



Activités du mois

Février 2018

*** également disponible au ***

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



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien







MERCI!!!

Ce mois-ci notre bénévole est un père de famille de 33 ans qui a emménagé à Napierville en 2009. Il est originaire de Québec, il s'est longuement impliqué dans le mouvement scout à Québec. Dans la première année du groupe de Napierville, il s'est impliqué comme aide de camp et cela a ravivé sa flamme pour le scoutisme. Depuis, il a pris quelques responsabilités supplémentaires. Il est maintenant chef de groupe, animateur aventurier, animateur louveteau et formateur au sein du service de formation des adultes du district de la Montérégie. Lui ainsi que toute sa famille sont impliqués dans le groupe scout Louis-Cyr de Napierville. Sa femme Caroline est vice-présidente et animatrice aux louveteaux. Ses 3 enfants soit : William, son garçon est un scout aventurier, Benoît un louveteau et Noémie fait partie des Castors. On peut dire que cette passion est devenue un projet de famille !



Je vous présente notre bénévole du mois :

Sylvain Laroché

Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
1 ^{er} au 3 février	Carnaval 2018 	Chalet des loisirs		Voir horaire au dos de cette feuille
3 février		Gymnase de l'école Louis-Cyr en AM et local scout et terrain loisirs en PM	9 h à 16 h	Activités GRATUITE POUR TOUS LES ADOS au gymnase et à l'extérieur, viens passer la journée avec eux ! qui sait, peut-être aimeras-tu ça !
10 février	<u>Compétition annuel de Karaté Kenpo</u>	Gym de l'école Louis-Cyr	10h - 16h	Venez assistez à une compétition de karaté avec plus de 80 participants de tous les niveaux. Notre école Kenpo y fera sûrement très bonne figure.
4 et 18 février	Avions téléguidés 	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.
24 février	<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 au cours avec Nicole et Serge de Passion Country Consommations en vente sur place Coût d'entrée : 28 \$

Ce qui s'en vient en mars 2018

5 au 9 mars	Activité de la semaine de relâche
4 et 18 mars	Avions téléguidé au gym Louis-Cyr
22 mars	Sortie du 3 ^e âge : Dîner cabane à sucre
24 mars	Activité de la fête de Pâques familiale
24 mars	Souper et soirée dansante au Centre communautaire

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



Notre
santé en valeur
Un pas à la fois



Avez-vous déjà pensé au végétarisme à temps partiel ? Pourquoi pas!

En remplaçant la viande, surtout les viandes rouges et transformées, par des protéines végétales (légumineuses, tofu, edamames, noix), on diminue notre apport en gras saturés, soit ceux qui ont tendance à augmenter le taux de cholestérol sanguin, sans oublier la teneur importante en sodium dans les charcuteries. Puis, en intégrant plus de protéines végétales au menu, on augmente notre apport en fibres qui aident non seulement à la régularité intestinale, mais qui calment aussi la faim et ont plutôt tendance à abaisser les taux de cholestérol et de sucre sanguins. Donc un changement apporte plusieurs bienfaits.

Pour intégrer des protéines végétales dans notre menu ?

Au déjeuner

- On s'aventure vers d'autres beurres de noix et graines : amande, cajou, sésame, noisette ;
- La boisson de soya est un bon équivalent du lait, en ce qui a trait aux protéines et éléments nutritifs. Les autres boissons végétales, comme celle aux amandes ou au riz, ne procurent malheureusement pas assez de protéines pour être un substitut du lait dans le guide alimentaire canadien, mais peuvent être des produits intéressants à utiliser lorsque le repas ou collation contient déjà suffisamment de protéines (ex. : pouding aux riz à la boisson d'amande) ;
- On prépare des smoothies avec du tofu soyeux et des fruits.

Le midi

- On ajoute des légumineuses aux salades, soupes et mijotés ;
- On réduit en purée les restes de légumineuses ou de tofu pour en faire une tartine pour les sandwichs ;
- On opte pour des produits céréaliers plus riches en protéines que le riz, comme le quinoa et le sarrasin.

Au souper

- On s'inspire de recettes asiatiques, indiennes et marocaines en y introduisant des pois chiches, des lentilles, du tofu ;
- Inclure des damâmes (fève de soya immature) dans des sautés de légumes, vous les confondrez à un légume.
- Dans les recettes avec de la viande hachée (sauce pour pâtes, un pâté chinois ou un chili) on réduit de moitié la quantité de viande et on remplace par du tofu émietté ou des lentilles écrasées à la fourchette ou au robot culinaire.

Mettez votre santé en valeur en mangeant les légumes qui vous attendent au frigo !

Carole Desnoyers, agente en SHV CISSSMO

Source : Karine Hébert nutritionniste CISSSMO

Horaire du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL février 2018

		15h à 16h	Patin	Congé CSHR	Gratuit pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes Pour les autres : Enfants et âge d'or : 1 \$ Adultes : 2\$
Vendredi	02-févr	16h à 16h50	Hockey		
		13h30 à 14h20	Patin		
Dimanche	04-11-18 et 25 février	15h à 15h45	Patin		
		15h45 à 16h30	Hockey		
Mardi	06-13-20 et 27 février	15h à 16h	Patin		
		16h à 16h50	Hockey		
Vendredi	09-févr	15h à 16h	Patin	Congé CSHR	
		16h à 16h50	Hockey		
Vendredi	16-févr	15h à 16h	Patin	Congé CSHR	
		16h à 16h50	Hockey		
Vendredi	23-févr	15h à 16h	Patin	Congé New Front	
		16h à 16h50	Hockey		

Horaire Carnaval Plaisir d'hivers 2018 31 janvier au 3 février 2018

Date/heure	Activités	Lieu
Mercredi 31 janvier 2018 13 h à 13 h 30	Couronnement du Roi et de la Reine 2018	École Daigneau
Jeudi 1er février 2018 9 h à 11 h 30	École Daigneau, Groupe maternelle Patins, glissades, raquettes Chocolat chaud et tire d'érable.	Chalet et terrain des loisirs
Jeudi 1er février 2018 13 h à 15 h	École Daigneau, Premier cycle Patins, glissades, raquettes Chocolat chaud et tire d'érable.	Chalet et terrain des loisirs
Vendredi 2 février 2018 9 h à 11 h 30	École Daigneau, 2e cycle Patins, glissades, raquettes Chocolat chaud et tire d'érable	Chalet et terrain des loisirs
Vendredi 2 février 2018 13 h à 15 h	École Daigneau, 3e cycle Patins, glissades, raquettes Chocolat chaud et tire d'érable.	Chalet et terrain des loisirs
Journée familiale		
Samedi 3 février 2018 12 h à 16 h	Patins, glissades, hockey, raquettes, ski de fond, jeux gonflables, maquette, mini-ferme, randonnées en 4 roues, motoneiges et calèche, concours de bonhomme de neige, feu de joie, soupe réconfortante, vin chaud, grillades au sirop d'érable, queue de castor, animations et musique.	Chalet et terrain des loisirs
Samedi 3 février 2018 18 h à 21 h	Randonnées aux flambeaux Ski de fond, raquettes et patins autour de l'anneau de glace et sur les terrains	Chalet et terrain des loisirs