

2022-2023



KAMOURASKA
COSMOSS
Pour que chaque **jeune**
développe son **potentiel**

Rapport d'activités

Maud
Lefebvre



Agente de concertation
pour l'enjeu Entrée scolaire
réussie et soutien aux
actions

Stéphanie
Sénéchal



Coordonnatrice
Responsable des enjeux
Réussite éducative et
Saines habitudes de vie

Émie
Vaillancourt



Chargée de projet
Soutien aux actions en
plein air et alimentation

Les pages qui suivent se veulent un tour d'horizon sur cette année remplie de défis et de projets. Ces nombreuses actions que nous avons su accomplir ensemble pour nos jeunes et nos familles démontrent l'engagement et la volonté de tous. L'année à venir sera bien remplie avec la nouvelle planification stratégique. Pour l'instant, laissons-nous porter par la fierté du devoir accompli.

Bravo à vous chers partenaires engagés dans la démarche COSMOSS!

Nos 4 grands enjeux

Entrée scolaire réussie

4

Réussite éducative

8

Saines habitudes
de vie

14

Intégration
socioprofessionnelle

19



Entrée scolaire réussie

Grandir en nature

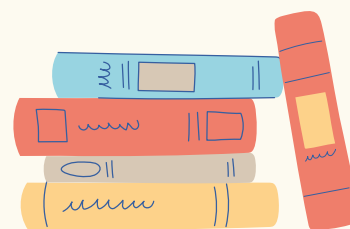


****Présentation****

Présentation du projet "Grandir en nature" aux étudiants en bio-écologie du Cégep de la Pocatière.

****Réseau-BIBLIO****

Grâce à Réseau-BIBLIO, 45 nouveaux livres sur le thème de la nature sont disponibles pour les intervenants en petite enfance.



****Formation****

Le 29 mars 2023 a eu lieu la formation "Les pièces et matériaux libres" de Nalu, il y a eu 19 participantes. Celles-ci ont vraiment apprécié cette formation et l'ont trouvé très pertinente dans le cadre de leur travail. Cette formation a permis d'en apprendre davantage sur plusieurs concepts dont le rôle de l'adulte afin de permettre aux enfants de jouer de façon optimale, Les étapes pour implanter sainement les pièces de jeu dans la cour, etc. Souhaitons que ces nouvelles connaissances outillent les intervenants afin d'offrir des environnements remplis de possibilités quasi illimitées.

**** Accompagnement terrain ****



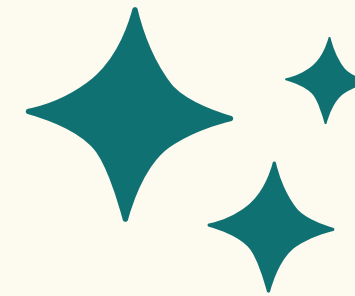
- 8 groupes au total (4 classes du préscolaire, 3 groupes en CPE et 1 groupe en SDGÉ)
- 69 enfants touchés
- De la pouponnière à la maternelle
- Visite de 2h30
- Projet devenu régional



Entrée scolaire réussie Comité Transition

- Déploiement de l'outil « Ligne du temps : Les moments clés de la transition vers l'école » pour les intervenants. L'outil a la forme d'un napperon plastifié. Permet aux intervenants d'identifier les moments clés avant, pendant et après la transition vers l'école et leur rôle selon leur organisation. 145 copies ont été remises aux intervenants en petite enfance du Kamouraska soit : Maison de la famille du Kamouraska, CPE Pitatou, CSS (conseillère pédagogique du préscolaire et coordonnateur) et le CISSS.
- Le document « Petite Passerelle » a été complété pour 98 élèves en vue de l'entrée scolaire 2022 et de 117 élèves en vue de la rentrée 2023. Ceci permet aux intervenants de différents réseaux de transmettre des informations aux écoles.
- Portrait éducatif : Une procédure a été établie entre le milieu éducatif et le milieu scolaire pour favoriser le transfert des dossiers éducatifs des enfants. C'est la secrétaire scolaire qui joue le rôle de relais entre la famille et le milieu scolaire.
- Poursuite de la publication des 4 infolettres (février, mai, août, novembre) avec différents co-porteurs.

- Création d'une ligne du temps « Vision parent : pour une transition harmonieuse vers la maternelle! » Il permet aux parents de connaître les moments clés lors de l'inscription à la maternelle (ce qu'ils doivent faire à l'automne, à l'hiver, au printemps et à l'été avant la rentrée scolaire de leur enfant). 150 copies seront distribuées aux intervenants en petite enfance (CSS, CISSS, MDF, CPE et RSGÉ) au Kamouraska afin qu'elles puissent en faire profiter aux parents.



