



# Cœur en fête

ORGANISÉ PAR



**POTTON**

PROGRAMMATION  
FÉVRIER 2019



## Tous les samedis de février!

### Excursions en raquette avec l'Association du patrimoine de Potton

Venez découvrir les magnifiques paysages d'hiver du Canton de Potton et joignez-vous à des excursions guidées chaque samedi du mois de février. Les excursions ont été planifiées pour tous les niveaux de condition physique.

**Âge:** 13 ans +

**Horaire:** Le matin

**Info:** Pour tous les détails sur les excursions concernant les endroits de rencontre, les horaires et les coûts, veuillez visiter: [patrimoinepotton.org](http://patrimoinepotton.org)

**Information:** Janine Sourdif  
450 292-3780

### ♥ **Cuisiner pour la santé de votre cœur**

La santé de notre cœur et de tout notre corps dépend en grande partie de notre alimentation. Cet atelier vous permettra de découvrir les principes de l'alimentation tonique qui élimine les facteurs créant des glycotoxines et qui entraînent toutes sortes de maladies. De petites dégustations et des recettes faciles vous seront offertes.

**Date:** Samedi 2 février

**Heure:** 10h à 12h

**Lieu:** Hôtel de ville - 2, rue Vale Perkins

**Coût:** Gratuit

**Réservations:** Inscription obligatoire / Edith Smeesters 450 292-0547

### ♥ **Initiation «Salsa, danse latine!»**

Une envie de vous réchauffer au creux de l'hiver? Venez-vous initier à la salsa danse latine! Laissez-vous simplement guider par Anne-Lise, passionnée de danse latine et emportez-vous sur des musiques ensoleillées!

**Date:** Samedi 2 février

**Heure:** 19h

**Lieu:** Hôtel de ville

**Coût:** Gratuit

**Information:** astrafitness.com  
514 466-8189 / info@astrafitness.ca

### ♥ **Film «MODIFIED» et déjeuner Potluck**

Le Marché public de Mansonville et Cinéma Potton vous invitent à une projection du documentaire primé «MODIFIED: Voyage pour les gourmets dans l'univers des OGM», suivie d'un débat et d'un déjeuner Potluck. Une personne responsable de la production sera présente. Événement commandité par la fondation Townshippers.

**Date:** Dimanche 3 février

**Heure:** 11h

**Lieu:** Hôtel de ville

**Coût:** Gratuit

**Information:** Gwynne Basen  
450 292-0732 ou Stansje Plantenga  
450 292-3454

### ♥ **Cours de cuisine sur le thème: «Courges et légumineuses: faciles, bon pour la santé et riche de goût»**

Événement organisé par la Boulangerie Owl's Bread qui fête ses 25 ans d'existence.

**Date:** Mardi 5 février

**Heure:** 9h à midi, un repas-dégustation suivra vers 13h

**Coût:** 15\$

**Lieu:** Boulangerie Owl's Bread,  
299-A, rue Principale

**Réservations:** 450 292-3088

### ♥ **Médecine traditionnelle chinoise/santé holistique**

Joignez-vous à nous pour célébrer le nouvel an chinois et découvrir les aspects holistiques de la médecine traditionnelle chinoise (\*MTC). Tai Chi, Qi Gong, méditation, aliments, plantes, massage, acupuncture.

**Dates:** Mardi 5 février et

dimanche 17 février

**Lieu:** Hôtel de ville

**Heure:** 9h à 15h30

**Coût:** Gratuit

**Réservations:** Lolita Dalpé,  
Instructrice certifiée. 450 534-5585  
ou taikigong@gmail.com

### ♥ **Cinéma Potton/ programmation régulière**

Cinéma Potton présentera 2 films dont les titres sont à déterminer. Voir la page Facebook pour les détails/Cinéma Potton

**Dates:** Jeudis 7 et 21 février

**Heure:** 16h

**Lieu:** Hôtel de ville

**Coût:** Membres 7\$, non-membres 9\$,  
étudiants 5\$.

### ♥ **Cercle des bambins conte et bricolage**

Joignez-vous aux Productions Super Hiro pour une activité célébrant la Saint-Valentin! Écoutez des histoires qui vous réchaufferont le cœur, suivies d'un atelier artistique. Venez à la bibliothèque et rencontrez d'autres parents de Potton. Une collation santé est fournie. Activité commanditée par la bibliothèque du Canton de Potton. ▶

**Date:** Vendredi 8 février  
**Heure:** 9h30 à 10h30  
**Lieu:** Bibliothèque, 2 rue Vale Perkins  
**Coût:** Gratuit pour les 0-5 ans et leurs parents.  
**Info:** 450 292-3313 poste 228

### ♥ Apprenez la réanimation cardiorespiratoire (RCR)

Montrez votre AMOUR pour votre famille, vos amis et voisins et apprenez les techniques bénéfiques de réanimation cardiorespiratoire (RCR). De plus, apprenez à vous servir d'un défibrillateur. François Aumais, instructeur certifié par la Fondation des Maladies du Cœur du Québec se joindra aux premiers répondants pour montrer comment intervenir durant une réanimation.

*Événement organisé par la Municipalité du Canton de Potton, les premiers répondants et Formation Savie inc.*

**Date:** Samedi 9 février  
**Heure:** En français de 9h à midi / en anglais de 13h à 16h  
**Coût:** Gratuit  
**Lieu:** Hôtel de ville  
**Réservations:** Inscription obligatoire / 450 292-3313 poste 228

### ♥ S'en donner à cœur joie!

Joignez-vous au Club des retraités de Potton et au Centre d'action bénévole de la Missisquoi-Nord pour assister à une conférence offerte par Familiprix, sur trois thèmes : La saine gestion des médicaments, l'arthrose et le zona. La conférence sera suivie d'un repas et de plusieurs activités qui vous réchaufferont le cœur. Portez du rouge pour l'occasion. SVP réservez pour le lunch avant le 7 février.

