



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

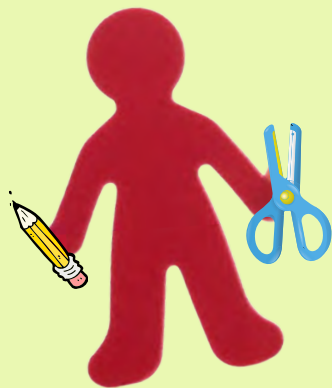
MARDI 9 FÉVRIER

# 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!