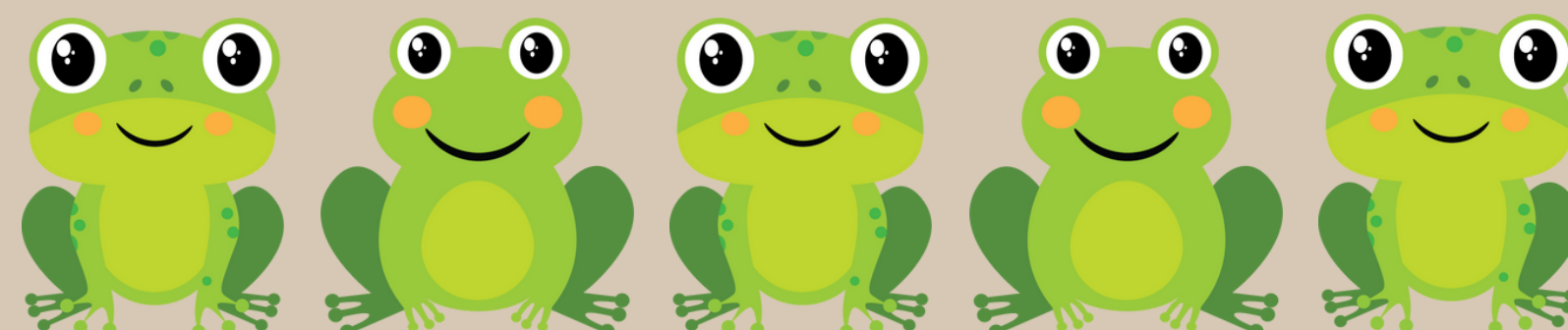
- Un document « Les étapes de la Grande Passerelle » est en cours de création dans le but d'aider les intervenants à savoir dans quelles circonstances le compléter ainsi que la marche à suivre.

Entrée scolaire réussie Développement langagier

- Il a été convenu de faire une mise à jour des cartes *Astuces clés*. Une attention particulière a été portée aux dernières données probantes en lien avec le processus de communication. Une réimpression et une distribution a été faite aux intervenants en petite enfance : CISSS, CSS, Maison de la famille du Kamouraska, CPE et SDGÉ.



- Un premier contact a eu lieu avec 4 étudiantes à la maîtrise en orthophonie. Elles sont venues rencontrer les partenaires du comité Transition KamLoup. À ce moment, elles étaient à la recherche d'un sujet de maîtrise. Les membres du comité se sont montrés emballés par leur participation à nos actions en développement langagier. Malheureusement, les 4 étudiantes se sont trouvé un autre projet pour leur maîtrise, alors ce projet est tombé à l'eau. Il a donc été convenu, avec les partenaires, que 4 nouveaux billets d'orthophonie seront créés. Donc, en tout, 14 billets seront imprimés et remis aux intervenants en petite enfance en mai 2023 (CISS, CSS, MDF, CPE et SDGÉ).



Entrée scolaire réussie Grande semaine des tout-petits



La Grande semaine des tout-petits a eu lieu du
14 au 20 novembre 2022.

- Les CPE de la Ville de La Pocatière et de Sainte-Anne-de-la-Pocatière ainsi que les tout-petits de l'école primaire Sacré-Cœur étaient invités à décorer un grand carton avec le thème de Noël. Les œuvres ont pu être admirées lors du Marché de Noël de La Pocatière qui a eu lieu à la fin novembre.
- 2 municipalités ont offert des activités : Lecture d'un conte et exposition de photos.
- 10 municipalités ont adopté une résolution d'appui signifiant leur engagement vis-à-vis les tout-petits et leur famille.



Entrée scolaire réussie Univers de lecture Biblio-Jeux



- Les coffrets d'Univers de lecture ont effectué plusieurs rotations entre les CPE Pitatou, les Amis d'Alex, la Maison de la famille du Kamouraska et les classes de préscolaire. L'univers des "Bestioles de la forêt" a été le thème le plus populaire. Les commentaires reçus indiquent que le matériel est génial et varié. Le contenu s'adapte bien aux intérêts des élèves.
- Le CPE Pitatou, la Maison de la famille du Kamouraska, les classes de préscolaire et Alexandra Pineault du Centre de zoothérapie et d'apprentissage du Kamouraska ont procédé à l'emprunt des trousse de Biblio-Jeux. Les commentaires reçus font état de la qualité du matériel reçu, autant pour les livres que pour les jeux. Les éducatrices et les enseignantes apprécient pouvoir utiliser ce matériel pour enrichir leurs pratiques et favoriser le développement de compétences spécifiques du développement langagier des tout-petits. Les trousse ont été bonifiées au mois de février 2023 afin d'améliorer le contenu et de répondre davantage aux besoins des utilisateurs.

