

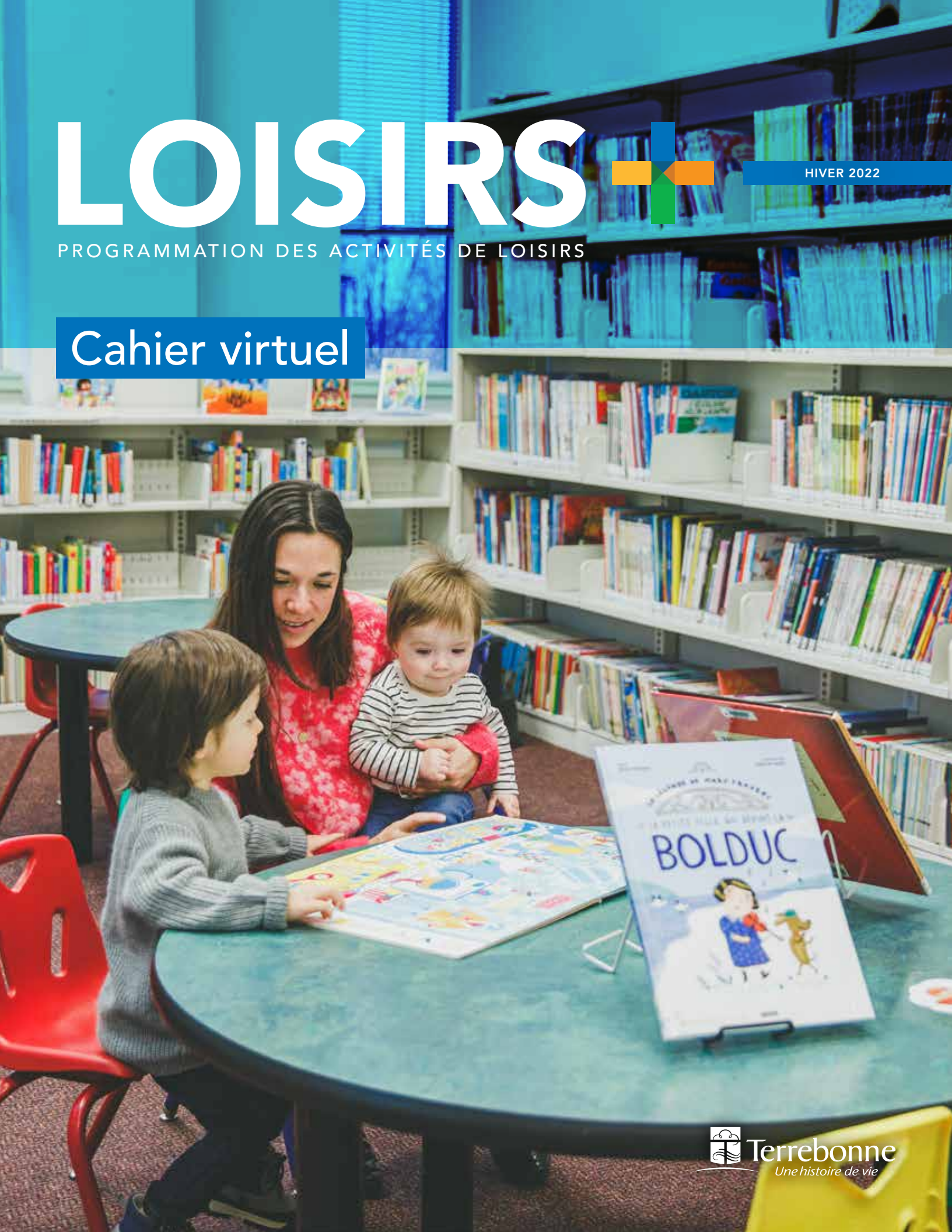
LOISIRS

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS



HIVER 2022

Cahier virtuel



Terrebonne
Une histoire de vie



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

HORAIRE

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

855, place de l'Île-des-Moulins
Terrebonne, Québec
J6W 4N7

450 961-2001,
poste 1117 (SECTION JEUNES)
poste 1116 (SECTION ADULTES)
poste 1121 ou 1197
(SECTEUR RÉFÉRENCES)

