

Mars, le mois « Défi santé »



Ville de LORRAINE

Amuse-toi pendant la semaine de relâche



PARCOURS DE COURSE EXTRÊME

**Du 27 février au 5 mars
au parc Lorraine**

En famille, venez relever les défis que proposent les différents obstacles de course extrême aménagés au parc Lorraine. Plaisir garanti !

Rappel des consignes :

Gardez une distance de 2 m entre vous et les gens hors bulle familiale; une famille à la fois par obstacle.

ATELIER VIRTUEL DE MAGIE AVEC MAGISLAIN

Le dimanche 7 mars de 11 h à 11 h 45

Dans une ambiance détendue et pleine d'humour, en compagnie d'un professeur passionné, les enfants découvriront le monde de la magie.

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

**Inscription requise avant le vendredi 5 mars à 10 h : <https://bit.ly/2MQTyOv>
Gratuit. Réservez aux résidents de Lorraine.**



ÉDUCAZOO

Le mercredi 3 mars

Découvrez plusieurs animaux avec Éducazoo !

Horaire :

- De 10 h à 10 h 30 :
Pour les 3 à 6 ans
- De 11 h à 12 h :
Pour les 7 à 12 ans

**Inscription requise avant
le lundi 1^{er} mars à 17 h :**

<https://bit.ly/2MQTyOv>

Coût :

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

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.



ATELIER VIRTUEL D'INTRODUCTION AU MONDE DE LA BD

Le mardi 2 mars de 11 h à 12 h

La bande dessinée, souvent désignée comme le neuvième art, fascine les petits... comme les plus grands ! Cet atelier d'initiation à la BD sera l'occasion pour les jeunes de se familiariser avec les techniques du crayon-feutre et du crayon de bois afin de raconter une histoire illustrée. Dans le plaisir et la créativité, ils développeront leurs habiletés artistiques et apprendront à concevoir un personnage de bande dessinée, à lui donner des traits et des expressions ainsi qu'à réaliser la mise en page des images.

Matériel requis :

- 12 feuilles blanches A4
- Crayons de couleur (feutre et bois)
- Crayon mine (HB ou B)
- Feutre à l'encre noire (Sharpie)

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

**Inscription requise avant le lundi 1^{er} mars à 12 h : <https://bit.ly/2MQTyOv>
Gratuit. Réservez aux résidents de Lorraine.**

PATINAGE LIBRE À L'ARÉNA

Reprise dès le samedi 27 février

- Jeudi et vendredi de 18 h à 19 h 30
- Samedi et dimanche de 13 h à 17 h 30

Semaine de la relâche, du 1^{er} au 5 mars

- Lundi au vendredi de 13 h à 16 h
et de 18 h à 19 h 30

Réservation en ligne obligatoire au www.ville.lorraine.qc.ca

- Carte Citoyen valide obligatoire.
- Plages horaires de 40 minutes.
- Le choix des plages horaires sera possible 2 jours à l'avance.
- Une seule réservation par jour.
- N'oubliez pas d'inscrire tous les participants à l'activité.

Mesures et consignes

- Veuillez suivre les indications et respecter le sens de la circulation dans l'aréna.
- Maximum de 18 participants à la fois sur la patinoire.
- Le port du couvre-visage est obligatoire pour les 10 ans et plus en tout temps, incluant sur la patinoire.
- Gardez une distance de 2 m avec les autres participants.
- Les participants doivent chausser leurs patins dans les estrades.
- Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés en tout temps d'un adulte.