Réussite éducative

Persévérance scolaire

Ce fut une belle et grande semaine pour le Kamouraska. Nous avons souligné une dizaine d'activités dans les écoles, ce qui a permis de mobiliser les jeunes et les professionnels du niveau primaire jusqu'à l'éducation des adultes, ainsi que dans nos organismes locaux et les municipalités. Chacun à leur manière, ils ont pu souligner la persévérance scolaire et rappeler l'importance de la formation des citoyens de demain. Voici quelques réalisations:

- 6 drapeaux des Journées de la persévérance scolaire furent hissés.
- 8 municipalités ont adopté une résolution en faveur des JPS et sur l'importance d'avoir une communauté engagée pour la réussite éducative.
- Une belle conférence virtuelle sur la persévérance avec Laurent Duvernay-Tardif et ses amis. 14 classes y ont participé au Kamouraska touchant ainsi 340 jeunes.
- La journée PerséVert où la population kamouraskoise était invitée à porter du vert pour souligner leur soutien aux élèves/étudiants. 4 organisations ont partagé des photos.
- Distribution de 200 cartes d'encouragement qui ont été complétées par le Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière.

- Affiches et bulles de la persévérance sont accrochées aux murs des 3 écoles secondaires, ainsi qu'au Cégep et au Centre d'éducation des adultes.
- Collations et déjeuners aux élèves du Centre d'éducation des adultes de Saint-Pascal et de La Pocatière ainsi qu'aux élèves du programme d'éducation spécialisée du Cégep de La Pocatière.
- Conférence/témoignage chez Projektion 16-35 aux 13 jeunes ont participé. Noah Quimper, un jeune avec un parcours atypique est venu discuter de ses expériences de vie.
- 5 classes du primaire ont reçu un certificat-cadeau à la librairie pour avoir réalisé une activité thématique en lien avec la persévérance.
- 200 rubans ont été distribués aux conseillers ainsi qu'aux employés municipaux à travers les municipalités du Kamouraska ainsi que plusieurs membres du personnel scolaire.

Dans le cadre de la semaine de la persévérance scolaire, les membres du conseil et les employés municipaux tiennent à souligner l'implication et la réussite éducative des élèves de l'école primaire de Saint-Philippe-de-Néri. Le personnel de la municipalité a remis à chaque enfant et aux enseignants, un sac à l'effigie de la municipalité.



Réussite éducative Employeur engagé

7 employeurs engagés dans la réussite éducative d'étudiants-employés ont obtenu la reconnaissance. Ces entreprises permettent aux jeunes de concilier travail-études avec brio. Ils offrent un milieu et des conditions de travail favorables à la réussite scolaire des jeunes. C'est avec fierté que COSMOSS Kamouraska souligne les bonnes pratiques des employeurs avec la collaboration du porteur de projet, Projektion 16-35. La nouvelle ressource a remis à chaque employeur les fiches et documents réalisés en 2022. 2 babillards ont été achetés afin de les installer dans 2 écoles secondaires (Chanoine-Beaudet et Polyvalente La Pocatière). Les offres d'emplois des employeurs officiellement reconnus y seront affichées. Le projet est maintenant bien lancé!!

A composite graphic with a green background. At the top left is a photo of a woman and a man standing in a store. To the right of the photo is the text 'Bravo!' in a large, white, cursive font. Below the photo is a circular inset showing the exterior of a Metro store. In the top right corner, there is a logo that reads 'EMPLOYEURS ENGAGÉS POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE Kamouraska'. Below the logo, it says 'projektion 16-35' and 'CARREFOUR jeunesse-emploi'. At the bottom, there is a white text box with a dashed border containing the following text: 'Nous vous présentons **Métro Lebel de La Pocatière**, Employeur engagé du Kamouraska! Cet employeur embauche des étudiants, et ce, depuis plusieurs années et a toujours eu à cœur leur réussite scolaire. La reconnaissance *Employeurs engagés* mise en place par Cosmoss Kamouraska a pour but de souligner les bonnes pratiques des employeurs de la région en ce qui a trait à la conciliation travail-études.'

Réussite éducative Concours "Mon boss c'est le meilleur!"

Pour une 4e année, COSMOSS Kamouraska a participé au concours.

- 10 jeunes ont participé au concours en inscrivant le nom de leur employeur les soutenant dans leurs études.
- 2 jeunes ont reçu un chèque-cadeau de 100 \$ d'un commerce kamouraskois de leur choix pour leur participation au concours.

Le **Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska** a été reconnu comme entreprise gagnante du concours "Mon boss c'est le meilleur!" Une publicité a été réalisée dans le journal local et sur les réseaux sociaux pour faire connaître l'employeur. C'est avec un témoignage touchant de Karen Gutierrez Dionne, étudiante au Centre d'éducation des adultes de Saint-Pascal, que l'organisme remporte ce concours.

