



Le comité culturel et patrimonial de Potton (CCPP) est fier de vous présenter son **FESTIVAL CŒUR EN FÊTE 2021**



Concours de bonhomme de neige - tout au long du mois de février !

Que vous soyez un-e simple citoyen-ne de Potton, un-e propriétaire d'une entreprise ou un-e représentant-e d'une organisation locale, nous vous invitons à participer au concours de bonhomme de neige. Créez votre meilleur bonhomme de neige, prenez une photo et envoyez-la à [loisirs@potton.ca/](mailto:loisirs@potton.ca) Le CCPP agira comme juge.

Différents prix seront attribués : - le plus grand bonhomme de neige; - le plus créatif; - celui qui reflète le mieux l'époque de la pandémie dans laquelle nous vivons. Une belle activité pour toute la famille !

Vidéo sur la réanimation cardio-respiratoire

Aimeriez-vous pouvoir intervenir efficacement en cas d'urgence et aider une personne en danger avant l'arrivée des services d'urgence ? Une vidéo a été produite par les Premiers Répondants et sera disponible sur le site internet de la municipalité et sur la page Facebook (Potton en bref Plus) **dès le 14 février**, un geste d'amour de votre municipalité et de ses premiers répondants ! Vous apprendrez à reconnaître les signes de l'AVC et les techniques de la RCR. On vous montrera également comment utiliser un défibrillateur externe automatique (DEA) et les endroits où ils se trouvent dans le canton.



Alimentation vivante en hiver

Atelier gratuit : Comment faire des germinations et des micropousses chez soi en attendant que la nature nous donne des légumes frais ? Quels avantages y a-t-il ? Quelles espèces utiliser ? Quel équipement faut-il ?

Edith Smeesters répondra à toutes vos questions. Si le confinement se prolonge, l'atelier se donnera sur Zoom.

Date: **Mercredi 17 février à 14 heures** à l'hôtel de ville ou via Zoom.

Pour vous inscrire, envoyez un courriel à [edithsmeesters@gmail.com/](mailto:edithsmeesters@gmail.com)

Tai chi Qigong – Méditation

Apprenez à vivre le moment présent, soulagez votre stress et votre anxiété, clarifiez votre esprit.

Lundi 22 février à la salle communautaire de l'hôtel de ville.

Veillez réserver **avant le 20 février** votre séance privée **gratuite** de 20 minutes entre 10 h et 15 h avec **Lolita Dalpé**, votre instructrice certifiée.

Si les restrictions sanitaires demeurent en vigueur, l'atelier privé sera donné via Zoom. 450 534-5585 ou [taikigong@gmail.com/](mailto:taikigong@gmail.com)



Initiation à la course d'hiver

Pour ceux qui veulent intégrer la course d'hiver dans leur style de vie et qui veulent éviter les blessures, voici la solution pour vous.

Le cours permettra d'apprendre les rudiments d'une bonne technique de course sur la neige, l'habillement approprié, des exercices d'échauffement et de renforcement musculaires ainsi que la flexibilité.

Les bienfaits de la course à pied pour le corps ne sont plus à prouver, c'est le corps et l'esprit qui en bénéficient.

Samedi 20 février à 9h30 au parc Missisquoi Nord, secteur André-Gagnon ou par Zoom selon les consignes sanitaires. **Gratuit ! Réservez votre place avant le 18 février :**

Monique Gilbert, M.Sc. Kinésiologue moniq.gilbert@icloud.com ou 438 872-0829

Pour plus d'information : 450 292-3113 – poste 228 – loisirs@potton.ca