



Ville de LORRAINE

**PROGRAMMATION DES LOISIRS
ET DE LA CULTURE**

**Février 2021
Mois « Coup de cœur »**

Activités pour ADULTES et pour ENFANTS
ville.lorraine.qc.ca

Cours et ateliers virtuels

Essentrics en douceur (Professeur : Johanne Hébert)

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique.

Clientèle : Tous

Horaire : À compter du 2 février (8 semaines) - 2, 9, 16 et 23 février - 2, 9, 16 et 23 mars

Mardi de 10 h 15 à 11 h

Zoom : <https://bit.ly/3iqQEez> (numéro de réunion 879 5756 7100 / mot de passe : 131267). Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.

Zumba Or (Professeur : Hanya Yassir)

Cours à faible impact, facile et inspiré de danses latines : salsa, tango, etc.

Clientèle : 50 ans et plus

Horaire : À compter du 3 février (8 semaines) - 3, 10, 17 et 24 février - 3, 10, 17 et 24 mars

Mercredi de 10 h à 11 h

Zoom : <https://bit.ly/3oXl8Ga> (numéro de réunion 899 4793 8810 / mot de passe : Lorraine). Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.

Yoga stretching (Professeur : Chantale Malouin)

Postures d'étirements pour travailler la souplesse, la posture et le maintien, accompagnées de respirations pour relâcher les tensions nerveuses.

Matériel requis : Tapis de yoga, bloc ou coussin de yoga, deux couvertures pliées qui ne s'écrasent pas, une sangle (peut être remplacée par une ceinture ou par un cordon de robe de chambre)

Clientèle : Tous

Horaire : À compter du 1^{er} février (8 semaines) – 1^{er}, 8, 15 et 22 février – 1^{er}, 8, 15 et 22 mars

Lundi de 19 h 15 à 20 h 15

Zoom : <https://bit.ly/3bQ1ucT> (numéro de réunion 824 0042 6674 / mot de passe : 394105). Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.

Pilates au sol (Professeur : Francine Thouin)

Grâce aux exercices ciblés, le Pilates au sol renforcera vos muscles posturaux ainsi que vos bras et vos jambes. On bouge et on s'étire dans la joie et la conscience du mouvement intelligent.

Matériel requis : Tapis de yoga (ou surface antidérapante), chaise et petit ballon ou coussin

Clientèle : Tous

Horaire : À compter du 4 février (8 semaines) - 4, 11, 18 et 25 février - 4, 11, 18 et 25 mars

Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15

Zoom : <https://bit.ly/39H6hKN> (numéro de réunion 869 0421 8292 / mot de passe : 955819). Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.

Danse créative (Professeur : Gabrielle Leclerc)

Venez stimuler l'esprit créatif de votre enfant, lui faire explorer l'espace et la connaissance de son corps, au rythme de la musique.

Clientèle : Enfants de 5 à 10 ans

Horaire : À compter du 7 février (8 semaines) - 7, 14, 21 et 28 février - 7, 14, 21 et 28 mars

Dimanche de 9 h à 9 h 45

Zoom : <https://bit.ly/2LLVyH9> (numéro de réunion 833 2927 6337 / mot de passe : 695586). Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.

Gardiens avertis, en virtuel

Ce cours de gardiennage en mode virtuel (Zoom) permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin de devenir des gardiens d'enfants compétents et de se garder seuls à la maison. Les notions enseignées aux participants seront les mêmes que dans le cours en présentiel, soit les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

*Exceptionnellement, nous vous invitons à vous inscrire directement auprès de MEB Formations. Les cours seront de nouveau offerts à la Ville de Lorraine en présentiel lorsque ce sera possible.

Clientèle : Enfants de 11 à 15 ans (ou avoir terminé sa 5^e année du primaire)

Inscription, coût et horaire : <https://dev.rcrsecourisme.ca/formations/gardiens-avertis-de-la-croix-rouge>

Prêts à rester seuls, en virtuel

Ce nouveau cours en mode virtuel (Zoom) permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin d'apprendre à se garder seuls à la maison. Les notions présentées aux jeunes seront les mêmes que dans le cours en présentiel, soit les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires afin d'assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.

*Exceptionnellement, nous vous invitons à vous inscrire directement auprès de MEB Formations. Les cours seront de nouveau offerts à la Ville de Lorraine en présentiel lorsque ce sera possible.