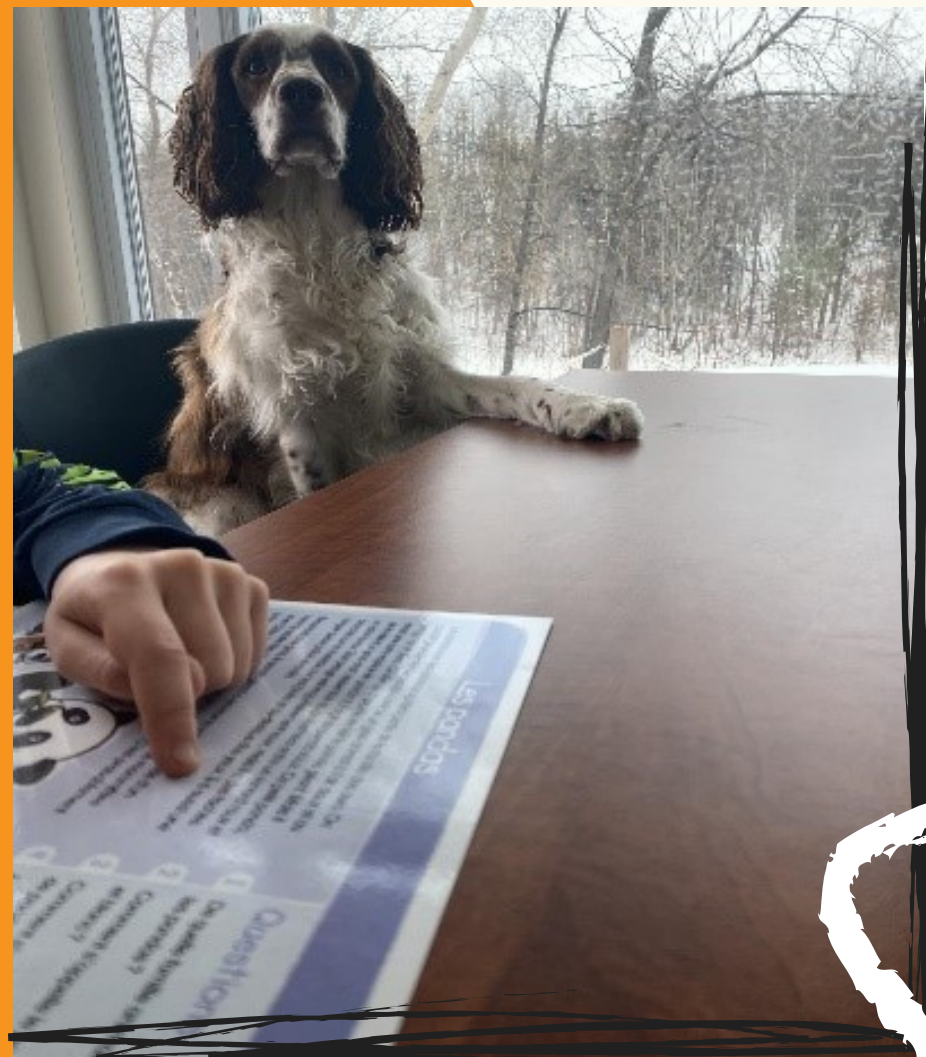
« J'ai la meilleure coordonnatrice, elle comprend l'importance pour moi de terminer mon secondaire et d'obtenir mon diplôme. Elle me permet d'organiser mon horaire pour que je puisse aller à l'école et réussir mes examens. Elle me demande toujours comment ça va, m'appuie dans mes projets et m'encourage à persévérer pour ma réussite. C'est plaisant d'étudier et de travailler quand il y a une belle communication au sein de l'organisme. J'adore la complicité qu'elle a avec toute l'équipe de travail dont elle a su m'intégrer. Pour toutes ces raisons, pour moi, Pascale est la meilleure. » – Karen



Réussite éducative Chien-lecteur

11 jeunes du Kamouraska, pour qui la lecture est un défi important, ont pu compter sur la présence d'un chien qui prête une oreille attentive à leurs histoires, afin de développer leurs habiletés. Les séances ont eu lieu à la bibliothèque de Saint-Alexandre-de-Kamouraska pour 6 jeunes ainsi qu'à la bibliothèque de Saint-Pacôme pour les 5 autres jeunes.

Rappelons que l'initiative est le résultat d'une collaboration entre les partenaires en Persévérance scolaire de COSMOSS Kamouraska et le Centre de Zoothérapie et d'Apprentissage du Kamouraska. Ayant pour objectif de développer les compétences de lecture à voix haute des enfants de 6 à 9 ans, le projet de lecture facilitée par le chien offre 10 séances de 30 minutes chacune à chaque jeune référé, soit par un/une orthopédagogue ou bien son enseignant/e. Pendant les séances, les jeunes pratiquent leurs habiletés à lire de façon plus expressive, en faisant les pauses aux endroits appropriés, ce qui leur permet de mieux comprendre le sens de l'histoire. Le tout encadré par une éducatrice spécialisée formée en zoothérapie.



