



LE CALENDRIER DE

L'AMOUR

UNE ACTIVITÉ PAR JOUR À FAIRE
DU 1ER FÉVRIER JUSQU'À LA ST-VALENTIN!



OFFERT PAR
LE SERVICE
DES LOISIRS

LUNDI 1ER FÉVRIER

PROMENEZ-VOUS DANS LA RÉSERVE NATURELLE DU BOISÉ ROGER-LEMOINE

Pour l'amour de la nature

Les bienfaits de l'activité en plein air:

- Réduire le stress.
- Prévenir la dépression.
- Faciliter le sommeil.
- Renforcer le système immunitaire.
- Avoir de bons os.

Pour l'Amour
de soi

Mardi 2 février

PRENDRE LE TEMPS DE COLORIER

Pourquoi colorier?

- Pour relaxer
- Pour se libérer de notre charge mentale quotidienne
- Pour décrocher de la technologie
- Pour garder son cerveau en forme





Mercredi 3 février

*Écrire une
lettre
d'amour à la
main*



L'être aimé n'habite pas
avec vous? Envoyez la
par la poste!

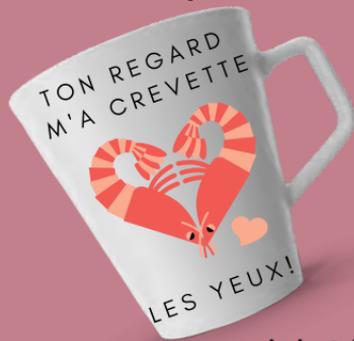
Pour l'amour d'un être cher!

Jeudi 4 février



Pour l'amour
du recyclage

Prendre une
vieille tasse et
lui donner une
deuxième vie!



Matériaux nécessaires :

- Une vieille tasse
- Crayons Sharpie à l'huile

Vendredi 5 février

QUIZ

Pour l'amour des défis

TESTEZ VOS CONNAISSANCES
SUR LA CULTURE
QUÉBÉCOISE AVEC UN QUIZ
POUR LA FAMILLE

<https://uneheureaumusee.ca/pop-quiz-jeu-questionnaire-sur-la-culture-quebecoise/>

SAMEDI 6 FÉVRIER,

POUR L'AMOUR DU SPORT

Aller patiner au Parc Central ou au Parc Olympia

Pour connaître nos horaires rendez-vous au :

<https://www.ville.deux-montagnes.qc.ca/patinieres-exterieures/>



DIMANCHE 7 FÉVRIER

ALLER GLISSER AU PARC OLYMPIA!

1005, RUE GUY, DEUX-MONTAGNES



Profitez-en pour faire la course des
bonhommes de neige! Prix à gagner!

Pour l'amour de la
glisse!



LUNDI 8 FÉVRIER

FAIRE UN MUG CAKE

INGRÉDIENTS :

15 G DE BEURRE
25 G DE SUCRE EN POUDRE
1 ŒUF
1 CUILLÈRE À THÉ DE LEVURE CHIMIQUE
30 G DE FARINE
1 CUILLÈRE À THÉ D'EXTRAIT DE VANILLE



Temps Total : 5 min

Préparation : 4 min

Cuisson : 1 min

Dans une tasse, faire fondre le beurre 30 secondes au micro-ondes.

Ajouter le sucre, l'œuf entier et mélanger.

Incorporer la farine et la levure chimique, puis bien mélanger pour éviter les grumeaux.

Faire cuire au micro-ondes(900W)environ 50 secondes.

POUR L'AMOUR DES DESSERTS

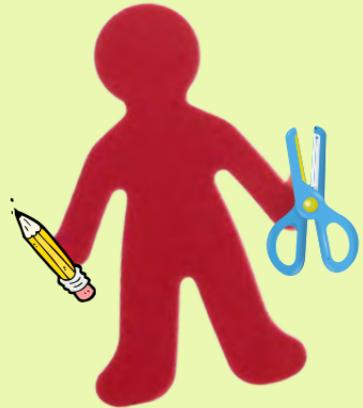
MARDI 9 FÉVRIER

Fabriquer une ribambelle!

POUR L'AMOUR DU BRICOLAGE

MATÉRIAUX NÉCESSAIRES :

- UNE FEUILLE DE PAPIER DE COULEUR
- UN CRAYON
- UNE PAIRE DE CISEAUX



1. Découpez une longue bande dans du papier de couleur. Plus la bande sera large, plus les personnages seront grands.
2. Pliez la bande en accordéon.
3. Dessinez une forme de personne sur la première feuille de l'accordéon.
4. Découpez la forme des personnes.
5. Dépliez et admirez le résultat !



Mercredi 10 février

Commencez à planifier votre potager!



Pour l'amour de
l'agriculture

À prévoir : L'endroit, la grandeur, les pots, etc.

Fabriquer une mangeoire pour les oiseaux sans dépenser un sous!

Pour l'amour des oiseaux



JEUDI 11 FÉVRIER

Perforez 4 trous dans une bouteille de plastique pour y insérer deux spatules en bois qui permettront aux oiseaux de se poser et de manger. Remplissez la bouteille d'un mélange de graines et suspendez-la à la branche d'un arbre.

Vendredi 12 février

Pour l'amour de
la technologie

Vivre l'aventure
interactive de Motto,
en collaboration
avec l'Office
national du film du
Canada (ONF).

[https://www.onf.ca/
interactif/motto/](https://www.onf.ca/interactif/motto/)

Une curieuse aventure qui traverse les murs!

Samedi 13 février

FABRIQUER UN CHÂTEAU DE NEIGE ET
PARTICIPER AU DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE!
PRIX À GAGNER!

Pour l'amour de la neige



<https://defichateaudeneige.ca/>

Dimanche 14 février



SOIRÉE FILM D'AMOUR
ET DODO DANS LE
SALON



Pour l'amour de passer du temps ensemble!