

LUNDI 1er MAI



Journée internationale du rire

Surveillez la page Facebook pour connaître les bienfaits insoupçonnés du rire sur la santé.

SAMEDI 6 MAI



Journée mondiale du coloriage

Activité coloriage de mandalas

- > Au Centre socio (Salle l'Aiglon)
- > De 10 h à 10 h 45
- > Pour les enfants de 7 à 9 ans
- > Inscription requise, places limitées !

 418 964-3355

DIMANCHE 14 MAI



Bains familiaux gratuits !

Modifications à l'horaire régulier :

- > 9 h 15 à 10 h 15 (récréatif)
- > 10 h 30 à 11 h 30 (récréatif)
- > 13 h 15 à 14 h 15 (récréatif et 25 m)

**Le reste de l'horaire demeure régulier et payant.*

**Accompagnement d'un adulte obligatoire, maximum de 3 enfants (8 ans et moins) par adulte.*

MARDI 2 MAI



Journée du sport et de l'activité physique

Aujourd'hui, je vais à l'école ou au travail à pied, à vélo, en patins à roulettes, ou à trottinette!

Journée internationale du thon

Essayez les recettes de thon concoctées par Diane Sonier, diététiste-nutritionniste au CISSS.



LUNDI 15 MAI



Journée internationale des familles

Profitez de cette journée pour venir pratiquer votre activité familiale favorite : **Bain familial gratuit !**

> 10 h 15 à 11 h 15 (récréatif)

**Le reste de l'horaire demeure régulier et payant.*

**Accompagnement d'un adulte obligatoire, maximum de 3 enfants (8 ans et moins) par adulte.*

MERCREDI 3 MAI



Journée internationale du soleil

Surveillez la page Facebook pour en apprendre plus sur l'effet du soleil sur la peau.

MERCREDI 10 MAI



Chronique du livre

Découvrez les coups de cœur littéraires de Pascale Malenfant, agente culturelle, dans ses chroniques découvertes.

JEUDI 18 MAI



Journée internationale des musées

Faites un détour pour visiter le cabinet de curiosité dans le hall du Centre socio-récréatif !

Consulter la page Facebook du Musée régional de la Côte-Nord pour connaître l'emplacement de tous les cabinets de curiosité et découvrir la programmation des activités.

SAMEDI 20 MAI



Journée mondiale des abeilles

Surveillez la page Facebook pour découvrir l'importance du travail des abeilles!

Activité découverte du tennis parent-enfant

- > Pour les enfants de 5 ans et plus
- > Au gymnase du Cégep de Sept-Îles
- > De 9 h à midi
- > Joueurs sur place pour accompagner les participants



Du 1^{er} au 5 mai

Semaine de la santé mentale

Présenté par le CISSS de la Côte-Nord, pendant toute la semaine, apprenez-en plus sur les gestes quotidiens à adopter pour comprendre et prendre soin de votre santé mentale.



Pour des informations supplémentaires, contactez les ARH en santé mentale positive et bienveillance du CISSS :

marianne.creysson.09cisss@ssss.gouv.qc.ca
cynthia.shuglo.09cisss@ssss.gouv.qc.ca

Du 8 au 12 mai

Deviens l'école Hop la Ville !

Un défi par jour pendant une semaine pour avoir la chance de gagner le titre d'école Hop la Ville!
Une classe chanceuse se méritera une journée d'activités super chouettes au Centre socio-récréatif!



1 heure de piscine
1 heure de gymnase
Film diffusé au Petit Théâtre



suite page suivante

**DIMANCHE
21 MAI**



« Désencombrer pour retrouver l'équilibre »

Conférence pour découvrir tous les bienfaits du désencombrement, et surtout, comment vous y prendre pour débiter ce processus.

- > Au Centre socio (Salle l'Aiglon)
- > De 10 h à 11 h

**MERCREDI
24 MAI**



Chronique du livre

Découvrez les coups de cœur littéraires de Pascale Malenfant, agente culturelle, dans ses chroniques découvertes.