Quelques commentaires :

« Le chien me motivait à venir et me calmait! »

« J'ai beaucoup aimé lire et jouer en même temps. »

« Je me sens meilleur en lecture. »



Réussite éducative Glissade d'été



La Glissade d'été au Kamouraska ce sont :

- 7 semaines/28 journées d'animations littéraires,
- 81 animations,
- 11 municipalités du Kamouraska,
- 7 thématiques variées et
- 80 livres proposés aux enfants.

Tout ça, grâce à l'éducatrice spécialisée passionnée et ses 2 acolytes canins qui ont su faire une différence sur la participation et l'intérêt des jeunes. 900 jeunes ont participé au projet.



Chaque semaine, la ressource a réalisé des animations littéraires dans les municipalités suivantes : Kamouraska, Sainte-Hélène-de-Kamouraska, Saint-Pascal, La Pocatière, Saint-Pacôme, Saint-André, Saint-Bruno-de-Kamouraska, Rivière-Ouelle, Saint-Philippe-de-Néri, Saint-Denis et Saint-Alexandre-de-Kamouraska. Au cours de ces visites, les jeunes ont été initiés à la lecture et à l'écriture par de multiples moyens ludiques liés au thème : heures du conte, jeu de construction d'une histoire, causerie, période libre pour observer les livres proposés, tours canins, etc.



Réussite éducative À GO, on lit!

L'École Polyvalente La Pocatière a aussi accueilli virtuellement l'ambassadeur Kevin Raphaël. La conférence a rejoint 140 jeunes. Ceux-ci ont pu discuter des bénéfices de la lecture, des sports et du parcours de lecteur de l'ambassadeur. animateur télé, commentateur sportif et humoriste, Kevin fait partie de l'équipe d'À GO, on lit! pour une 5e saison consécutive. Ce fut une rencontre conviviale, accessible et avec une touche d'humour! Plus de 400 pastilles, signets et lampes de lecture, couvertures, petits roll-up et des porte-clés ont été distribués dans les bibliothèques scolaires des écoles secondaires, ainsi qu'au Cégep de La Pocatière.



Saines habitudes de vie Kamour Action

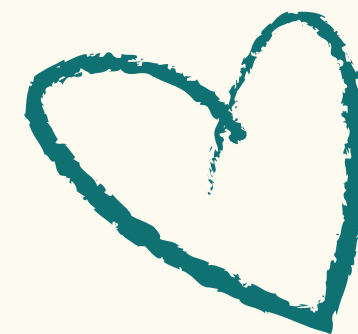
Le KamourAction a offert une programmation commune.

5 municipalités du Kamouraska ont participé en offrant 16 activités de plein air à la population kamouraskoise pour la saison hivernale. Chaque municipalité participante a indiqué un haut taux de participation aux activités proposées. Chacune des 5 municipalités a reçu un certificat-cadeau de chez Sports Expert afin de pouvoir récompenser sa population en matériel de plein air de leur choix. L'objectif, avec ces prix, est de faire bouger les familles.



HIVER 2023		
DATE ET HEURE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	LIEU DE L'ACTIVITÉ
Vendredi 27 janvier 19 h	DISCO-PATIN Musique et service de bar seront vous faire oublier le froid! Invitation! Venez donc patiner avec nous!	Patinoire de Sainte-Marie 1000, rue Saint-Louis Sainte-Marie du Kamouraska
Samedi 4 février 13 h à 16 h	PLAISIRS D'HIVER Jeux gratuits, tir sur neige, collations, glissade et hockey sur glace	Centre Sportif de Saint-Félicx 435, rue Saint-Charles Saint-Félicx
Samedi 4 février 13 h à 15 h 30	ICI ON JOUE DÉHORS Venez filer l'éther avec nous et les Jeux du Québec! Découvrez le volleyball des neiges et le football. Apportez la neige, les patins et les gants!	Site récréatif, près de Centre Recréatif 100, rue des Écoles La Prairie
Samedi 4 février 18 h 30 à 21 h 30	RAQUETTE AU CLAIR DE LUNE Parcourez les sentiers de raquette (1, 3 ou 5 km) et profitez du feu de camp et de boissons chaudes!	Club Recréatif 100, rue des Écoles Saint-Charles
Samedi 4 février 19 h 30 à 21 h 30	DISCO PATIN : DISCO-RETRO Musique et lumières seront au rendez-vous sur la patinoire.	Club des loisirs 11, rue Charbonnet Saint-Polype-de-Nico
Samedi 11 février Entre 9 h à 15 h	INITIATION AU FAT BIKE Venez découvrir ou redécouvrir le bonheur hivernal sur 2 roues! Une spécialiste sera présente pour vous donner des techniques! Inscription : quebecfatbike.com	Club Recréatif 100, rue des Écoles Saint-Charles
Samedi 18 février 19 h 30 à 21 h 30	DISCO PATIN : ANNÉE 2000 Musique et lumières seront au rendez-vous sur la patinoire.	Club des loisirs 11, rue Charbonnet Saint-Polype-de-Nico
Vendredi 24 février 17 h à 21 h	SKI DE FOND NOCTURNE AUX PENTES-OUF Venez profiter des pentes de ski de fond des Pentes Ouf, pour une soirée au clair de lune. Le chemin du Club Les Loups sera accessible.	Club de ski de fond Les Pentes Ouf 1001, Route du Parc de l'Église Sainte-Marie du Kamouraska
Samedi 25 février 13 h 30 à 16 h 30	GLISSONS EN FAMILLE Glissade pour tous - Chocolat chaud et café - Collation offerte	Club de ski de fond 11, rue 200 Saint-Polype-de-Nico
Les activités sont toutes gratuites.		
De la diversité pour toute la famille!		

