



# LE PETIT BULLETIN SPÉCIAL DES FÊTES



## Le Comité de travail Voix des Parents

Le comité de travail Voix des parents a finalisé la partie consultative de son mandat. Dans les dernières semaines il a fait circuler un sondage aux familles de la Matanie qui ont au moins un enfant de – 9 mois à 5 ans. Ce sondage avait pour but d'éclaircir des réflexions du comité sur les besoins des familles dans la MRC.

Voici donc un bref compte-rendu des résultats de ce sondage. Vous pourrez utiliser ces données pour orienter vos décisions futures en lien avec les besoins de nos familles.

- Près de 100 familles ont répondu au sondage.
- Plus du ¾ des répondants sont des mères.
- Environ 40% des répondants sont résidents du milieu rural.
- 75% jugent important d'améliorer l'accessibilité des familles aux endroits publics.
- 75% des répondants souhaiteraient que les commerces et les lieux publics puissent avoir une identification visuelle indiquant qu'ils tiennent compte des besoins des familles et que les enfants y sont les bienvenus. Ex. Table à langer, chaise haute, menu pour enfant, coin allaitement...
- Plus de 80% des familles souhaiteraient recevoir des informations sur la santé et la sécurité.

- Ils affirment à 70% ne pas savoir qu'il existe en Matanie une clinique de sièges d'auto pour enfants.
- Plus des ¾ souhaitent améliorer l'accès et la diffusion de l'information sur les services aux familles et près de la moitié des répondants prioriseraient les réseaux sociaux comme Facebook pour s'informer sur les services qui leur sont offerts.
- Presque 90% des familles souhaiteraient recevoir de l'information sur les activités (sportives, de loisirs et culturelles) qui s'adressent aux familles.
- Les activités parents-enfants sont très importantes pour la majorité des familles.
- La majorité des parents ont répondu qu'ils souhaiteraient recevoir du soutien parental par exemple des ateliers d'enrichissement parental.
- Près des ¾ des répondants trouveraient important de mettre en place un service de (relevailles) à la maison après l'accouchement.

Pour la suite du projet le comité Voix des parents souhaite entreprendre des actions concrètes dans la communauté. Il nous fera plaisir de vous informer des impacts de leurs travaux qui s'avèrent très positifs pour soutenir le développement des jeunes enfants et leur famille dans la MRC.



Le comité de travail Voix des parents  
vous souhaite de joyeuses fêtes en famille!

# LE PETIT BULLETIN Le Retour Des traditions



## Pourquoi une bûche en gâteau sur nos tables?

- Autrefois, toute la famille - parents, grands-parents et enfants - se réunissaient devant la cheminée: c'était la veillée de Noël. Les enfants chantaient des refrains de Noël et ils écoutaient des histoires racontées par les grands-parents, tandis qu'une bûche brûlait dans la cheminée. De nos jours, la bûche de Noël est symbolisée par un gâteau. Autrefois, c'était un très gros tronc d'arbre que l'on brûlait. La bûche était choisie dans un bois très dur pour qu'elle se consume lentement. Décorée de feuillages et de rubans, celle-ci était allumée par le plus jeune et le plus âgé, après avoir été bénie par le chef de la famille avec de l'huile ou de l'eau-de-vie.

## Transmettre de valeurs de partage

- À partir de 5 ans, vous pouvez-demander à votre enfant de choisir un de ses jouets, de l'emballer et de l'offrir. Vous pourriez par exemple lui dire que le Père Noël n'a pas le temps de tout fabriquer pour tous les enfants donc, c'est comme ça qu'il fait : quand des enfants ne jouent plus avec certains jouets, il va les porter à d'autres. Plusieurs organismes ou écoles recueilleront vos dons afin de les offrir aux enfants dans le besoin de la MRC.
- Pourquoi ne pas en profiter pour offrir des denrées non-périssables afin d'offrir à un plus grand nombre de familles la possibilité de bien manger...Pas seulement au réveillon mais toute l'année!

## Passer du temps en famille

- Faites durer le plaisir de la décoration en fabriquant des décorations à partir de pommes de pin ou en pâte à sel. Vous pourrez les disposer dans la maison, dans le sapin, les offrir à son éducatrice ou grand-maman...
- Pour Noël, offrez des cadeaux que vous permettront de passer du temps avec votre enfant : un jeu de société simple, des billets de spectacle pour enfant, un livre interactif, une activité de création que vous pouvez faire ensemble (ensemble de peinture ou de modelage qui encourage la créativité)...