LUNDI AU MERCREDI
12 h à 21 h

JEUDI ET VENDREDI
12 h à 20 h

SAMEDI ET DIMANCHE
10 h à 17 h

BIBLIOTHÈQUE ANDRÉ-GUÉRARD

3425, place Camus
Terrebonne, Québec
J6Y 0C8

450 961-2001,
poste 1349

LUNDI AU MERCREDI
12 h à 21 h

JEUDI ET VENDREDI
12 h à 20 h

SAMEDI ET DIMANCHE
10 h à 17 h

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

6900, rue Guérin
Terrebonne, Québec
J7M 1L9

450 961-2001,
poste 1133

LUNDI AU MERCREDI
12 h à 21 h

JEUDI AU DIMANCHE
10 h à 17 h

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

3060, chemin Saint-Charles
Terrebonne, Québec
J6V 1A1

450 961-2001,
poste 1378

LUNDI AU MERCREDI
12 h à 21 h

JEUDI AU DIMANCHE
10 h à 17 h

L'INSCRIPTION
AUX BIBLIOTHÈQUES
MUNICIPALES EST
GRATUITE
POUR LES RÉSIDENTS.

Toutes les activités de la présente section sont coordonnées par la Ville de Terrebonne.
Pour tous les détails, visitez le biblio.ville.terrebonne.qc.ca.

COVID -19 En raisons des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement offertes sous forme virtuelle. **Un lien vous sera envoyé par courriel le lundi ou le jeudi précédent votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.**

HEURE DU CONTE THÉMATIQUE

À LA CONQUÊTE DU CAPITAINE CROCHE-NOTE

par Animation Clin d'œil
3 À 8 ANS

Heure de conte pour la Saint-Valentin, le capitaine Croche-Note est amoureux d'Irène la sirène. Il espère la retrouver au cours de ses voyages en haute mer. Ses compagnons de voyage, Georges, le singe à la fine pointe de la mode, et Yahoo, le sage perroquet, feront des suggestions au capitaine afin qu'il puisse conquérir l'élue de son cœur.

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 12 FÉVRIER
13 h 30 - 14 h 30

7020203

C'EST LE PRINTEMPS!

par Animations Clin d'œil
3 À 8 ANS

Une heure de conte pour célébrer l'arrivée du printemps. Deux belles histoires : Théo l'écureuil déménage et Il était une fois la corne des licornes.

PLATEFORME VIRTUELLE
DIMANCHE 10 AVRIL
13 h 30 - 14 h 30

7020213

LA MAGIE DE L'HIVER!

par Animations Clin d'œil
3 À 8 ANS

Deux contes magiques pour se réchauffer le cœur : Le petit pingouin perdu et Le voyage de Boris le Bonhomme de neige.

PLATEFORME VIRTUELLE
Samedi 5 MARS
13 h 30 - 14 h 30

7020207

POUR TOUTES LES DÉTAILS :
BIBLIO.VILLE.TERREBONNE.QC.CA



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement offertes sous forme virtuelle. **Un lien vous sera envoyé par courriel le lundi ou le jeudi précédent votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.**

HEURE DU CONTE THÉMATIQUE

L'HEURE DU CONTE DES DRAGONS !

par *Animations Clin d'oeil*
3 À 8 ANS

Deux contes tout feu, tout flamme pour explorer le monde imaginaire des dragons : Petit Poussin et le secret du sommeil et La fête du dragon.

PLATEFORME VIRTUELLE

SAMEDI 7 MAI

13 h 30 - 14 h 30

7020215

MAMIE BONBON : UN CONTE AVEC LES GRANDS- PARENTS

par *Carole Milville*
3 ANS ET PLUS

Une heure de conte basée sur le l'histoire de Christophe veut un camion écrit par Sandra Jasmin Loparis et illustrée par Diane Brodeur où les enfants apprennent à se servir de la loi de l'attraction pour s'attirer de belles choses. Une activité offerte pour les grands-parents et leurs petits-enfants dans le cadre de la Semaine québécoise intergénérationnelle.

PLATEFORME VIRTUELLE

SAMEDI 28 MAI

13 h 30 - 14 h 30

7020217



Biboche !

Page 32

ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

ATELIER - ILLUSTRATIONS MANGA

Par *Projet Ikko*
10 À 14 ANS

L'animatrice donne des trucs et conseils selon le type de dessin choisi pour que les jeunes puissent comprendre et reproduire l'illustration incluant une brève présentation du manga et un tirage. Chaque participant termine avec son dessin. Tout le matériel est fourni.