Saines habitudes de vie Table des loisirs



L'équipe COSMOSS Kamouraska contribue avec le CISSS et Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent à l'organisation des rencontres de la Table en loisir du Kamouraska. Ces rencontres favorisent la mise en commun et la collaboration entre les acteurs de toutes les municipalités du territoire. Cette mobilisation a permis, entre autres, de consolider l'offre d'activités comme la nouveauté Ciné-Kamou, la programmation des camps de jour et du soccer estival, le circuit plein air, la glissade d'été, les randonnées culinaires, etc. Il s'agit d'un espace d'échange important pour le Kamouraska qui permet de continuer la concertation entre les acteurs du loisir et qui permet de renforcer et de bonifier l'offre en loisir sur le territoire.

Saines habitudes de vie

Circuit découverte plein air



Le comité plein air est composé de 5 municipalités du Kamouraska, soit La Pocatière, Rivière-Ouelle, Saint-Onésime, Sainte-Anne-de-la-Pocatière et Sainte-Hélène-de-Kamouraska, ainsi que de la Maison des jeunes de Saint-Pascal, Tony Charest de la Sebka et Zone Aventure, Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent, le CISSS et Promotion Kamouraska (MRC). Le Circuit découverte permet aux jeunes d'expérimenter des activités de plein air dans la région du Kamouraska.

Une chargée de projet a été embauchée entre avril et juin 2022. 2 sorties ont pu être réalisées. 35 jeunes ont découvert le kayak et le yoga en plein air. Tous les jeunes ont adoré leur expérience.

Dans un deuxième temps, une nouvelle chargée de projet a été embauchée entre janvier et mars 2023. 2 nouvelles activités ont lieu, soit la pêche blanche au Lac Morin de Saint-Alexandre-de-Kamouraska. 30 personnes présentes malgré le froid intense de cette journée! Les jeunes ont demandé à revivre cette expérience. 8 jeunes se sont inscrits pour l'activité du Fatbike au Boisé Beupré de La Pocatière. Ce fut une belle expérience avec une belle température!



Saines habitudes de vie On bouge au Kamouraska



Souhaitant faire découvrir tous les lieux de plein air au Kamouraska, les partenaires en loisir ont mentionné l'importance d'une mise à jour du dépliant On bouge au Kamouraska créé en 2015. Après quelques mois de recensement, le dépliant est devenu un guide complet 4 saisons où les 17 municipalités ont répertorié leurs lieux de plein air. Afin de rejoindre le plus grand nombre de citoyens, 300 copies ont été imprimées et ont été laissées en quantités limitées dans les endroits publics du Kamouraska. De plus, une version web pour les sites Internet, une pour les réseaux sociaux et une pour les journaux municipaux ont été créées.

Saines habitudes de vie Fillactive

350 adolescentes de 23 écoles secondaires de la région étaient réunies au parc Beauséjour de Rimouski pour célébrer le plaisir de bouger lors d'une Célébration Fillactive/FitSpirit. Parmi celles-ci, 27 filles représentaient le Kamouraska, 14 filles de l'École secondaire Chanoine-Beaudet ainsi que 13 filles de l'École Polyvalente La Pocatière.

Cet événement ludique et convivial souhaite renverser une tendance préoccupante, alors qu'un grand nombre de jeunes filles vivent à cet âge un désengagement vis-à-vis d'un mode de vie physiquement actif. COSMOSS Kamouraska était présent lors de cette belle journée qui était particulièrement ensoleillée. Il y avait des activités physiques, sportives et de plein air pour tous les goûts.



