

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES **ULVERTON**

COURS DE YOGA

Lundis 14, 21, 28 sept., 19, 26 oct., 9, 16, 23, 30 nov. et 1^{er} décembre de 19h à 20 h

Cette session propose un yoga où l'on prend vraiment le temps de se déposer, de revenir à soi, tout en bougeant avec douceur. Intensité légère à modérer, multiniveaux, accessible à tous.

Coût : 150\$ (10 sessions/15\$) Places limitées. Inscription obligatoire

Contact : Louise Jutras : info@louisejutras.com 819-388-5078

COURS D'ANGLAIS

Tous les mardis, à partir du 29 sept jusqu'à la mi-décembre de 17h30 à 19h00

Cours d'anglais pour débutants, comprenant des notions de grammaire, du vocabulaire de base et des exercices de conversation afin de développer progressivement les compétences en communication. Inscription obligatoire.

Contact : Lynda Tétreault, 819-571-1057, courriel : municipalite.ulverton7@gmail.com

COURS DE POTERIE

Samedi 3,10,17,24,31 octobre 7,14,21 novembre de 10h à 12h

Cette formation de poterie inclut : tournage, modelage, façonnage, colombage

Cout : 200\$ incluant matériaux et cuisson. Places limitées. Inscription obligatoire

contacter : Joëlle Hénault, 819-620-8480 courriel : municipalite.ulverton1@gmail.com

JOUTE DE FLÉCHETTES

Tous les mardis à partir du mois d'octobre à la salle communautaire, de 13h30

Contact : Claude Lefebvre, 819-473-2776, courriel :

municipalite.ulverton5@gmail.com

CLUB DE LECTURE

Débute en septembre de jour

Rencontre 1 fois par mois pour partager des impressions sur un roman ou un essai qui sont lus pendant le mois.

Contact : Jocelyn Chouinard 819-345-0906 Jocelynychouinard1953@icloud.com

COURS DE TRICOT

Débute en octobre. À confirmer selon le nombre d'inscriptions

Contact : Lynda Tétreault, 819-571-1057, courriel : municipalite.ulverton7@gmail.com

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités hebdomadaires. Celles-ci ont toutes lieu à la salle communautaire.

ACTIVITÉS PONCTUELLES ULVERTON

Mardi 8 septembre - 13h30 à 15h

PROJECTION DU FILM ; Afrique du Sud – 1^{re} partie

La famille Guilmain-Brunelle vous invite à découvrir le premier film de son voyage de six mois en Afrique australe. Cette aventure vous fera explorer le nord-est de l'Afrique du Sud, ses célèbres parcs nationaux, ses safaris, la culture zouloue, les montagnes et le spectaculaire Blyde River Canyon. Une expérience immersive et inspirante au cœur de la savane africaine.

Dimanche 13 septembre de 9h à 15h

INITIATION À LA MYCOLOGIE

Partez à la découverte des champignons! La journée débute par une cueillette en forêt, suivie d'un atelier théorique en après-midi. L'activité comprend l'identification des champignons récoltés. Inscription obligatoire. Il reste quelques places. Inscription obligatoire. Contacter : Lynda Tétreault 819-571-1057, courriel : municipalite.ulverton7@gmail.com

Samedi 19 septembre – 9h à 13h

RALLYE HISTOIRE ULVERTON

Découvrez un peu d'histoire sur Ulverton lors d'un rallye en automobile qui vous fera parcourir quelques lieux marquants de la municipalité. Inscription obligatoire. Contacter : Lynda Tétreault 819-571-1057, courriel : municipalite.ulverton7@gmail.com

22, 29 septembre et 3 octobre - 9h à 12h

ATELIER FABRICATION DU FROMAGE

Atelier sur les principales étapes de fabrication du fromage : acidification du lait, coagulation, travail du caillé et présentation des méthodes de salage selon le type de fromage et introduction aux processus de l'affinage.