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 23 FÉVRIER

13 h 30 - 15 h 00

7020205

ATELIER LEGO MINECRAFT- LE MONDE MÉDIÉVAL

Par *Karim Awad de Kokobrik*
7 À 14 ANS

Plongez au coeur de la construction brique LEGO®. Pour accomplir votre mission, vous allez apprendre à construire des châteaux, des maisons et des villages personnalisés MINECRAFT. Cet atelier s'adresse à des débutants ou des constructeurs de talent, idéal pour stimuler votre imagination et votre créativité !

PLATEFORME VIRTUELLE

SAMEDI 26 FÉVRIER

10 h 00 - 11 h 15

7020206

BAGUETTE MAGIQUE

par *Décode le code*
6 À 12 ANS

Les participants pourront fabriquer une baguette magique avec des LEDs, batteries et plus, tout en apprenant les notions de base des circuits électriques.

PLATEFORME VIRTUELLE

SAMEDI 19 FÉVRIER

11 h 00 - 12 h 00

7020204



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement offertes sous forme virtuelle. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.

ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

CONTES ET LÉGENDES INUIT

Par Joan Inuk Grégoire
5 ANS ET PLUS

Les enfants écouteront le tambour inuit de la conteuse et poétesse qui prend le chemin des rêves, si important pour les Inuits. Elle invoque Nulialuk, la déesse de la mer qui libère les animaux que les Inuits chassent avec le battement du tambour comme un cœur pulsant. Ils entreront dans le monde spirituel, celui des légendes des Inuits de la Côte-Nord, celui dans lequel la conteuse tisse ses histoires. C'est un rendez-vous pour les petits et les grands.

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 26 MARS

13 h 00 - 14 h 15

7020209

DÉCORATION DES ŒUFS DE PÂQUES

par *Décode le code*
4 À 6 ANS

Dans cet atelier, les participants vont créer des œufs et vont explorer différentes techniques de décoration avec des lumières et des matériaux de la nature. Une création colorée et amusante.

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 9 AVRIL

10 h 00 - 11 h 00

7020212

ÉLECTRO – SAINT- VALENTIN

par *Décode le code*
7 À 12 ANS

Les participants pourront fabriquer une carte de Saint-Valentin avec des LEDS, batteries et plus, tout en apprenant les notions de base des circuits électriques.

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 12 FÉVRIER

10 h 00 - 11 h 00

7020202

JE DESSINE AVEC TRISTAN DEMERS

par Tristan Demers
7 À 12 ANS

Une animation sur l'ABC de la bande dessinée. Tristan Demers explique les notions, les techniques et le vocabulaire de la BD tout en dessinant avec les réponses et l'imagination des participants. Une animation très dynamique, interactive et créative. Prix de présence.

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 12 MARS

10 h 00 - 11 h 00

7020208

JULIE-LUNE

par *La petite valise théâtre*
3 À 6 ANS

Pour les astronomes en herbe... et les rêveurs ! As-tu déjà rêvé d'aller dans l'espace toi aussi ? Julie Lune admire son oncle Copernic. C'est lui qui l'a initiée à l'astronomie, cette mystérieuse science de l'espace. Prépare-toi à vivre une aventure intergalactique!

ACTIVITÉ EXTÉRIEURE TENUE EN PRÉSENTIEL
LIEU (PARC) À CONFIRMER

SAMEDI 14 MAI

10 h 00 - 11 h 00

7020216

LE COLIS D'ATCHOUM

par *Atchoum*
3 À 7 ANS

Atchoum ouvre un colis devant ses amis en ligne et découvre ce que le facteur lui a livré ! Qu'est-ce que c'est ? De qui vient ce cadeau ? Le colis surprise d'Atchoum, un spectacle Web TOUT EN MUSIQUE enregistré dans le mini-studio de la rockeuse jeunesse ! Avec des ajouts de dessins, de photos et de mots, cette prestation captivera les petits devant leur écran !

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 5 FÉVRIER

10 h 00 - 11 h 00

7020201

LES LAPINS TAQUINS

par *Nous les Arts*
6 À 10 ANS

Célébre avec nous l'arrivée du printemps et de la fête de Pâques avec notre sympathique bingou et la création d'un superbe lapin taquin!

