

# Mon petit



**cosmoss**  
COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR  
UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ  
— MRC de la Matapédia —

# Partenaire

Bulletin d'information de la Table COSMOSS 0-30 ans de La Matapédia

Numéro 87 -> 21 novembre 2012

Cette session permet de définir ce que sont les environnements favorables et de voir l'importance d'agir sur les environnements aussi bien que sur les individus. Elle permet de reconnaître les quatre environnements : physique, économique, socioculturel et politique.

Cette session permet également de reconnaître des obstacles aux interventions sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie et des leviers qui facilitent la mise en œuvre des interventions.

Pour plus d'information, communiquer avec Karen au 418-629-3003



Rencontres de cette semaine

21 novembre

- GT Vulnérabilité et Santé mentale

22 novembre

- Session de sensibilisation sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie
- Sous-GT Journée des familles d'hiver AMQUI

27 novembre

- Comité Réunir/Réussir

28 novembre

- CLC

Voici la programmation de vos

## Journées des FAMILLES d'hiver!

### VAL-BRILLANT

Samedi 8 décembre

Organisée par la Municipalité de Val-Brillant en partenariat avec la Maison des jeunes.

#### À la Cédrière :

10h30 Fabrication d'instruments de musique

11h30 Dîner pizza santé : gratuit pour les jeunes, les adultes doivent apporter leur lunch

12h30 Bricolage et maquillage

13h25 Conte de Noël avec Annie

13h40 Aérobie familiale extérieure avec Syndia

14h30 Spectacle de Noël : Clopin Lanouille et Monsieur Nono

15h Arrivée du Père Noël

Toutes ces belles activités sont gratuites!

### AMQUI

Dimanche 9 décembre

Organisée par Les Grands Amis de la Vallée, la Maison des jeunes et le Service des loisirs d'Amqui.

#### À l'aréna :

13h à 14h15

Patinage familial libre et animation sur la glace avec Lili l'abeille et Clémentine du CAMEF. Apportez vos poussettes!

#### À la piscine :

13h30 à 14h30

Bain familial

14h30 à 15h30

Activités aquatiques pour les adolescents

#### À la salle communautaire :

14h à 16h30

Bricolage de Noël avec Cricri l'abeille et structure gonflable

14h30 à 16h15

Chasse aux trésors avec le Père Noël et maquillage

15h15 à 16h15

Animation avec mascottes et remise de surprises pour tous

15h30 à 16h15

Bingo cadeau inter-générationnel à la salle 122

16h15

Rassemblement et prix de présence

### SAYABEC

Dimanche 9 décembre

Organisée par le CSSS, la Maison des jeunes et le Service des loisirs de Sayabec.

#### Au Centre communautaire :

10h à 12h

Chasse aux trésors, structure gonflable, mascottes et surprises

12h à 13h

Dîner « Apportez votre lunch » breuvages et collations servis sur place

#### Au Centre sportif David-Pelletier :

13h30 à 15h

Disco familiale sur glace avec DJ, animation avec Cricri l'abeille, maquillage, halte-garderie, boissons chaudes servies sur place et prix familiaux



### CAUSAPSCAL

Dimanche 16 décembre

Organisée par le centre l'Écllosion, l'école St-Rosaire, la Maison des jeunes et le Service des loisirs de Causapscal.

#### À l'aréna :

13h à 14h30

14h30 à 16h

Disco familiale sur glace  
Activité physique sur glace pour adolescents avec Charlotte

#### À la salle en haut de l'aréna :

14h30

à 16h30

Bricolage, conte de Noël, collation, ballons, tatouages temporaires, maquillage, coiffures loufoques et séance de photo familiale

Pour ne rien manquer, rendez-vous sur la page Facebook COSMOSS Matapédia ou le site [www.cosmoss.qc.ca/matapedia](http://www.cosmoss.qc.ca/matapedia)



Notre page Facebook COSMOSS Matapédia fête son premier anniversaire!

Si ce n'est pas déjà fait, joignez-vous aux nombreuses familles de la Vallée qui ont cliqué "J'aime" et soyez informé et outillé!

ÊTRE RACCOMPAGNATEUR, ÇA VAUT LE DÉTOUR!

Joignez-vous à l'équipe de bénévoles!

Contacteur : Alexis, coordonnateur Opération Nez Rouge 2012  
418-629-2211 poste 3327 ou alexis.daoust-tremblay.csssmatapedia@ssss.gouv.qc.ca



Opération Nez rouge<sup>MC</sup>

Du 3 au 7 décembre 2012



Semaine de la PAIX

Pour une Matapédia NON-violente

Judi  
le 6 décembre  
on vous invite à :

- Porter un chandail ou un ruban blanc;
- Faire une minute de silence;
- Faire un geste de paix ou Donner au suivant;
- Initier la discussion autour du sujet!

Exposition à ne pas manquer!



Pour info : Nancy au 418-629-3496

Voici l'horaire :

Causapsal  
du 19 au 24 novembre à la Maison des jeunes de Causapsal et la polyvalente Florimont

Amqui  
26 novembre au 1<sup>er</sup> décembre à La Jeunathèque d'Amqui, l'école secondaire Armand-St-Onge et le Centre d'éducation des adultes

Sayabec  
du 4 au 8 décembre à la Maison des jeunes de Sayabec

Durant cette semaine, les différentes organisations sont invitées à souligner cet événement à leur façon. Cette année, les partenaires ont souhaité encourager la participation des plus jeunes avec du matériel pour accompagner les écoles primaires et les Centres de la petite enfance dans la réalisation d'une activité de dessin ou de message de paix à l'intérieur de notre colombe, signe de paix.

Cette année encore, la population sera interpellée lors de ponts de la paix, mais le territoire est agrandi! Effectivement, des ponts auront lieu dans les trois pôles de La Matapédia le 3 décembre sur l'heure du dîner, soit à Amqui, Causapsal et Sayabec. Les gens se verront remettre un ruban blanc synonyme de paix.

l'amour donne des ailes, il ne les coupe pas



NOUVEAU SITE WWW.COSMOSS.QC.CA