**Date:** Jeudi 14 février  
**Heure:** 10h  
**Lieu:** Église Saint-Cajetan, 324 rue Principale, Mansonville  
**Coût:** 16 \$ activité avec lunch, gratuit sans lunch  
**Info:** Angelle Laplume ou Monique Gilbert au 450 292-3114 poste 103  
a.laplume@cabmn.org ou m.gilbert@cabmn.org

### ♥ Action plein air!

Pour ceux qui veulent améliorer leur capacité cardiovasculaire et leur endurance musculaire et s'initier à l'activité physique en plein air.

Ce cours intègre des exercices cardiovasculaires et des exercices fonctionnels ciblés afin d'améliorer votre posture et la force de tout votre corps. Apportez vos raquettes s'il y a beaucoup de neige ou des bottes de marche si la température est douce.

**Date:** Samedi 16 février  
**Lieu:** Parc André-Gagnon  
**Heure:** 9h30 à 10h30  
**Coût:** Gratuit  
**Information:** Veuillez réserver votre place avant le 14 février.  
Monique Gilbert,  
Msc, kinésiologue  
moniq.gilbert@icloud.com

### ♥ J'aime patiner

Activités à la patinoire: patinage, glissade, jeux, hockey, chocolat chaud et des surprises!

*Organisé par la Municipalité du Canton de Potton*

**Date:** Samedi 16 février  
**Heure:** 13h à 15h  
**Lieu:** Parc André-Gagnon  
**Info:** Trish 450 292-3313, poste 228 ou loisirs@potton.ca

### ♥ Soirée passion

Dans le cadre de la St-Valentin, venez écouter et fredonner les chansons d'amour des chanteurs francophones européens. Ces chansons seront présentées sous forme de films avec textes de paroles déroulant qui vous permettront de bien suivre. Vous réaliserez que ces chansons sont aussi de magnifiques poèmes.

**Date:** Samedi 16 février  
**Heure:** 19h  
**Lieu:** Hôtel de ville  
**Coût:** Gratuit  
**Information:** Jean-Claude Duff  
819 843-2131

### ♥ Rencontre avec les arbres en hiver

Randonnée en raquettes et observation particulière des arbres: bourgeons, écorce, habitat etc. Randonnée suivie d'une marche méditative en silence pour s'imprégner de l'énergie des arbres.

**Date:** Dimanche 17 février

**Heure:** 13 h à 15 h 30

**Lieu:** Réserve Naturelle des Montagnes Vertes

**Coût:** Gratuit

**Nombre de participants:** Maximum 8

**Réservations:** 450 405-2522 ou lou\_morel@hotmail.com

### ♥ Match de hockey

Célébrez l'hiver lors d'un match de hockey familial. Du chocolat chaud sera servi.

*Organisé par la Municipalité du Canton de Potton*

**Date:** Mardi 19 février

**Heure:** 17 h

**Lieu:** Parc André-Gagnon

**Info:** 450 292-3313, poste 228 ou loisirs@potton.ca

### ♥ Art de vivre à Potton

Unissez-vous pour créer une exposition artistique communautaire! Cette activité, animée par les Productions Super Hiro, a pour but de combler le fossé entre les générations et de faire ressortir le sens artistique inné de chacun. Plus encore, la bibliothèque municipale organisera une exposition de toutes ces œuvres pendant le mois de mars. Ouvert à tous. Collations et matériaux fournis. Aînés bénévoles recherchés.

*Activité conjointe du comité culturel et patrimonial de Potton en collaboration avec les écoles primaires de Mansonville.*

**Dates:** Jeudis 21 et 28 février

**Heure:** 12h45 à 14h

**Lieu:** Hôtel de ville - 2, rue Vale Perkins

**Coût:** Gratuit

**Réservations:** 450-292-3313, poste 228

### ♥ Festhiver

Participez aux activités extérieures et intérieures pour toute la famille! Vous recevrez bientôt le programme par la poste. Organisé par les bénévoles dévoués de la Maison des jeunes du CABMN et la Municipalité du Canton de Potton.

**Date:** Samedi 23 février

**Heure:** 10 h à 15 h

**Lieu:** École primaire de Mansonville, 5, rue Marion-Atwell

**Info:** Mable 450-292-4886 ou mdj@cabmn.org /

Trish 450-292-3313, poste 228 ou loisirs@potton.ca

### ♥ « Cultiver, récolter et utiliser les plantes médicinales de votre jardin »

Conférence donnée par Marie-Claire Planet, herboriste amateur. Elle nous présentera plusieurs plantes médicinales et nous parlera de leurs culture, récolte, transformation et des façons de les utiliser de façon bénéfique pour notre santé et celle de notre jardin.

**Date:** Dimanche 24 février

**Heure:** 13 h

**Lieu:** Hôtel de ville

**Frais:** Gratuit

**Info:** jardinspotton@gmail.com

### ♥ Fête des nouveau-nés

Avez-vous eu un bébé dans l'année 2018-2019 ou attendez-vous un enfant? Si c'est le cas, joignez-vous à nous pour une fête des nouveau-nés! Activités de bricolage avec vos bambins, collations et une visite spéciale d'une infirmière qui répondra à toutes vos questions concernant Bébé.

*Organisée par la Municipalité du Canton de Potton et l'équipe Ressources-Relais*

**Date:** Mardi 26 février

**Heure:** 9 h à 11 h

**Lieu:** Hôtel de ville

**Coût:** Gratuit

**Réservations** suggérées pour obtenir un cadeau spécial / 450 292-3313, poste 228