Partez à l'activité du bon pied !



Cette conférence du Dr. Simon Lagarde, podiatre, fournit des trucs et des conseils pour adopter un mode de vie actif!

- Le choix de chaussures pour différentes activités
- Comment bien chausser vos enfants
- Des techniques de course
- Les problèmes de pied communs

- > Au Centre socio (Salle l'Aiglon)
- > De 18 h 30 à 20 h

Inscription requise

418 964-3371

**LUNDI
22 MAI**



Journée mondiale de la biodiversité

Plusieurs activités familiales sur le thème de la biodiversité, au gymnase du Centre socio-récréatif, pour les enfants de 2 ans et plus.

- > Jardinage de 9 h à 10 h
- > Bricolage de 10 h 30 à 11 h 30
- > Activités diverses de 13 h à 14 h 30

*Capacité maximale de 20 personnes, premier arrivé, premier servi !

Initiation au pickleball

Venez vous initier à la nouvelle activité de l'heure!



- > Au gymnase du Centre socio-récréatif
- > De 15 h 30 à 18 h

**MERCREDI
31 MAI**



Atelier jeunesse

« Le Périple », dans le cadre du projet Territoires en jeu.

- > Au Centre socio (Salle l'Aiglon)
- > De 18 h à 20 h
- > Pour les jeunes de 12 à 17 ans

Une adaptation du populaire jeu de rôle *Loups-Garous* qui vise à montrer comment la crise environnementale peut forcer les personnes à migrer, dans le but de sensibiliser sur l'importance de l'action collective.



**DIMANCHE
28 MAI**



Journée mondiale de la santé de la femme

Surveillez la page Facebook pour en apprendre plus sur l'ostéoporose avec Diane Sonier, diététiste-nutritionniste au CISSS de la Côte-Nord.

Journée mondiale du jeu

Tournoi de casse-têtes familial !

- > Au Centre socio (Salle l'Aiglon)
- > De 13 h à 17 h

Présentations :

- > Programme *Biblio-jeux*
- > Trousses de lecture de la Bibliothèque Louis-Ange Santerre.



Journée mondiale sans tabac

Une journée sans tabac, aussi pour la planète!

Les mégots de cigarettes sont un vrai fléau pour l'environnement! Participez à une corvée écocitoyenne de ramassage sur les terrains publics (équipements de protection fournis).

- > Rendez-vous dans les locaux d'Aire ouverte (Centre socio-récréatif)
- > De 18 h à 19 h 30

Profitez de l'occasion pour visiter les locaux d'Aire ouverte et en apprendre plus sur les services.

*Activité annulée en cas de pluie

Surveillez la page Facebook Hop la Ville Sept-Îles pour connaître les services gratuits d'arrêt du tabagisme.

JEUX LIBRES EN FAMILLE !

**Au gymnase du Centre socio-récréatif
Pour les enfants de 0-12 ans
Accompagnés d'un adulte**

Dates à inscrire à l'agenda pour le mois de mai :

- > Jeudi 4 mai | 9 h à 12 h
- > Jeudi 18 mai | 9 h à 12 h
- > Samedi 20 mai | 8 h à 12 h
- > Lundi 22 mai | 9 h à 15 h
- > Jeudi 25 mai | 9 h à 12 h

Pour consulter tous les détails et règlements de l'activité → septiles.ca

EXPOSITIONS - SALLE L'AIGLON

Jusqu'au 12 mai :

La Baie de Carol Bérubé

Du 13 mai au 11 juin :

Les 4 éléments de Christiane Asselin

Vernissage le 17 mai de 17 h à 19 h

*Bibliothèque
Louis-Ange Santerre*

Découvrez la section des livres qui font du bien.



Abonnez-vous à la page Facebook de Hop la Ville Sept-Îles pour ne rien manquer !