COMPLET

Mardi 13 octobre - 13h30 à 15h

PROJECTION DU FILM : Hawaï le paradis

Partez à la découverte de quatre îles paradisiaques d'Hawaï : Oahu, Maui, Big Island et Kauai. Ce film vous fera explorer des plages aux eaux cristallines, des montagnes luxuriantes, des volcans actifs, un monde sous-marin fascinant et une culture polynésienne toujours bien vivante. Une escapade dépayssante au cœur d'un véritable paradis tropical.

Mardi 20 octobre – 13h30 à 15h30

CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION – Nutrition et vieillissement

Quels changements s'opèrent dans notre corps en vieillissant? Peut-on atténuer certains 'désagréments' avec une alimentation plus adaptée? Une science bien vulgarisée et une foule d'astuces pratico-pratiques vous attendent dans cette conférence où vous obtiendrez toutes les clés pour vieillir en santé!

Samedi 31 octobre – 17h à 19h30

HALLOWEEN

Venez célébrer l'Halloween avec nous! Distribution de bonbons dès 17h. Vous pouvez réserver une table à la salle communautaire pour distribuer vos friandises directement sur place. Petits et grands, nous vous attendons! Pour réserver une table, contacter : Lynda Tétreault 819-571-1057, courriel : municipalite.ulverton7@gmail.com

Samedi 7 novembre – 13h à 15h

PHOTOGRAPHIE AVEC TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Découvrez les principaux réglages de votre appareil mobile pour réussir vos photos en toutes circonstances. Apprenez à maîtriser la mise au point, la lumière, les couleurs et la qualité des images afin de saisir l'instant avec précision.

COMPLET

Mercredi 11 novembre – 19h00 à 20h30

PROJECTION DU FILM : Alberta et ses rocheuses, naturellement grandioses

Découvrez les paysages grandioses de l'Alberta à travers l'aventure de Yannick, Marie et leur fille Sofia, qui y ont séjourné cinq mois. Le film vous fera explorer les parcs emblématiques de Banff, Jasper, Waterton et Kananaskis, ainsi que les badlands, les sites liés aux dinosaures et les cultures autochtones et cowboys qui façonnent encore cette province spectaculaire.

Mardi 17 novembre – 13 h 30 à 15h30

DÉCOUVRIR LE BAC À SABLE NUMÉRIQUE

Un atelier qui vous permet de découvrir le Bac à sable numérique, un espace sécuritaire pour vous exercer à utiliser des services en ligne sans aucun risque. Explorez, faites des essais et posez vos questions dans une ambiance conviviale, à votre rythme. Apportez votre tablette si vous en avez une.

24 novembre – 13h30 à 15h

PROJECTION DU FILM : LAOS ET CAMBODGE, AU FIL DU MÉKONG

Laissez-vous transporter au fil du Mékong à la découverte du Laos et du Cambodge. Ce film vous fera explorer les montagnes, les monastères bouddhistes et les villages

traditionnels du Laos, puis les impressionnantes ruines d'Angkor Wat au Cambodge, avant de conclure ce voyage sur une île aux plages paradisiaques.

Mardi 1er décembre – 13h30 à 15h30

CLINIQUE SUR LA NUTRITION- VÉGÉTALISER SON ASSIETTE

Intégrer plus de protéines végétales au menu peut être très intimidant et peu séduisant, surtout quand on a été traumatisé par une recette de tofu ratée... Cet atelier est pour toi si tu veux les apprivoiser en douceur, mieux connaître leurs particularités et les maîtriser en cuisine.

Samedi 5 et dimanche 6 décembre – 10h00 à 16h30

MARCHÉ DE NOËL

Venez découvrir notre marché de Noël, un rendez-vous chaleureux mettant en vedette les artisans de chez nous. Vous y trouverez une foule de créations originales et de belles idées cadeaux pour faire plaisir à vos proches... ou à vous-même!