Bon temps des fêtes à vous et vos familles  
Martine Yelle

## UN BAS DE NOËL SAIN ?!?

Jusqu'à la première moitié du vingtième siècle, l'orange (fruit de luxe de cette époque) était souvent offerte comme cadeau de Noël aux enfants et suffisait à accrocher un sourire sur la bouche de celui qui la dégustait.

Cette année, pourquoi ne pas en profiter pour faire un petit retour en arrière et accrocher à votre cheminée un bas de Noël sain. C'est quoi l'idée ??? Remplir la chaussette de St-Nicolas avec du matériel simple, léger et abordable qui fera bouger vos enfants. Surtout, qu'ils sont en congé, ils auront amplement le temps ! Compléter avec une bonne pomme et quelques clémentines et vous sensibiliser votre enfant de manière toute simple aux saines habitudes de vie. Des exemples : Une corde à danser, des pompons, des billes, une balle AKI, un serpent, des foulards ou balles à jongler, un frisbee géant, un ballon, une tapis-luge (crazy carpet) une pelle en plastique,...

## VIDER LES PLACARDS, REDONNER... POUR FAIRE BOUGER LES AUTRES

Le temps des fêtes est aussi une période de partage. Vos enfants ont grandi ? Vos rangements sont pleins ? L'Armoire à jouets, organisme sans but lucratif, accepte (en plus des jouets) les dons d'articles de sports qui sont en bon état (patins, raquettes,...) Ils les redonnent et font le bonheur de familles dans le besoin qui habitent la Matanie. Recevoir une paire de raquettes, même usagées, ça agrmente de beaucoup un temps des fêtes lorsqu'on ne peut se permettre d'en acheter ! Vous pouvez aller les déposer au Centre d'action bénévole à l'adresse suivante : 235 St-Jérôme, Matane (418 562-6444)

## BOUGER EN FAMILLE

Les meilleurs souvenirs que vos enfants garderont précieusement de cette période de l'année sont ceux que vous passerez en famille. Voici quelques propositions d'activités physiques à faire pour avoir du plaisir ensemble et du même coup, pour garder un équilibre avec les petits excès de table : Si Dame Nature est généreuse, vous pouvez faire un bonhomme de neige ou un combat de balles de neige. Profitez-en pour essayer la patinoire de votre ville ou de votre village. Montez la butte la plus près de chez-vous et aller glisser. Faites une partie de soccer sur neige. Aller prendre un marche et prenez des photos des maisons décorées. À l'intérieur, jouer à Twister ou à la Wii Sport. Vous êtes de ceux qui travaillent durant cette période et qui arrivent à la maison à la noirceur ? Allez prendre une marche au début de votre heure du dîner pour vous oxygéner. Vous serez plus détendus pour manger et mieux préparés pour retourner à votre tâche.

Joyeux temps des fêtes !  
Nathalie Bernier



# LE PETIT BULLETIN SPÉCIAL DES FÊTES



## UNE ANNÉE 2014 PLUS SAÏNE !

1. Commencez la journée par un déjeuner sain et complet.
2. Encouragez votre enfant à utiliser un transport actif... allez à l'école à pied ou à vélo. Être un exemple en allant au travail ou faire les courses en marchant ou en pédalant.
3. Encouragez votre enfant à être actif durant les récréations ou la pause du midi, ce qui favorisera sa concentration en plus de rester en forme.
4. Jouez tôt et jouez tard. Si vous accompagnez votre enfant à l'école, arrivez 15 mn en avance pour qu'il s'amuse avant de rentrer en classe. Après l'école, prévoyez de les laisser jouer dans le parc ou au terrain de jeu. Au total un jeune a besoin d'une heure cumulée d'exercice par jour.
5. Encouragez le jeu actif après l'école en limitant le temps devant l'écran. Nous avons la responsabilité d'aider nos enfants à bouger.
6. Prenez les minutes nécessaires pour identifier les raisons ou barrières empêchant vos enfants de faire l'activité physique quotidienne dont ils ont besoin.
7. Dites «non» au repas malbouffe dans votre école ou dans la boîte à lunch..
8. Faites du bénévolat pour offrir des activités sportives après l'école en tant que membre du comité « École en santé ». Si votre école n'en a pas offrez d'en mettre un sur pied.
9. Réservez-vous du temps pour être actif en famille. Même une promenade avec le chien ou se rendre au supermarché est une activité qui compte.
10. Revendiquez et soutenez l'éducation physique et le programme scolaire comme aussi important que les mathématiques, l'anglais, etc.