FILLACTIVE



Saines habitudes de vie

Banque de semences

- 6 présentoirs ont été achetés afin d'y insérer 18 variétés de semences qui sont faciles d'entretien.

Ces présentoirs ont été installés chez Moisson Kamouraska, Centre-Femmes La Passerelle, La Traversée, Centre Accueil-Partage du Kamouraska, Maison de la famille du Kamouraska et à la Bibliothèque municipale de Saint-Alexandre-de-Kamouraska. Chaque organisation est responsable d'en faire la promotion auprès de sa clientèle. De plus, 70 troussees éducatives pour les familles/personnes ayant peu de connaissances dans le jardinage ont été remises. Chaque trousse contient des fiches. On y retrouve les détails des besoins spécifiques de chaque plante pour avoir un rendement optimal (type de sol, besoin hydrique, espacement entre les plants et ensoleillement), la famille de la plante, et d'autres informations pertinentes. On y retrouve aussi des dômes à semis pour démarrer avec 3 à 4 variétés de semences.



Saines habitudes de vie

Randonnées culinaires



La Randonnée culinaire est une série d'ateliers éducatifs et participatifs qui ont été animés par Biopterre pour une deuxième année. Les ateliers visaient à initier les jeunes à l'identification et la cueillette de plantes sauvages au potentiel alimentaire ainsi que des fruits peu connus. Selon les espèces et les quantités trouvées, les participants avaient l'occasion de récolter des échantillons et de déguster certaines plantes/aliments pouvant être mangés crus. Des idées de recettes ont également été proposées afin d'inciter les jeunes à cuisiner des produits sains et écologiques à la maison.

Au total c'est :

- 14 randonnées culinaires qui ont été offertes dans 6 camps de jour du Kamouraska rejoignant ainsi 270 enfants de 5 à 12 ans.
- 3 organismes communautaires du Kamouraska, soit La Traversée, la Maison des jeunes de Saint-Pascal et la Maison de la famille du Kamouraska, ce qui a permis de rejoindre 20 jeunes de 3 à 12 ans ainsi que 25 adultes.

Saines habitudes de vie

Cuisine pour tous

3 ateliers sur comment manger santé à petit prix ainsi sur le gaspillage alimentaire ont été offerts à la Maison de la famille du Kamouraska et au Centre Accueil-Partage.

Les éléments discutés sont :

- Trucs et astuces pour faire son épicerie
- Gestion des repas
- Mieux conserver ses aliments
- Éviter le gaspillage
- Partage de recettes
- Trousseau de fiches récapitulatives
- Dégustation
- Cuisinons ensemble un repas anti-gaspillage
- Astuces anti-gaspillage



L'UNITÉ ALIMENTATION DU KAMOURASKA
vous invite à 3 ateliers

Mieux gérer ses repas et son épicerie

- Trucs et astuces pour faire son épicerie
- Mise en contexte selon votre quotidien
- Gestion des repas
- Mieux conserver ses aliments
- Éviter le gaspillage
- Partage de recettes
- Trousseau de fiches récapitulatives

3 possibilités d'y assister!

Lieu: Maison de la famille
580, rue Côté, Saint-Pascal

Date: 28 avril 2022

Heures: 9 h à 11 h Collation fournie!
18 h à 20 h Boîte à lunch fournie!

Lieu: Centre Accueil Partage
580 D, rue Côté, Saint-Pascal

Date: 29 avril 2022

Heure: 14 h à 16 h Collation fournie!

La cuisine anti-gaspillage

- Recettes et astuces anti-gaspillage
- Dégustation
- Cuisinons ensemble un repas anti-gaspillage
- Fiches récapitulatives

Collation fournie!

Lieu: Centre Accueil Partage
580 D, rue Côté, Saint-Pascal

Date: 6 mai 2022

Heure: 14 h à 16 h

Atelier de cuisine pour tous

Chloé Gouveia de Générations autonomes cuisinera des pousses et des produits locaux sur place pour vous. Venez faire le plein d'idées, discuter avec elle et goûter des recettes simples et saines! Vous pourrez obtenir des fiches explicatives pour pouvoir faire ces délicieuses recettes à la maison. Ce sera aussi une journée de livraison: NousRire et de nombreux producteurs locaux seront présents.

Venez en apprendre plus!
C'est un rendez-vous!

Lieu: Les Jardins du Clocher
222, boul. Bégin, Saint-Pacôme

Date: 7 mai 2022

Heure: 13 h à 15 h

Logos: du Clocher, Moisson Kamouraska, COSMOSS

Mieux gérer ses repas et son épicerie!

AVEC GÉNÉRATIONS AUTONOMES

Trousseau récapitulatif

De plus, un atelier a aussi été donné aux Jardins du Clocher, en collaboration avec Chloé Gouveia de Générations autonomes, qui a cuisiné des pousses et des produits locaux. Les gens ont pu goûter des recettes simples et saines, en plus d'obtenir des fiches explicatives pour pouvoir refaire à nouveau ces délicieuses recettes à la maison. Les 4 ateliers ont touché 75 familles du Kamouraska.



