

Mon petit



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

Partenaire

Bulletin d'information de COSMOSS -9 mois à 30 ans de La Matapédia

Numéro 107 -> 1^{er} mai 2013

1^{er} mai

- GT Opération Septembre

Rencontres
de cette
semaine

2 mai

- GT Stimulation langagière
- Sous-GT Zéro Dérapage

7 mai

- Consultation de la politique familiale municipale

Défiiez la Vallée !

mAI

Mois du ballon

Soccer, Volley-ball,
Basket-ball,
Jeux collectifs

Inscrivez-vous :
defiez.lavallee@hotmail.com
À suivre aussi
sur Facebook!

Semaine des familles dans la Vallée!

AMQUI

Organisées par la Ville d'Amqui en collaboration avec le CAMEF, l'école Ste-Ursule, le club de soccer Le Blizzard et le comité du Parc Rostand

Les 11, 12, 18 et 19 mai
13h30 à 15h, Piscine municipale
Bains libres pour tous

Le mercredi 15 mai
18h à 19h30, Terrain de tennis
Initiation au tennis parent/enfant

Le vendredi 17 mai
18h à 20h, Parc Rostand
Hockey-balle parent/enfant

Le samedi 18 mai
13h30 à 15h, Parc P. & M. Gagné
Activité familiale avec jeux de ballons, vélos-smoothies et soccer

VAL-BRILLANT

Samedi 11 mai

Organisée par la municipalité en collaboration avec le Cercle de Fermières et la Maison des jeunes

À 10h, Cédrière
Atelier de massage parents/bébé (apportez vos tapis de sol)

De 13h à 15h, Salle des Fermières
Atelier de tissage et de tricotage
Pour tous les âges
Repartez avec vos brochures et vos tricots

De 13h à 16h, Maison des jeunes
Porte ouverte pour les jeunes de 10 et 11 ans

SAYABEC

Mardi 14 mai

Organisée par la municipalité en collaboration avec la Maison des jeunes, la bibliothèque, la Table d'harmonisation et le Service des loisirs

À 18h30, Centre Communautaire
Conférence sur la Marche nordique par Marc-Yvan Beaulieu

À 19h, dans les rues du village
Marche familiale avec mascottes, ballons et bannière de la Semaine Québécoise des familles

À 19h30, stationnement du Centre Communautaire
Chocolat chaud et collation

En cas de pluie, reportée au 15 mai

Pour ne rien manquer,
suivez-nous sur
la page de
COSMOSS Matapédia



facebook

J'aime

Toutes ces activités sont
GRATUITES!

La suite
la semaine
prochaine!

Du 11 au 19 mai 2013 : La Matapédia pense famille, durant la Semaine Québécoise des familles!

tu es formidable — le sais-tu?

CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

2013-2014

Participez à la semaine nationale
de la santé mentale du 6 au 12 mai prochain

Voici
des idées
pour votre
milieu de
travail :

- Imprimez et complétez une **Carte-compliments** pour vos collègues ou faites comme l'équipe du Centre de femmes et laissez-en à la disposition de votre clientèle. Une fois complétées, les cartes sont ajoutées à une grande murale collective! La carte est disponible sur le site : www.acsm.qc.ca dans la section Tu es formidable / campagne et outils promotionnels / carte compliments
- Organisez un **dîner-partage** pour votre équipe et créez un moment rassembleur!
- À chaque jour durant la semaine, prenez le temps de **remercier un collègue** et de reconnaître une de ses forces!



Voici aussi les
activités qui
auront lieu
dans votre
organisme
en santé
mentale de
La Matapédia

À
voir!

Lundi 6 mai et Mardi 7 mai :

Exposition de peinture sur bois et sur toile à la Friperie de la Rivière, rue du Pont, Amqui de 9h30 à 17h30. Présentation d'œuvres réalisées par les gens qui participent aux ateliers de peinture de Rayon de Partage.

À
visiter!

Portes ouvertes à Rayon de Partage de 9h à 12h et 13h à 16h30. Café, jus, muffins gratuits. Venez nous rencontrer et en connaître davantage sur l'organisme. Au plaisir de vous accueillir !

Mercredi 8 mai :

Atelier « Tu es formidable ! Le sais-tu ? »

Lorsque nous sommes en situation de mal-être devant un changement, une perte douloureuse, peu importe l'âge que nous avons, nous oublions parfois que nous pouvons nous appuyer sur nos forces, nos rêves, notre entourage. Qu'est-ce qui vous aide à maintenir votre estime de soi ? Animation par Lise et Micheline, venez échanger avec nous au sous-sol de l'organisme. C'est gratuit ! Inscription avant le 7 mai.

À
vivre!

Vendredi 10 mai :

Dîner spaghetti dès midi. Coût de 5\$, incluant breuvage et dessert. Prix de présence et plaisir ! Bienvenue à tous!

À
goûter!

Rayon de Partage
en santé mentale

