



# Activités du mois

Novembre 2017





\*\*\* également disponible au \*\*\*

[www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou [www.st-cypriendenapierville.com](http://www.st-cypriendenapierville.com)



Loisirs Napierville & Saint-Cyprien



Date	Activités	Endroits	Heure	Remarques
Lundi 6 novembre	Comment entrer en <u>relation aidante</u> auprès des aînés	Centre communautaire Salle Dr Ouimet	09h à 11h	Voir les détails au verso Café, eau et fruits sur place. Entrée gratuite !
Samedi 11 novembre	Soirée des Bénévoles	Centre communautaire De Napierville	Ouverture des portes à <u>19h</u>	<u>Inscrivez-vous</u> auprès des responsables de votre organisme, en tête d'affiche; <b>Maxime Martin</b>
Dimanche 12 et 26 novembre	<u>Avions téléguidés</u> <u>La saison recommence</u>	Gymnase de l'école Louis-Cyr 	13h à 16h	Venez avec les membres du Club modéliste Napierville faire voler des avions et hélicoptères électriques.
Samedi 18 novembre		Gymnase de l'école Louis-Cyr en AM et local scouts 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 !
Samedi 18 octobre	<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 \$
Dimanche 26 novembre	<u>La guignolée</u>  <u>Organisée par le Club Lions Napierville</u>	Toutes les rues de Napierville et Saint-Cyprien-de-Napierville	10h à 16h	Soyez généreux en ces temps festifs pour ceux qui sont dans le besoin. Nous serons au centre communautaire de Napierville toute la journée.

## Le week-end de Noël au Village

2 et 3 décembre	<u>Marché de Noël</u> <u>Napierville &amp; Saint-Cyprien</u> 	Centre communautaire de Napierville	10h30 à 17h	Venez voir plus de 40 exposants (agroalimentaire et artisanat) afin de bien vous préparer pour le temps des Fêtes!
2 et 3 décembre	<u>Noël des enfants</u> Vous pouvez encore vous inscrire jusqu'au <u>24 novembre</u> Coût : 15\$/ Enfant en téléphonant au : 450-245-3983	Centre communautaire de Napierville	13h à 16h	Dépouillement de l'arbre de Noël, atelier de bonbons, tour de carrioles, mascotte Pain d'Épice, maquillage...
3 décembre	<u>L'heure du conte de Noël</u>	Bibliothèque	10h et 11h	

## Ce qui s'en vient en DÉCEMBRE

2-3 décembre	WEEK-END DE NOËL AU VILLAGE (Marché de Noël et Noël des enfants)
9 décembre	Cadet et visite
10 et 17 décembre	Avion téléguidé au gymnase Louis-Cyr
10 décembre	Souper de la FADOQ Napierville
15 décembre	Danse 9-12 ans au chalet
16 décembre	Souper et soirée dansante au centre communautaire
20 décembre	Dîner communautaire (S.A.B.)

### Pour de l'information :

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

Écrivez-nous : Gérard : [glaplane@napierville.ca](mailto:glaplane@napierville.ca) Thomas : [tlaplane@napierville.ca](mailto:tlaplane@napierville.ca) Sylvie : [sbergeron@napierville.ca](mailto:sbergeron@napierville.ca)

Visitez-nous : [www.napierville.ca](http://www.napierville.ca) ou au [www.st-cypriendenapierville.com](http://www.st-cypriendenapierville.com)

Pour les plus récentes mises à jour, joignez-vous à nous sur Facebook : Loisirs Napierville Saint-Cyprien



## Chronique « VIDE FRIGO » Un bon potage

### Côté pratique

Tous les légumes qui sont devenus moins intéressants à la consommation peuvent être récupérés de cette façon. Un bon moyen de réduire le gaspillage alimentaire et aussi faire des économies. En moyenne un ménage gaspille pour \$1 500 par année.

### Côté santé

La majorité des Québécois ne consomment pas suffisamment de légumes. Cette recette nous permet de faire le plein de légumes par le fait même, le plein de vitamines et minéraux. Une portion de 250 ml (1 tasse) équivaut à une portion de légumes.

### Ingrédients

- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- ✓ 1 pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- ✓ 1,25L (5 tasses) de bouillon de poulet
- ✓ 1,25L (5 tasses) de légumes au choix, coupés en petits morceaux

### Préparation

- 1) Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre.
- 2) Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon.
- 3) Porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
- 4) Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.

PORTIONS : 8 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 25 MIN

**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



Dans le cadre du projet **Opération Sentinelles**, Sourire sans Fin, en collaboration avec la municipalité de Napierville, vous présente la conférence :

## Comment entrer en relation aidante auprès des aînés

Présenté par Yvon Riendeau, gérontologue social et sexologue

**Le 6 novembre 2017  
9h à 11h30**

Sourire sans fin travaille depuis plus de 20 ans à améliorer la qualité de vie des plus vulnérables. Aucune immunité n'existe quelque que soit l'âge, le sexe ou le statut social. Nous sommes tous à risque. L'implication et l'engagement de Sentinelles au cœur de la communauté font d'eux un atout important dans la préservation de la qualité de vie des aînés de notre territoire. Le rôle d'un Sentinelle consiste simplement à ouvrir l'œil et être à l'affût de certains indices.

Ce projet est rendu possible grâce au programme ITMAV (Ministère des aînés)

Au Centre Communautaire de Napierville  
salle Ouimet, rue de l'église 262 de l'église

Pour information et inscriptions : 450-454-5747

## Horaire du patin et hockey libre au Centre sportif régional Groupe DPJL en novembre 2017

Vendredi	03-nov	16h à 16h50	Hockey	<p><b>Gratuit</b> pour les résidents de Napierville, Saint-Cyprien et les municipalités participantes</p> <p><b>Pour les autres:</b> <b>Enfants et âge d'or:</b> <b>1 \$</b></p> <p><b>Adultes : 2 \$</b></p>
Dimanche	05-nov	13h30 à 14h20	Patin	
Mardi	07-nov	15h à 15h45	Patin	
		15h45 à 16h30	Hockey	
Vendredi	10-nov	15h à 16h	Patin	
		16h à 16h50	hockey	
Dimanche	12-nov	13h30 à 14h20	Patin	
Mardi	14-nov	15h à 15h45	Patin	
		15h45 à 16h30	Hockey	
Vendredi	17-nov	15h à 16h	Patin	
		16h à 16h50	hockey	
Dimanche	19-nov	13h30 à 14h20	Patin	
Mardi	21-nov	15h à 15h45	Patin	
		15h45 à 16h30	Hockey	
Jeudi	23-nov	13h30 à 14h30	Patin	
		14h30 à 15h20	hockey	
Vendredi	24-nov	15h à 16h	Patin	
		16h à 16h50	hockey	
Dimanche	26-nov	13h30 à 14h20	Patin	
Mardi	28-nov	15h à 15h45	Patin	
		15h45 à 16h30	Hockey	