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 5 AVRIL

18 h 30 - 19 h 30

7020211



POUR L'AMOUR DE LA LECTURE

Page 32



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement offertes sous forme virtuelle. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.

ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

MON LIVRE, MA CRÉATION

par *Nous les Arts*
5 À 12 ANS

Chaque jeune reçoit un livre (style journal) à décorer dans un atelier dirigé. Le thème est basé sur les origines de la journée du livre et inclut le dragon, la rose ainsi que des références médiévales.

PLATEFORME VIRTUELLE

SAMEDI 23 AVRIL

13 h 00 - 14 h 30

7020214

RENCONTRE D'AUTEURE – JEU DE PISTE

par Roxanne Turcotte
7 À 10 ANS

Par un efficace jeu de piste fait d'indices, d'illustrations, de photos et de sons, Roxanne Turcotte fait pénétrer les jeunes dans un manoir Tudor dans des tableaux anciens et en forêt. Tout au long du parcours, les participants sont appelés à observer, à émettre des hypothèses et à créer des liens, anticipant ainsi le récit de trois de ses titres récents. L'atelier est une belle amorce à la lecture des ouvrages abordés. Prix de présence.

PLATEFORME VIRTUELLE

SAMEDI 2 AVRIL

10 h 00 – 10 h 50

7020210



PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ EN BIBLIOTHÈQUE

Également disponible, prêt d'un jeu par carte pour une durée de trois (3) semaines.

[Jeux disponibles](#)

Tous les détails en bibliothèques.

ACTIVITÉS SPÉCIALES EN ENTRÉE LIBRE (sans inscriptions)

Tu as entre
3 et 6 ans ?

Rejoins-nous
au Club du rat
Biboche!



CLUB DU RAT BIBOCHE !

3 À 6 ANS

Activité exclusivement réservée aux citoyens de Terrebonne, le club du rat Biboche est un club de lecture visant à encourager l'amour de la lecture et du jeu chez les enfants de 3 à 6 ans.

**Information et inscription en continu en bibliothèques
entre le 14 février et le 23 mai 2022**

Une trousse de lecture leur sera alors remise en bibliothèque pour vos petits ratons âgés de 3 à 6 ans.

Concours, animation et suggestions de lecture!

Des tirages auront lieu aux deux semaines à compter de la mi-mars!



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement offertes sous forme virtuelle. **Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.**

CONFÉRENCES **ADOS** 13 ANS ET PLUS

NOUVEAUTÉ

COMPRENDRE L'INFLUENCE DE LA SOCIÉTÉ SUR L'IMAGE

par ANEB Québec
14 À 18 ANS

Cette conférence permet aux jeunes d'entamer une réflexion critique concernant les messages liés à l'apparence dont ils sont bombardés par la société. Elle présente également les impacts possibles de ces normes, messages et pressions concernant l'apparence sur l'estime de soi, l'image corporelle et la relation à la nourriture.

PLATEFORME VIRTUELLE
JEUDI 31 MARS
19 h 00 - 20 h 30

7030103



L'ÉCHEC N'EST PAS UNE FIN EN SOI

Par Ève Salvail
13 ANS ET PLUS

Connue pour sa carrière fulgurante dans l'univers de la mode, Ève Salvail était en 1990 la première mannequin à la tête rasée et tatouée à défilier pour les grands noms de la mode. Elle a dû faire face à un grand nombre d'échecs au cours de sa carrière. Elle est convaincue que l'on apprend de nos erreurs, que l'on renforce nos compétences quand on est confronté à un échec. Voilà pourquoi il faut toujours persévérer. Cette conférence est offerte dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire.

PLATEFORME VIRTUELLE
SAMEDI 12 FÉVRIER
13 h 30 - 14 h 30

7030104

HEY LES ADOS! ÇA COÛTE CHER, ÊTRE UN ADULTE

par Béatrice Bernard-Poulin
14 À 18 ANS

Déménager en appartement, sortir avec ses amis, acheter des vêtements, prévoir un voyage... La vie peut coûter cher ! Apprenez à dépenser moins tout en réalisant les projets qui vous tiennent le plus à cœur. Pas de mathématiques compliquées à faire, c'est promis !

