



Hop la Ville est un mouvement québécois et rassembleur vers les saines habitudes de vie!

C'est pourquoi la Ville de Sept-Îles, en collaboration avec différents partenaires du milieu, proposent à la population des activités et des initiatives Hop la Ville, afin de (re)découvrir les bienfaits de l'activité physique, d'un mode de vie équilibré et d'une bonne alimentation.



action



équilibre



alimentation

## 30 JANVIER - 9 FÉVRIER

### Festival du Film de Sept-Îles

Assistez à la représentation de l'un ou plusieurs des films de la programmation! Visitez le [cine7.ca](http://cine7.ca) pour plus d'information.

> Ciné-centre de Sept-Îles



### SAMEDI

## 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

10 h | **Biblio-Jeux**

Des jeux en famille encadrés par une orthophoniste. Pour les tout-petits à 12 ans, informations au 418 964-3355.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre



### DIMANCHE

## 2 FÉVRIER

9 h à 17 h | **Une journée gratuite au musée!**

Visitez l'une des expositions gratuitement le premier dimanche du mois. Au menu, la découverte du Saint-Laurent marin ainsi qu'une immersion sonore et visuelle à Tête-à-la-baleine.

> Musée de la Côte-Nord

### SAMEDI

## 8 FÉVRIER

10 h | **Club LEGO**

Les jeunes à partir de 6 ans sont invités à venir faire des constructions qui seront ensuite exposées à la bibliothèque.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre, **sur inscription - 418 964-3355**



13 h 30 | **Expériences scientifiques**

Venez découvrir vos talents de scientifique avec les Débrouillards! Activité pour les jeunes de 8 à 12 ans. Appelez au 418-964-3355 pour plus d'informations et **l'inscription**.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

### MERCREDI

## 12 FÉVRIER

18 h 30 | **S'inspirer pour soutenir la persévérance**

Conférence virtuelle organisée dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire. Pour plus de détails, visitez la page Hop la Ville du site Web de la Ville de Sept-Îles.

> En ligne, **sur inscription**



### MERCREDI & JEUDI

## 12 ET 13 FÉVRIER

12 h à 13 h - mercredi | 18 h à 19 h 30 - jeudi

**Ralentir dans nos vies... c'est possible**

Malgré la société de performance dans laquelle on évolue, ralentir est possible. Établissez vos priorités selon vos valeurs.

> En ligne, **sur inscription**

## SAMEDI 15 FÉVRIER

10 h | **Atelier le 3e lieu**

Atelier d'écriture pour **adulte** : l'écriture pour se faire du bien. Information et **inscription** au comptoir ou au 418 964-3355.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

14 h | **Lettres attachées**

Atelier d'écriture pour **adulte** donné à distance par Alain Farah et retransmise à la bibliothèque. Information et **inscription** au comptoir ou au 418 964-3355.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

## DIMANCHE 16 FÉVRIER

10 h | **Heure du conte en anglais**

Animé par la NSCA, assistez à une heure du conte en anglais pour les 8 ans et moins.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre

## MARDI 18 FÉVRIER

19 h | **Biblio-Jeux**

Découvrir des jeux de société en bonne compagnie!  
14 ans et plus

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre



## VENDREDI 21 FÉVRIER

17 h | **Club de lecture**

Nickel Boys de Colson Whitehead est à l'honneur ce 21 février! Rencontre animée par Alpha Lira.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre, **sur inscription - 418 964-3355**

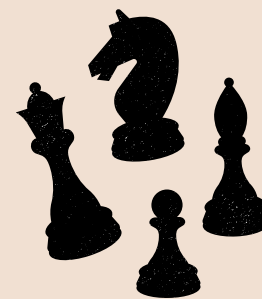


## SAMEDI 22 FÉVRIER

10 h | **Atelier de bricolage**

Activité pour les jeunes de 5 à 10 ans.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre, **sur inscription - 418 964-3355**



10 h | **Leçon d'échecs**

Activité ouverte à tous les joueurs qui veulent s'améliorer.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre, **sur inscription - 418 964-3355**

13 h 30 | **Expériences scientifiques**

Venez découvrir vos talents de scientifique avec les Débrouillards! Activité pour les jeunes de 4 à 7 ans.

> Bibliothèque Louis-Ange-Santerre, **sur inscription - 418 964-3355**



## MARDI 25 FÉVRIER

19 h | **Atelier d'écriture - S'inspirer du littoral**  
Cet atelier animé par le Groupe de recherche sur l'écriture nord-côtière (GRÉNOC) est l'occasion d'écrire sur ce que la Côte-Nord vous inspire.

- > Bibliothèque Louis-Ange-Santerre
- > **Sur inscription - 418 964-3355**

## MERCREDI & JEUDI 26 ET 27 FÉVRIER

12 h à 13 h - mercredi | 18 h à 19 h 30 - jeudi  
**L'utilisation des écrans en tant que parent**  
Les écrans occupent une place de plus en plus importante dans nos vies. Quels sont les impacts chez l'enfant et que puis-je faire comme parent pour une utilisation équilibrée? Une conférence virtuelle offerte par le CISSS de la Côte-Nord.

- > En ligne, **sur inscription - lien dans la publication**

## À ESSAYER

## RECETTES HIVERNALES

- Biscuit géant en cœur pour la Saint-Valentin
- Pommes de terre farcies au brocoli
- Muffins déjeuner au gruau et aux fruits
- Soupe aux lentilles rouges et champignons
- Mini-pains de viande

*Recommandations d'Ariane,*  
Diététiste-nutritionniste





## EN TOUT TEMPS

### Sports libres

**Pickleball** > Lundi et jeudi, de 15 h 30 à 18 h

**Badminton** > Mercredi, vendredi et dimanche, de 19 h à 22 h 30

**Basketball** > Dimanche, de 12 h 30 à 15 h

**Marche** > Mercredi et vendredi, de 8 h à 9 h 15

> Gymnase du Centre socio-récréatif

## TOUS LES JEUDIS ET SAMEDIS

Judi - 10 h à 12 h | Samedi - 8h à 12 h

### Jeux libres en famille!

Pour les enfants de 0 à 12 ans accompagnés d'un adulte. Il n'y aura pas de jeux libres le 8 février.

> Gymnase du Centre socio-récréatif

## TOUS LES DIMANCHES

15 h à 16 h

### Patinage libre

Activité gratuite et ouverte à tous.

> Arnéna Guy-Carbonneau



## SAMEDI 8 FÉVRIER

13 h 30 à 15 h 30

### Bougez avec les pompiers

Dépensez votre énergie avec les pompiers de la Ville de Sept-Îles en jouant au volleyball, soccer et plein d'autres sports!

> Centre socio-récréatif, au gymnase

## RELÂCHE 28 FÉVRIER - 9 MARS

### Participez à nos activités de la relâche

La programmation des activités de la Relâche scolaire sera partagée sur notre page Facebook et sur le site Web bientôt.

## SKI-BUS 28 FÉVRIER - 10 MARS

### Profitez du transport entre Sept-Îles et la station de ski pendant la relâche!

Des frais de 5\$ par aller-retour s'appliquent, visitez la page Facebook de la Ville de Sept-Îles pour connaître les points d'embarquement et l'horaire.

> Station de ski Gallix