Olivier Garot

Agent de liaison sport et loisirs

Source d'inspiration: Participaction sept 2013

## Le Comité de La Persévérance Scolaire Présente

### LA TOURNÉE DE LA RÉUSSITE

Pour souligner les **jours de la persévérance scolaire**

Cette année, on frappe **fort!**

**2014**

du 10 au 14 février

**POUR NOS ÉCOLES, NOUS OFFRONS LA TOURNÉE DU SPECTACLE MUSICAL SCOLAIRE/JEUNESSE**

**TOUMPAK!** de Samajam

Pour les jeunes de 6 à 16 ans!

Un spectacle jeunesse 200% participatif!

par le Comité Persévérance Scolaire et ses nombreux partenaires

DÉCEMBRE 2013

02 décembre  
Comité Table en petite enfance



03 décembre  
Histoires à roulettes

09 décembre  
Écosystémie Table en petite enfance

16 décembre  
Comité suivi de la journée  
des partenaires

17 décembre  
Comité Salon de la famille

19 décembre  
Comité Local de coordination

## JANVIER 2014

23 janvier  
Comité Saines Habitudes de vie



# ÉQUIPE COSMOSS DE MRC DE LA MATANIE



Martine Yelle  
Agente de concertation  
Table en petite enfance  
enfance.cosmossmatane@gmail.com



Marie-Josée Lapointe  
Animatrice-Formatrice  
Table en petite enfance  
animatrice.osmatane@gmail.com

Annie Bouffard  
Agente de sensibilisation  
Persévérance scolaire  
perseverancematane@gmail.com

Michèle Pâquet  
Agente de concertation  
Saines habitudes de vie  
shv.cosmossmatane@gmail.com

Julie Gagné  
Animateur/intervenant  
Persévérance scolaire  
jugagne@csmm.qc.ca

Nathalie Bernier  
Accompagnatrice  
Saines habitudes de vie  
acc.shvmatane@gmail.com

Marie Lise Deschênes  
Coordonnatrice  
cl.cosmossmatane@gmail.com

Olivier Garot  
Agent de liaison en sports et loisirs  
Saines habitudes de vie  
al.cosmossmatane@gmail.com



## MERCI AUX EMPLOYEURS ENGAGÉS pour la persévérance scolaire

- Alimentation Couche-Tard
- Boutique Le Jean Bleu
- Boutique l'Ensemblier
- Boutique Pentagone
- Brûlerie-Crêperie
- Café du Monde
- Canadian Tire
- Chaussures Yellow
- Chic Marmaille
- Cinéma Gaiété Matane
- CLD de La Matanie
- Phare touristique
- Comité centre-ville Matane
- Co-op du cégep de Matane
- Corporation de gestion récréotouristique
- Dépanneur de la Rivière
- Dépanneur du Lac
- Dépanneur Esso Le Cristal
- Épicerie Boucherie R. St-Gelais
- La Fabrique
- Fromagerie du Littoral inc.
- Gaz-O-Bar
- Hôtel Motel Belle Plage
- IGA – Marché Desrosiers
- Intersport
- Marché Central Ste-Félicité
- Marché Dubé et fils
- Maxi
- Métro-GP
- Pharmacie Brunet
- Pharmacie Jean-Coutu
- Pharmacie Proxim
- Poissonnerie Boréal inc.
- Poissonnerie Matanaise
- Quality Inn & Suite Matane
- Restaurant A&W
- Restaurant Café aux Délices
- Restaurant PFK
- Restaurant Mc Donald's
- Restaurant le Rafiot
- Restaurants Tim Hortons
- St-Hubert express Matane
- Superclub Vidéotron
- Ville de Matane
- Walmart

Poursuivons le  
mouvement de  
la réussite!



Vous souhaitent de joyeuses fêtes