PLATEFORME VIRTUELLE
MERCREDI 16 FÉVRIER
19 h 00 - 20 h 30

7030101

LA CHIMIE DE L'AMOUR

par Normand Voyer
14 ANS ET PLUS

La conférence « La chimie de l'Amour » est une activité qui présente les aspects scientifiques et chimiques d'un sujet qui nous touche tous : l'amour !

PLATEFORME VIRTUELLE
JEUDI 17 FÉVRIER
19 h 00 - 20 h 30

7030102

**À GO,
ON LIT!**

CLIC ET AMUSE TOI !

[À Go on lit!](#)

[Découvre quel genre de lecteur tu es!](#)

[Des suggestions de lecture qui te ressemble!](#)





BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement offertes sous forme virtuelle. **Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.**

CONFÉRENCES ADULTES 16 ANS ET PLUS

BIEN MANGER POUR LE PLAISIR ET LA VITALITÉ

par Julie Desgroseillers

L'équilibre et la variété alimentaires sont la clef d'un bien-être explosif. Cette conférence aide les participants à optimiser leur niveau d'énergie ainsi que leur performance intellectuelle et physique grâce à de meilleures combinaisons alimentaires. Conseils et recettes au menu!

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 1^{ER} FÉVRIER

19 h 00 - 20 h 30

7040102

C'EST NORMAL À VOTRE ÂGE

par Denis Fortier

Inspiré du livre de Denis Fortier, le conférencier déboulonne les nombreux préjugés que nous entretenons vis-à-vis notre âge et la santé.

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 2 FÉVRIER

19 h 00 - 20 h 30

7040103

CLUB DE LECTURE

DAVID SAFFIER

par Carole Miville

Découvrez des oeuvres de l'auteur David Saffier.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 8 MARS

14 h 00 - 15 h 30

7040109

LES ROMANS HISTORIQUES

par Carole Miville

Auteurs suggérés : Benzoni, Juliette, Ken Follett, Jean-Pierre Chartrand, Franck Ferrand, José Frèches, Michel Langlois, Paul Ohl, Steve Berry, William Dietrich et Claude Izner.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 8 FÉVRIER

14 h 00 - 15 h 30

7040105

LES ROMANS POLICIERS

par Carole Miville

Auteurs suggérés : Nora Roberts, James Patterson, Christian Jacq, Harlan Coben, M.C. Beaton, Michael Connelly, Chrystine Brouillet, Camilla Läckbeg, Andréa Camilleri, Donna Leon, Mary Higgins Clark, Arnaldur Indridason, Patricia Cornwell, Agatha Christie et Anne Perry.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 12 AVRIL

14 h 00 - 15 h 30

7040117

MARGARET ATWOOD

par Carole Miville

Découverte de l'œuvre de l'auteure Margaret Atwood.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 10 MAI

14 h 00 - 15 h 30

7040120

CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Par À vos frigos!

En collaboration avec le Fonds éco IGA et le Jour de la Terre, découvrez différents outils et moyens pour lutter contre le gaspillage alimentaire au quotidien. Discussion avec un expert autour des trucs et astuces anti-gaspillage, à la maison et dans toutes vos recettes!

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 9 MARS

19 h 00 - 20 h 00

7040122





BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement **offertes sous forme virtuelle**. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.

CONFÉRENCES ADULTES 16 ANS ET PLUS

GESTION DU STRESS, DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS

par Laurence Mercier

Dans cette conférence, Laurence Mercier, Ph. D., vous amène dans l'univers de la pleine conscience pour y apprendre des trucs simples de gestion du stress, des pensées et des émotions. Comment vivre plus dans le moment présent ? Comment mieux gérer stress et anxiété ? L'atelier propose des techniques de respiration ainsi que des trucs concrets pour y arriver.

PLATEFORME VIRTUELLE

JEUDI 17 MARS

19 h 00 - 20 h 30

7040112

HOROSCOPE 2022: CE QUE VOUS RÉSERVE L'ANNÉE!

Par Alexandre Aubry

Découvrez ce que vous réserve 2022 en fonction de votre signe astrologique. Que ce soit pour le travail, l'amour, la santé ou votre vie personnelle, Alexandre vous dévoilera le message des astres avec une légèreté déconcertante et un humour libérateur. Présentée de façon ludique, cette conférence a pour but d'apporter un rayon de soleil à chacun ainsi qu'une belle dose d'espoir et d'optimisme.

