

# 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 108 -> 8 mai 2013

9 mai

- Table des Partenaires COSMOSS -9 mois à 30 ans de La Matapédia
- GT Opération Septembre

Rencontres de cette semaine

10 mai

- Présentations COSMOSS à l'école de Val-Brillant et St-Léon

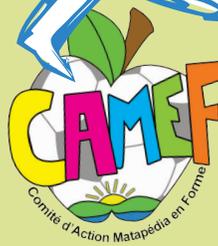
11 au 19 mai

- **Semaine des familles dans la Vallée!**

tu es formidable

Bonne semaine de la santé mentale!

Avec le beau temps qui s'installe et vos différentes activités de financement, voici des recettes santé pour remplacer les "fameux" hot-dogs! Une recette par bulletin jusqu'à cet été! À surveiller!



Voici votre Alternative facile, savoureuse et peu coûteuse aux hot-dogs!

## Tortilla au jambon

- Pâte à tortilla, régulière ou de blé
- Jambon ou dinde, à sandwich
- Laitue, hachée
- Fromage, râpé

Garnir une tortilla ou un pain pita de jambon, laitue et fromage. Rouler le tout, puis faire tenir à l'aide d'un cure-dent.



Revient à 1.25\$ l'unité

Variante : Ajouter des tomates et de la mayonnaise à la laitue. Utiliser du jambon ou de la dinde hachée.



## Collecte de monnaie

Les 14 et 16 mai prochains, les jeunes de la Maison des Jeunes d'Amqui passeront aux portes, à compter de 18h, afin de recueillir des dons en argent qui serviront à financer leur sortie de fin d'année.

Il reste une abeille à trouver pour les heures du conte et les événements matapédiens!



Pour plus d'information : Nadine Pichette, Ressource en accompagnement Lili et Cricri au 418-629-1560 ou [nadi.pichette@globetrotter.net](mailto:nadi.pichette@globetrotter.net) ou <http://cosmass.qc.ca/nouvelles>

Voici la suite de la programmation :

# Semaine des familles dans la Vallée!



## ALBERTVILLE

**Jeudi 16 mai**

Organisée par le Club des 50 ans et plus en collaboration avec la Vie Active

À compter de 13h, Salle municipale

### Activités Intergénérationnelles

- Exposition des artisans
- Jeux
- Marche
- Goûter santé
- Prix de présence
- Prix des exposants

## CAUSAPSCAL

**Samedi 18 mai**

Organisée par la municipalité en collaboration avec le Centre Écllosion, la Maison des jeunes et le Service des loisirs

À 13h, Parc de la Pointe Service de navette pour vélo et un autobus pour les participants

### Randonnée à vélo

du pont du Lac-au-Saumon (environ 8 km)  
Possibilité de la faire à la marche

À mi-chemin

### Collation santé

Distribution d'eau, pommes et fromage

En cas de pluie, reportée au 19 mai

## SAINT-VIANNEY

**Dimanche 19 mai**

Organisée par l'Association des loisirs et des sports en collaboration avec les pompiers et la Municipalité

À 9h, Parc des petits ratons lèveurs Inscription pour la journée

### Petite randonnée

vers la montagne de la Croix

À 12h

### Dîner pique-nique

(apportez votre lunch)

À 13h, Caserne des pompiers

### Visite de la caserne et jeux

À 14h, Gazébo

### Activité jardinage

«Apportez votre pot»

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



Toutes ces activités sont **GRATUITES!**

Beaucoup de plaisir en perspective!

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

Soulignez la semaine au sein de votre organisation :

Voici quelques suggestions d'activités pour votre milieu de travail :

### Dans les diverses entreprises et organisations

- Visite du lieu de travail avec son enfant à un moment prévu au courant de la semaine (exemple : 15 minutes avant la fin de la journée)
- Exposition de photos de famille sur un carton préparé à cette fin
- Exposition de dessins des enfants illustrant sa famille affichés sur un babillard

### Dans les Centres de la petite enfance

- Téléphoner aux parents au travail
- Visite des grands-parents à la garderie
- Bricolage sur le thème de la famille qui se continue durant la semaine et visite par les parents le vendredi pour voir le résultat final

### Dans les milieux scolaires

- Congé de devoirs pour jouer à un jeu avec le parent (jeu pré-établi)
- Activité de généalogie
- Questionnaire pour mieux connaître papa et maman
- Exposition d'arts plastiques pour les parents
- Projet de dessin à colorier en famille

### Dans les bibliothèques

- Exposition d'arts plastiques ou de dessins provenant des Centres de la petite enfance ou des milieux scolaires
- Heures de contes

À l'adresse suivante, vous trouverez un document contenant les outils nécessaires pour réaliser une de ces activités : [www.cosmoss.qc.ca/matapedia/calendrier](http://www.cosmoss.qc.ca/matapedia/calendrier)

**Semaine des familles dans la Vallée!**

Les enfants pourront nous visiter le :

**Semaine des familles dans la Vallée!**

Affichez ici le dessin de votre enfant illustrant sa famille

**Semaine des familles dans la Vallée!**

Voici ma famille :

nom	Prénoms	Grand-père	Grand-mère	Autres grands-parents

**Semaine des familles dans la Vallée!**

Les enfants pourront nous visiter le :

Voici les œuvres d'art de vos enfants sur le thème de la famille