Mercredi 9 décembre – 18h30 à 20h

PROJECTION DU FILM ; Suisse Envoutante

Partez à la découverte de la Suisse allemande et française à travers les aventures de Serge, Johanne et leur fille Cynthia. Ce film vous fera explorer des villes historiques, des montagnes majestueuses, des glaciers impressionnants et des lacs aux eaux éclatantes, dans un pays où traditions et modernité se rencontrent harmonieusement.

Pour toutes questions concernant les activités :

Contact : Lynda Tétreault 819-571-1057, courriel : municipalite.ulverton7@gmail.com

Toutes les activités ont lieu à la salle communautaire à moins d'avis contraire.

**NOUS VOUS SOUHAITONS UN JOYEUX TEMPS DES FÊTES.
AU PLAISIR DE VOUS REVOIR EN JANVIER.**

WEEKLY ACTIVITIES ULVERTON

YOGA CLASSES

Mondays: September 14, 21, 28; October 19, 26; November 9, 16, 23, 30; and December 1, from 7:00 p.m. to 8:00 p.m.

This yoga session offers a gentle practice that allows participants to truly slow down, reconnect with themselves, and move mindfully. Light to moderate intensity, suitable for all levels, and accessible to everyone. Limited spaces available.

Cost: \$150 (10 sessions / \$15 per session)

Contact: Louise Jutras, 819-388-5078, Email: info@louisejutras.com

POTTERY CLASSES

Saturdays: October 3, 10, 17, 24, 31, and November 7, 14, 21, 10:00 a.m. to 12:00 p.m.

This pottery course includes wheel throwing, hand-building, shaping, and coil construction techniques.

Cost: \$200, including materials and kiln firing.

Contact: Joëlle Hénault, 819-620-8480, Email: municipalite.ulverton1@gmail.com

DARTS LEAGUE

Every Tuesday starting in October, at the community hall, beginning at 1:30 p.m.

Contact: Claude Lefebvre, 819-473-2776, Email: municipalite.ulverton5@gmail.com

BOOK CLUB

Starting in September (daytime meetings)

Members meet once a month to discuss a novel or essay that they have read during the month and share their thoughts and impressions.

Contact: Jocelyn Chouinard, 819-345-0906, Email: Jocelynochouinard1953@icloud.com

KNITTING CLASS

Starts in October. The start date will be confirmed based on the number of registrations.

Contact: Lynda Tétreault, 819-571-1057 Email: municipalite.ulverton7@gmail.com

Registration is required for all weekly activities.

All activities take place at the community hall.

ONE TIME EVENTS ULVERTON

Tuesday, September 8 — 1:30 p.m. to 3:00 p.m.

FILM SCREENING: South Africa – Part 1

The Guilmain-Brunelle family invites you to discover the first film from their six-month journey through Southern Africa. This adventure takes you through northeastern South Africa, its famous national parks, safaris, Zulu culture, mountains, and the spectacular Blyde River Canyon. An immersive and inspiring experience in the heart of the African savannah.

Sunday, September 13 — 9:00 a.m. to 3:00 p.m.

INTRODUCTION TO MYCOLOGY

Come discover the fascinating world of mushrooms! The day begins with a mushroom foraging excursion in the forest, followed by a theoretical workshop in the afternoon. The activity includes identification of the mushrooms collected. Registration is required. A few spots are still available.

Contact: Lynda Tétreault — 819-571-1057

Email: municipalite.ulverton7@gmail.com

Saturday, September 19 — 9:00 a.m. to 1:00 p.m.

ULVERTON HISTORY RALLY

Learn about Ulverton's history through a car rally that will take you to several significant sites throughout the municipality. Registration is required.

Contact: Lynda Tétreault — 819-571-1057

Email: municipalite.ulverton7@gmail.com

September 22 & 29 and October 3 — 9:00 a.m. to 12:00 p.m.

CHEESE-MAKING WORKSHOP

Learn the main stages of cheese making: acidification, coagulation, curd handling, and pressing. The workshop also includes an introduction to salting methods for different types of cheese and the basics of cheese aging.