PLATEFORME VIRTUELLE

LUNDI 31 JANVIER

19 h 00 - 20 h 30

7040101

LA CUEILLETTE SAUVAGE ET LES PRODUITS FORESTIERS

Par Alexandre Guérin

Le conférencier Alexandre Guérin s'intéresse à plusieurs domaines reliés à l'utilisation des plantes, les produits forestiers comestibles et l'écologie. Jardinier forestier de conviction, sa passion pour la terre et les plantes l'amène à acquérir un large éventail de connaissances et de pratiques sur l'utilisation et la mise en valeur des végétaux adaptés à notre climat.

PLATEFORME VIRTUELLE

JEUDI 7 AVRIL

19 h 00 - 21 h 00

7040115

LA CULTURE DES FINES HERBES

Par Les Urbainculteurs

Un jardin n'est pas complet sans fines herbes ! Du populaire basilic au méconnu shiso, le monde des herbes renferme tout un éventail de couleurs, de formes, de parfums et de saveurs. Conseils de culture pour le jardin... ou l'intérieur !

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 20 AVRIL

19 h 00 - 20 h 30

7040118

LA GASPÉSIE ET SES MAGNIFIQUES PAYSAGES CÔTIERS

Par Alain Benoit

La Gaspésie est réputée comme étant l'un des plus beaux circuits routiers de bord de mer au monde. C'est une succession de petits villages typiques qui méritent tous un petit arrêt. Venez découvrir ces jolis villages, les merveilleux paysages et un brin d'histoire alors que le conférencier partage son magnifique voyage de quatre (4) semaines en Gaspésie.

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 9 FÉVRIER

19 h 00 - 20 h 30

7040106

LA PLANIFICATION DES REPAS

Par Sarah Lê

Vous découvrirez une multitude de stratégies pour mettre en place un bon système de planification des repas. Vous verrez qu'avec simplement un peu d'organisation, il est possible de bien manger, tout en sauvant du temps, de l'énergie et des sous. La mission ? Que vous passiez plus de temps en famille que dans la cuisine.

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 2 MARS

19 h 00 - 20 h 30

7040108

POUR TOUS LES DÉTAILS :
BIBLIO.VILLE.TERREBONNE.QC.CA



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : **samedi 29 janvier**

Fin des activités: **31 mai (couvrant la session printemps)**

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement **offertes sous forme virtuelle**. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.

CONFÉRENCES ADULTES 16 ANS ET PLUS

LA PLANIFICATION ET L'ORGANISATION DU JARDIN

Par Yves Gagnon

Durant sa conférence, Yves Gagnon explique, dans un premier temps, l'importance de la biodiversité au jardin. Un plan de jardin est élaboré à partir des principes transmis. Les participants sont initiés aux notions de fertilisation, d'engrais verts et de régimes des cultures. Peu importe la surface cultivée, la conférence sert les petits jardiniers tout comme les jardiniers maraîchers.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 12 AVRIL

19 h 00 - 20 h 30

7040116

L'ART DE S'AFFIRMER

Par Jacinthe Chaussé

Une conférence de Jacinthe Chaussé, auteure et thérapeute en gestion émotionnelle. L'animatrice offrira des conseils concernant l'art de s'exprimer. Elle abordera des stratégies de contrôle, le respect de nos limites et de nos convictions ainsi que la peur de déplaire.

PLATEFORME VIRTUELLE

JEUDI 3 FÉVRIER

19 h 00 - 20 h 30

7040104

LE FLEXITARISME ET LES TENDANCES EN ALIMENTATION

Par Annie Caron

Cette conférence se veut une démocratisation des différents types de cuisine en vogue afin que vous puissiez trouver celle qui vous convient vraiment, en accord avec les besoins de votre corps, vos préférences, vos moyens et vos valeurs. Annie Caron vous partagera ses nombreuses connaissances sur l'alimentation saine et vivante, ainsi que les nouvelles tendances dans le domaine de la santé et de l'alimentation afin que vous soyez au fait des dernières trouvailles et aliments à adopter.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 15 MARS

19 h 00 - 20 h 00

7040111

QUAND COURIR RIME AVEC PLAISIR

par Éric Lemyre et François Rivet

La conférence se penchera sur le démarrage de la saison des courses à pied, l'équipement nécessaire, la motivation, la structure d'un entraînement et la planification annuelle.