**GRATUIT
RÉSERVÉ AUX
RÉSIDENTS
DE LORRAINE**

Défi Santé

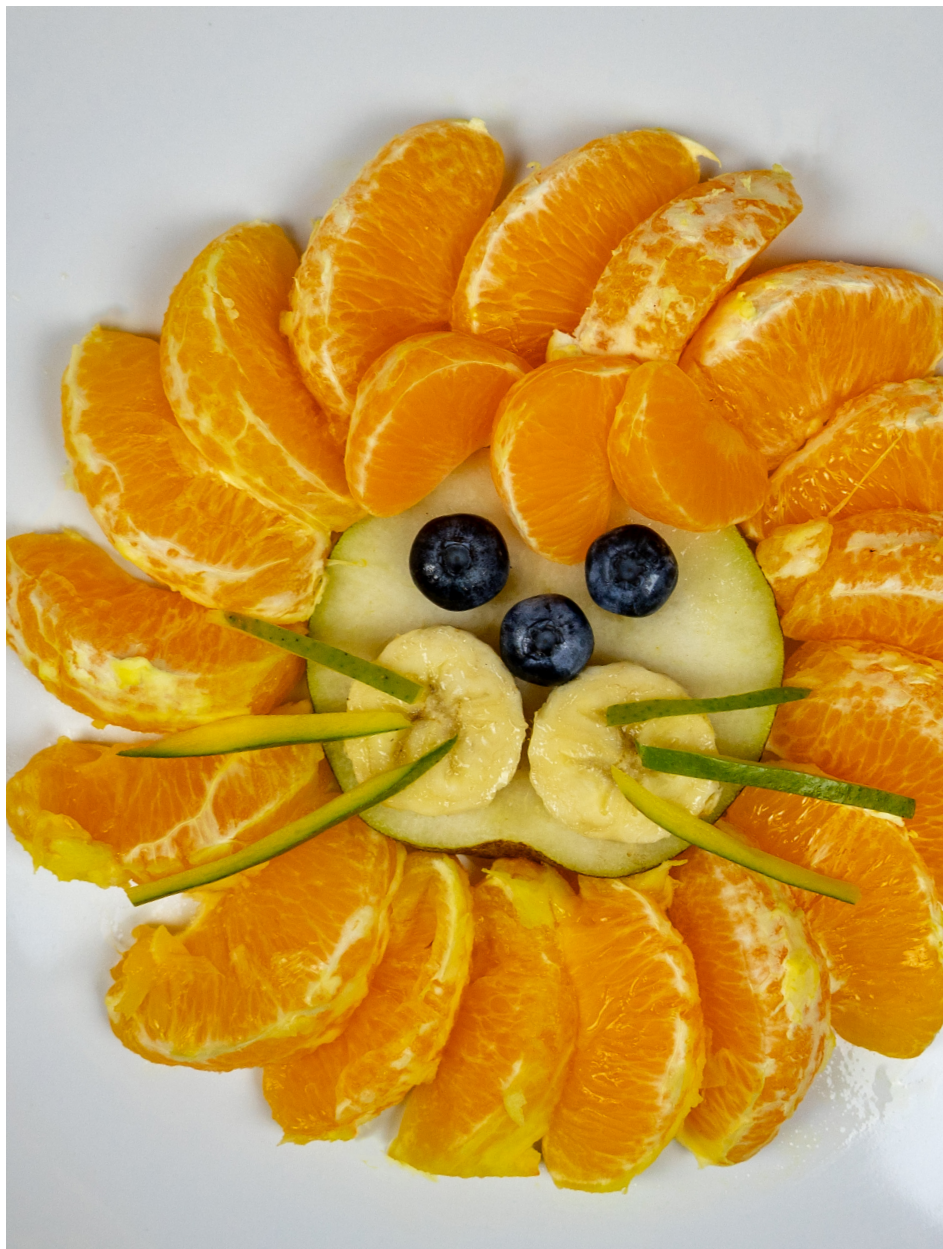
UN VRAI CHEF !

Tu as envie de t'amuser en cuisine ?
Fabrique un chapeau digne d'un vrai chef cuisinier. Personnalise-le et utilise-le pour préparer de succulents plats en famille. Tu trouveras la marche à suivre ici : <https://bit.ly/3qVE9uU>

DES PERSONNAGES QUI SE MANGENT !

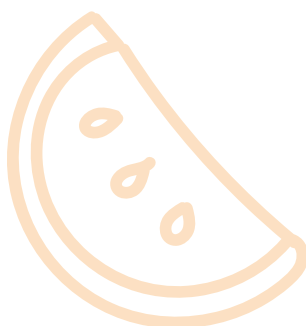
Amuse-toi à transformer des aliments en personnage rigolo. Choisis des aliments nutritifs que tu as à la maison et sois créatif ! Ceci t'aidera à manger plus sainement. C'est toujours plus amusant de manger comme collation un lion en quartiers de clémentine plutôt qu'une simple clémentine !

Une fois que tu as terminé, envoie-nous une photo de ta création à l'adresse concours@ville.lorraine.qc.ca. Nous la partagerons sur notre page Facebook (www.facebook.com/VilleLorraine) pour souligner le mois de la santé.



CAPSULES SANTÉ

Chaque vendredi, découvre sur notre page Facebook une recette santé à concocter avec ta famille.





LA FÊTE DU PRINTEMPS AVEC BALTHAZAR

Enfants de 5 à 12 ans

Le samedi 27 mars à 10 h

Qui dit printemps, dit fête des couleurs ! L'arrivée des fleurs, des arbres feuillus, des œufs de Pâques et des animaux ! Rencontrez Balthazar, ce bricoleur, collecteur et recycleur de la forêt aux mouches. Ensemble, découvrons les amis qui le visitent cette année et célébrons le printemps en magie et en féerie.

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

Inscription requise avant le jeudi 25 avril à 12 h : <https://bit.ly/2MQTyOv>

Gratuit. Résidents seulement.

Conférence virtuelle pour adulte



PARTIR SON POTAGER DU BON PIED : TRAVAUX PRINTANIER AU POTAGER

par Larry Hodgson

Le mercredi 17 mars à 19 h

Quelles sont les étapes nécessaires pour bien amorcer une nouvelle saison de jardinage au potager ? Comment choisir les variétés à cultiver, semer les graines et préparer le sol ? Dans cette conférence abondamment illustrée, vous apprendrez tout sur les travaux à accomplir au début de la saison de jardinage.

Inscription requise avant le lundi 15 mars à 17 h : <https://bit.ly/2MQTyOv>

Coût :

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

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.



Cours et ateliers virtuels

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE
GRATUIT POUR TOUS

ESSETRICS 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 mars
(4 semaines) - 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 mars
(4 semaines) - 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 : Chantal 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} mars
(4 semaines) – 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.



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 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>

PILATES AU SOL

Professeur : Francine Thouin

Grâce à des 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 mars (4 semaines) - 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 mars (3 semaines) - 7, 14 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.

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://rcrsecourisme.ca/formations/prets-a-rester-seuls-de-la-croix-rouge/>