



Activités du mois

Janvier 2018

*** également disponible au ***

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



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien









MERCI!!!

Notre bénévole pour ce mois-ci est née à Saint-Cyprien de Napierville plus précisément dans le rang St-André. Mariée depuis 45 ans à M. Robert Pierre ils ont deux grandes filles prénommées : Marie-Claude et Julie. Elle a fait ses études au couvent de Napierville et les a poursuivies à Saint-Lambert pour obtenir son diplôme d'enseignante, poste qu'elle occupera pendant plus de 35 ans à l'école Daigneau de Napierville. Elle fait partie des Fermières depuis plusieurs années et en a même été présidente. Elle continue de donner du temps dans deux organismes qui lui tiennent à cœur soit : Le dîner communautaire et la bibliothèque municipale. Elle fût d'ailleurs nommée la bénévoles de l'année pour les multiples tâches qu'elle remplit à la bibliothèque.



Je vous présente notre bénévole du mois : Mme Réjeanne Pierre

Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
4-5 et 6 janvier	Inscription en personne session hiver 2018	Chalet des Loisirs	4-5 janvier. 09h-21h 6 janvier 09h-12h	Paiement en personne soit : - en argent - par chèque ou - carte de crédit
Samedi 6 janvier		Gymnase de l'école Louis-Cyr en AM et local scout en PM	9 h à 15 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!
Jeudi 11 janvier	 Début des cuisines collectives	Centre communautaire 	Dès 09h à tous les jeudis	Venez préparer vos repas de la semaine en groupe à prix modique dans une atmosphère conviviale. Infos et inscriptions Andréanne 450 245-1308
15 janvier	Début session hivers 2018	Les Gym, Centre communautaire		Voir toute la programmation au www.napierville.ca
Samedi 20 janvier	Souper et soirée de danse en ligne et danse country 	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 \$
Dimanche 7 et 21 janvier	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.
31 janvier	Couronnement du Roi et de la Reine du Carnaval 2018 	École Daigneau	13h	Tu es en 6 ^{ème} année à l'école Daigneau et tu crois pouvoir bien représenter les élèves et les citoyens lors des activités du Carnaval 2018? Alors présente toi, prépare ton discours et nous t'entendrons le 31 janvier

Ce qui s'en vient en février 2018

1 au 3 février	Carnaval plaisir d'hiver
3 février	Visite des Cadets
4 et 18 février	Avions téléguidé au gym Louis-Cyr
10 février	Compétition annuel de Karaté Kenpo
24 février	Souper et soirée dansante au Centre communautaire

Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : gplante@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



Notre
santé en valeur
Un pas à la fois



Le plein air, c'est bon pour la santé!

Plusieurs n'aiment pas l'hiver. Déjà en janvier, certains ont hâtent au retour du printemps. Pour d'autres, en hiver, on reste au chaud à l'intérieur, à l'abri des infections et dans l'attente des beaux jours. Pourtant aller à l'extérieur en l'hiver a plusieurs bienfaits,

-Une augmentation de la lumière qui influence positivement notre taux de stress, de dépression saisonnière, de déprime ou du trouble de l'humeur.

-Un effort plus intense donc une plus grande dépense d'énergie,

-Un meilleur sommeil,

-Moins de temps en face d'un écran,

- Tenir les microbes à distance,

Du point vu des microbes, nous avons moins de risque de contracter une infection dehors qu'à l'intérieur. Les germes des infections respiratoires survivent moins longtemps sur les surfaces à l'extérieur, sous zéro, qu'à l'intérieur, à la température de la pièce. Dehors, nous sommes dans un espace plus grand, il y a donc moins de contacts étroits qui favoriseraient la transmission des germes.

Bien sûr, Il faut bien être habillé selon la température. Des vêtements secs et chauds pour profiter des bienfaits de l'hiver. Le corps mal habillé, qui à froid, doit mettre ses énergies à se réchauffer plutôt qu'à combattre les germes. Il peut donc y avoir une diminution du potentiel de défense des infections.

*Mettez **votre santé en valeur** et allez à l'extérieur cet hiver avec vos enfants, en famille ou seul.*

Carole Desnoyers, agente en SHV CISSSMO

Source : Passeport santé

Horaires du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL janvier 2018					
		14h30 à 15h20	Hockey	Congé des fêtes	
Mercredi	3 janv.	13h30 à 14h30	Patin		
		14h30 à 15h20	Hockey		
		13h30 à 14h30	Patin		
Jeudi	4 janv.	14h30 à 15h20	Hockey		
		13h30 à 14h30	Patin		
Vendredi	5 janv.	14h30 à 15h20	Hockey		
		13h30 à 14h30	Patin		
Lundi	8 et 29 jan	13 h 30 à 14 h 30	Patin		Gratuit pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes
		14 h 30 à 15 h 20	Hockey		
Mardi	9-16-23 et 30 jan	15h-15h45	Patin libre	Pour les autres : Enfants et âge d'or : 1 \$ Adultes : 2\$	
		15h45-16h30	Hockey libre		
vendredi	12-19 et 26 jan	16h-16h50	Hockey libre		
Dimanche	7-14-21 et 28 jan	13 h 30 à 14 h 20	Patin		