FULL

Tuesday, October 13 — 1:30 p.m. to 3:00 p.m.

FILM SCREENING: Hawaii, Paradise

Discover four of Hawaii's paradise islands: Oahu, Maui, the Big Island, and Kauai. This film will take you through crystal-clear beaches, lush mountains, active volcanoes, a fascinating underwater world, and a vibrant Polynesian culture. A breathtaking escape to a true tropical paradise.

Tuesday, October 20 — 1:30 p.m. to 3:30 p.m.

NUTRITION CONFERENCE – Nutrition and aging

What changes occur in our bodies as we age? Can some age-related discomforts be reduced through better nutrition? This engaging and accessible presentation offers practical tips and evidence-based information to help you age in the healthiest way possible.

Saturday, October 31 — 5:00 p.m. to 7:30 p.m.

HALLOWEEN

Come celebrate Halloween with us! Candy will be distributed starting at 5:00 p.m. You may reserve a table in the community hall to hand out treats on site. Children and adults alike are welcome!

To reserve a table, contact: Lynda Tétreault — 819-571-1057

Email: municipalite.ulverton7@gmail.com

Saturday, November 7 — 1:00 p.m. to 3:00 p.m.

SMARTPHONE PHOTOGRAPHY

Learn the key settings of your mobile device to take great photos in any situation. Discover how to master focus, lighting, color, and image quality so you can capture every moment with confidence.

FULL

Wednesday, November 11 — 7:00 p.m. to 8:30 p.m.

FILM SCREENING: Alberta and the Rockies, Naturally Magnificent

Experience Alberta's breathtaking landscapes through the adventures of Yannick, Marie, and their daughter Sofia, who spent five months there. The film explores the iconic parks of Banff, Jasper, Waterton, and Kananaskis, as well as the badlands, dinosaur sites, and the Indigenous and cowboy cultures that continue to shape this spectacular province.

Tuesday, November 17 — 1:30 p.m. to 3:30 p.m.

DISCOVER THE DIGITAL SANDBOX

This workshop introduces the Digital Sandbox, a safe environment where you can practice using online services without any risk. Explore, experiment, and ask questions in a friendly atmosphere, at your own pace. Bring your tablet if you have one.

Tuesday, November 24 — 1:30 p.m. to 3:00 p.m.

FILM SCREENING: Laos and Cambodia Along the Mekong

Follow the Mekong River through Laos and Cambodia. This film explores Laos's mountains, Buddhist monasteries, and traditional villages, then the magnificent ruins of Angkor Wat in Cambodia, before concluding on a tropical island with idyllic beaches.

Tuesday, December 1 — 1:30 p.m. to 3:30 p.m.

NUTRITION CLINIC – Bringing more plant-based foods to your plate

Adding more plant-based protein to your meals can feel intimidating, especially if you've had a bad tofu experience! This workshop will help you become comfortable with plant proteins, understand their unique qualities, and learn how to use them successfully in everyday cooking.

Saturday, December 5 & Sunday, December 6 — 10:00 a.m. to 4:30 p.m.

CHRISTMAS MARKET

Come discover our Christmas Market, a warm and festive event featuring local artisans. You'll find a wonderful selection of handmade creations and unique gift ideas for your loved ones—or for yourself!

Wednesday, December 9 — 6:30 p.m. to 8:00 p.m.

FILM SCREENING: Enchanting Switzerland

Discover German- and French-speaking Switzerland through the adventures of Serge, Johanne, and their daughter Cynthia. The film explores historic cities, majestic mountains, impressive glaciers, and sparkling lakes in a country where tradition and modernity blend beautifully.

For information on activities

Please contact: Lynda Tétreault — 819-571-1057

Email: municipalite.ulverton7@gmail.com

All activities take place at the community hall unless otherwise indicated.

**WE WISH YOU A JOYFUL HOLIDAY SEASON
AND LOOK FORWARD TO SEEING YOU AGAIN IN JANUARY!**