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 4 MAI

19 h 00 - 20 h 30

7040119

RECHARGEZ-VOUS POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Par Lucie Vézina

Cette conférence s'adresse à ceux et celles qui se sentent actuellement à bout de souffle ou qui souhaitent prévenir l'épuisement. Accordez-vous un moment de pause et venez prendre le pouls de votre niveau actuel d'énergie. Identifiez les sources de vos plus grandes pertes énergétiques. Repartez avec des trucs simples et pratiques pour colmater les fuites rapidement et efficacement. Vaut mieux prévenir l'épuisement que de le guérir... Rechargez-vous !

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 30 MARS

19 h 00 - 20 h 30

7040114

POUR TOUTES LES DÉTAILS :
BIBLIO.VILLE.TERREBONNE.QC.CA



BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

SESSION HIVER 2022

DÉBUT DES ACTIVITÉS : samedi 29 janvier

Fin des activités: 31 mai (couvrant la session printemps)

COVID -19 En raison des consignes sanitaires la plupart de nos activités, sauf une, sont présentement **offertes sous forme virtuelle**. Un lien vous sera envoyé par courriel la veille de votre activité. N'oubliez pas de vérifier vos courriels indésirables.

CONFÉRENCES ADULTES 16 ANS ET PLUS

SUISSE, ALSACE ET PARIS, UNE COMBINAISON GAGNANTE

Par Alain Benoît

Venez découvrir la beauté des Alpes suisses, le charme des jolis villages d'Alsace et la richesse historique de Paris. En Suisse, en plus de flâner une bonne dizaine de jours dans les Alpes, nous visiterons entre autres : Genève, Lausanne, Gruyère, Berne et Lucerne appréciant la beauté et la diversité de ces villes. Nous découvrirons ensuite les plus beaux villages d'Alsace avec leurs jolies maisons à colombages. Nous profiterons du temps des vendanges pour échanger avec les vendangeurs et en apprendre sur la culture de la vigne et la récolte des raisins. Enfin, à Paris, nous prendrons le temps de visiter certains des monuments les plus visités au monde – la tour Eiffel, le musée du Louvre, la Cathédrale Notre-Dame de Paris, l'Arc de Triomphe et le Château de Versailles, pour ne nommer que ceux-là.

**PLATEFORME VIRTUELLE
MARDI 15 FÉVRIER**

19 h 00 - 20 h 30

7040107

VA PRENDRE L'AIR!

Par Denis Fortier

La respiration est le point de rencontre entre la santé physique et mentale et la qualité de vie. La conférence propose de (re)découvrir comment utiliser la respiration pour diminuer ses tensions musculaires, combattre le stress, trouver un sommeil réparateur, soulager la douleur, améliorer sa mémoire, adopter une meilleure posture, développer son endurance cardiorespiratoire.

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI 17 MAI

19 h 00 - 20 h 30

7040121

VENEZ APPRENDRE À FAIRE VOS SUSHIS

Par Sonia Lizotte

Vous souhaitez vous lancer dans la réalisation de vos sushis maison, mais vous ne savez pas par où débiter. Voici un atelier culinaire pour vous. Commencez par faire votre riz et vos makis en compagnie de notre chef expérimenté en vous inscrivant à ce cours de base. Plaisir garanti ! Il n'est pas obligatoire de cuisiner. Si vous préférez, vous pouvez seulement prendre des notes.

PLATEFORME VIRTUELLE

JEUDI 10 MARS

19 h 00 - 20 h 00

7040110

VOYAGER AU FÉMININ: PARTIR SEULE

Par Jennifer Doré Dallas

Ayant fait un tour du monde en solo, Jennifer vous aide à planifier votre prochaine escapade au féminin en répondant à plusieurs questions et inquiétudes et en démystifiant les préjugés classiques. Que faut-il prévoir quand on voyage seule ? Vous trouverez les réponses à toutes vos questions.

PLATEFORME VIRTUELLE

MERCREDI 23 MARS

19 h 00 - 20 h 30

7040113

POUR TOUS LES DÉTAILS :
BIBLIO.VILLE.TERREBONNE.QC.CA

BONNE SESSION !

N'OUBLIEZ PAS ! Faites une inscription à un sou afin de valider que l'outil utilisé (tablette, portable, ordinateur ou cellulaire) soit compatible avec la nouvelle plateforme.

Abonnez-vous à l'infolettre de la Ville de Terrebonne!

