
Samedi 9 Déc.	 CADETS CANADA	Gymnase de l'école Louis-Cyr en AM et local scout en PM	9 h à 15 h	Activités au gymnase et à l'extérieur, viens passer la journée avec eux! qui sait, peut-être aimeras-tu ça!
Dimanche 10 décembre	<u>Souper de Noël et spectacle</u> <u>Personnes du 3^{ème} Âge</u>	Centre Communautaire	Les portes ouvrent à 17 h	Repas de Noël avec le groupe Artiffaille en spectacle ainsi que Passion Country Infos et billets : Jean-Pierre Blais 245-7376
Dimanche 10 et 17 décembre	<u>Avions téléguidés</u> 	Gymnase de l'école Louis-Cyr	13 h à 16 h	Venez avec les membres du Club modéliste Napierville faire voler des avions et hélicoptères électriques. Coût : tel que décrit dans la programmation automne 2017 ou 5 \$ à la visite
Vendredi 15 décembre	<u>Danse 9-12 ans</u> 	Chalet	19 h - 21 h	Viens t'amuser au son de LB Production. Prix de présence. Coût : 3 \$
Samedi 16 décembre	<u>Souper et soirée de 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 \$

Le week-end de Noël au Village

2 et 3 décembre	<u>Marché de Noël Napierville & Saint-Cyprien</u> 	Centre communautaire de Napierville	10 h 30 à 17 h	Venez voir plus de 40 exposants (agroalimentaire et artisanat) afin de bien vous préparer pour le temps des Fêtes!
-----------------	--	-------------------------------------	----------------	--

2 et 3 décembre	Noël des enfants Vous pouvez encore vous inscrire jusqu'au 24 novembre Coût : 15 \$/Enfant en téléphonant au : 450-245-3983	Centre communautaire de Napierville	13 h à 16 h	Dépouillement de l'arbre de Noël, atelier de bonbons, tour de carrioles, mascotte Pain d'Épice, maquillage...
2 décembre	L'heure du conte de Noël	Bibliothèque	10 h	

Ce qui s'en vient en janvier 2018

22 déc. au 26 janv. 2018	Inscription EN LIGNE session hiver 2018
4-5 et 6 janvier	Inscription en personne au chalet session hiver 2018
6 janvier	Cadet et visite
15 janvier	Début session hiver 2018
9 décembre	Cadet et visite
7 et 21 janvier	Avion téléguidé au gymnase Louis-Cyr
20 janvier	Souper et soirée dansante au centre communautaire

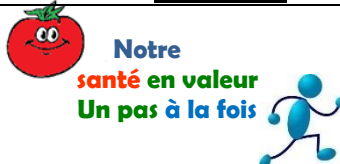
Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : glaplane@napierville.ca Thomas : tlaplane@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



Un petit indicateur qui peut nous aider à mieux connaître notre état de santé !

En effet, le fait de manger mieux et de bouger plus, a de nombreux bénéfices sur notre santé en générale : meilleur équilibre, santé des muscles et des os, améliore le moral, etc.

Mais cela va permettre également de diminuer le taux de graisse abdominale, qui est beaucoup plus problématique que la graisse qu'on rencontre ailleurs dans l'organisme.

Le problème avec la graisse abdominale est qu'il contient un tissu adipeux qui sécrète des substances qui sont à l'origine de plusieurs problèmes de santé. Il augmente la probabilité de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire de troubles lipidiques (triglycérides élevés), de diabète de type 2, d'un cancer et même de diminuer notre d'espérance de vie.

Mais comment mesurer notre taux graisse abdominale ?

Une façon simple de mesurer notre taux graisse abdominale est de faire le rapport taille/hanche qui nous indique de manière plus significative que l'IMC (indice de masse corporelle), le risque d'avoir une maladie. Il doit être inférieur à 35 po ou 0,80 cm pour une femme et inférieur à 40 po ou 0,95 cm pour un homme (la marge peut varier en fonction des gabarits et ne pas s'applique chez les jeunes).

- Procurez-vous un mètre-ruban en pouces
- Tenez-vous droit.
- Prenez vos mesures le matin.
- Enroulez le mètre-ruban autour de votre taille. juste au-dessus du nombril
- Enroulez le mètre-ruban autour de vos hanches. la partie la plus large
- Divisez votre tour de taille par votre tour de hanches.

À noter que ce chiffre est un indicateur parmi plusieurs autres indicateurs qui peuvent déterminer votre état de santé. Un bilan de santé avec votre médecin vous donnera un portrait juste.

Mettez votre santé en valeur! Bouger plus et manger mieux pour demeurer en santé !

Carole Desnoyers, agente de promotion en SHV CISSSMO

Source : Institut de cardiologie de Montréal

Horaire du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL en décembre et janvier 2018			
Vendredi	1er déc.	16 h à 16h50	Hockey
Dimanche	3 déc.	ANNULÉ	
Mardi	5 déc.	15h à 15h45	Patin
		15h45 à 16h30	Hockey
Vendredi	8 déc.	16h à 16h50	hockey
Dimanche	10 déc.	ANNULÉ	
Mardi	12 déc.	15h à 15h45	Patin
		15h45 à 16h30	Hockey
Vendredi	15 déc.	16h à 16h50	hockey
Dimanche	17 déc.	13h30 à 14h20	Patin
Vendredi	22 déc.	16h à 16h50	Hockey
Mercredi	27 déc.	13h30 à 14h30	Patin
		14h30 à 15h20	hockey
Jeudi	28 déc.	13h30 à 14h30	Patin
		14h30 à 15h20	hockey
Vendredi	29 déc.	13h30 à 14h30	Patin
		14h30 à 15h20	hockey
Mercredi	3 janv.	13h30 à 14h30	Patin
		14h30 à 15h20	hockey
Jeudi	4 janv.	13h30 à 14h30	Patin
		14h30 à 15h20	hockey
Vendredi	5 janv.	13h30 à 14h30	Patin
		14h30 à 15h20	hockey
Dimanche	7 janv.	13 h 30 à 14 h 20	Patin
Lundi	8 janv.	13 h 30 à 14 h 30	Patin
		14 h 30 à 15 h 20	hockey

Gratuit pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes

Pour les autres :
Enfants et
âge d'or :
1 \$
Adultes : 2 \$

**Congé
des
fêtes**

Il y aura du DEK HOCKEY à Napierville ce printemps!

Dès le mois de mai jusqu'au mois d'octobre 2018

Même ligue que par le passé avec les catégories suivantes :

1. Mixte régulier
2. Féminin
3. Mixte récréatif
4. 35 ans et plus
5. Mixte compétitif
6. C-1
7. C-2
8. De plus 108 places disponibles pour les 7 à 12 ans (novice Atome et pee-wee)



**Inscription dès
février 2018
Aux Loisirs et en
ligne. Surveillez les
infos!**

(Les matchs en soirée ne seront pas les mêmes soirs que le soccer pour les enfants)