Clientèle : Enfants de 9 à 13 ans

Inscription, coût et horaire : <https://dev.rcrsecourisme.ca/formations/prets-a-rester-seuls-de-la-croix-rouge>

Activité « Nos amis à plumes »

Le dimanche 21 février de 10 h 30 à 12 h

As-tu déjà vu un œuf d'autruche ou de nandou? Quel oiseau pond le plus petit œuf au monde? Durant l'activité, tu découvriras différentes coquilles d'œuf et tu apprécieras leurs différences. Tu testeras également tes connaissances grâce au Bingo des oiseaux, qui t'apprendra plein de choses à leurs sujets! Ensuite, tu laisseras place à ta créativité en réalisant le projet amusant proposé.

Clientèle : Enfants de 5 à 12 ans

Inscription : <https://bit.ly/3bYZaQC>

Coût :

- Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
- Non-résident : 5 \$ ou être abonné

Concours

« Mon coup de cœur » de la bibliothèque

Courez la chance de gagner un chèque-cadeau d'une librairie

Du 1^{er} au 28 février, participez au concours « Mon coup de cœur! » et courez la chance de remporter un chèque-cadeau. Pour ce faire, envoyez-nous un courriel à l'adresse bibliotheque@ville.lorraine.qc.ca en indiquant le titre d'un livre que vous adorez.

Bonne chance!

Bricolage

À vos ciseaux!

Tu as envie de réaliser un joli bricolage pour souligner le mois coup de cœur? Nous t'invitons à créer ton animal préféré en utilisant seulement des formes en cœur. Marche à suivre : <https://bit.ly/36dXiju>

Une fois que tu as terminé, envoie une photo de ton bricolage à l'adresse concours@ville.lorraine.qc.ca. Tu peux également l'afficher à ta fenêtre pour le montrer à tes voisins.

Va jouer dehors!

Concours « Mon bonhomme et moi! »

Façonnez un bonhomme de neige et faites-nous parvenir une photo de vous avec votre création à concours@ville.lorraine.qc.ca d'ici le 21 février 2021. Indiquez bien votre nom, votre numéro de téléphone et votre adresse.

Les photos reçues seront exposées du 22 février au 7 mars prochains au parc Lorraine. Votez pour votre photo préférée en remplissant un bulletin de vote via un lien Facebook, et ce, à compter du 22 février. Limite d'un bulletin de vote par personne.

Le tirage aura lieu le 1^{er} mars. La famille gagnante remportera des prix.

Défi Château de neige

Jusqu'au 8 mars

Tous les citoyens sont invités à construire le plus beau château de neige, à le prendre en photo, puis à s'inscrire au www.defichateaudeneige.ca en sélectionnant l'événement de la Ville de Lorraine. Tu peux aussi aller voir plusieurs châteaux de neige de partout dans la province. Plusieurs prix seront attribués au hasard parmi les participants.

Sculpture sur bloc

À compter du 11 février - Parc Lorraine et bibliothèque

Apporte tes outils et viens t'amuser à sculpter dans de gros blocs de neige. Un aménagement sera conçu spécialement pour cette activité au parc Lorraine et à la bibliothèque. Profite de cette sortie pour admirer une sculpture sur neige réalisée par l'artiste professionnel Charlem. Merci de respecter les créations de vos concitoyens en laissant intacts les blocs déjà sculptés.

Conférences virtuelles pour adultes

« Zéro gaspillage », par Florence-Léa Siry

Le mercredi 3 février à 19 h

La cuisine zéro gaspillage n'est pas une tendance culinaire, mais bien un mode de vie. Est-il possible de mener cette bataille avec le frigo sans s'épuiser ni se culpabiliser ? Absolument! Découvrez la technique des « 1, 2, 3 vies », élaborée par Florence-Léa Siry, qui vous aidera à améliorer la qualité de vos repas tout en simplifiant leur préparation. Vous réaliserez des économies considérables de temps, d'argent et d'énergie.

Inscription : <https://bit.ly/3bYZaQC>

Coût :

- Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
- Non-résident : 5 \$ ou être abonné

« Assainir sa maison, son logis », par André Fauteux

Le mercredi 24 février à 19 h

Comment prévenir et guérir les problèmes de pollution biologique et électromagnétique dans les maisons? Inspirée de l'initiative **Maison saine de la Société canadienne d'hypothèques et de logement**, cette conférence traite notamment d'appareils à combustion, de gestion de l'humidité, des moisissures, des composés organiques volatils émis par les matériaux ainsi que des sources d'électrosmog. Comme l'ont démontré de nombreuses études et expériences terrain depuis plus de 50 ans, la santé des occupants peut s'améliorer quand on dépollue leur maison.

Inscription : <https://bit.ly/3bYZaQC>

Coût :

- Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
- Non-résident : 5 \$ ou être abonné