Intégration socio-professionnelle Santé mentale

Au début de décembre a eu lieu la conférence CONNEXION « Mamihlapinatapai ». Nous avons offert à 9 intervenants communautaires d'y participer sans frais! Par des experts et des témoignages, 5 sujets touchant la santé mentale des jeunes ont été abordés. Les participants ont pu en apprendre plus sur la cyberviolence, un outil pour l'estime de soi, les troubles alimentaires chez les garçons, les enjeux et défis de la génération Z et les troubles anxieux. Ces sujets ont été présentés avec beaucoup d'exemples et de solutions pour outiller au maximum les personnes inscrites. Le soutien financier de cette formation, dans le cadre de notre enjeu d'intégration socioprofessionnelle, apporte de nouvelles connaissances à nos partenaires et contribuera à des interventions éclairées sur ces sujets d'actualités.



Intégration socio-professionnelle Histoires à succès



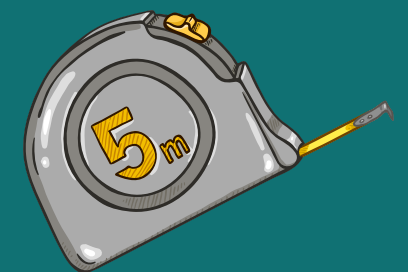
C'est via les réseaux sociaux que la diffusion s'est poursuivie. Afin de faire rayonner les 13 capsules réalisées l'an passé, 3 publications différentes ont été sponsorisées. Le ciblage a permis de rejoindre près de 30 000 personnes en comptabilisant les 3 publications.

Intégration socio-professionnelle Savoir-être

L'Outil intitulé « Aide-mémoire du savoir-être au travail » créé l'année dernière a été modifié selon les commentaires reçus des employeurs et employés rencontrés en 2021-2022. Des couleurs plus sombres, des icônes imagées ainsi que les coordonnées du porteur de projet Projektion 16-35 ont été ajoutées. 750 copies ont été imprimées et c'est Projektion 16-35, via leurs ressources d'Employeurs Engagés, qui ont la responsabilité de les remettre. C'est présentement 200 copies qui ont été distribuées aux employeurs.

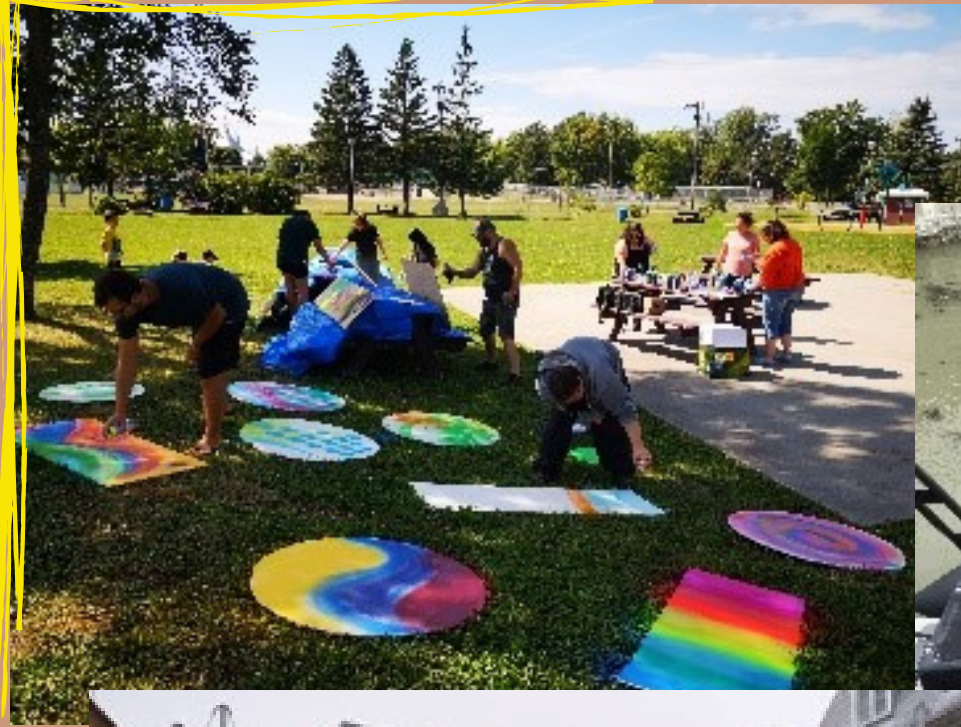


Intégration socio-professionnelle Boîtes à outils



Réalisation de 3 nouvelles boîtes à outils : une pour PQJ, une pour les travailleurs de rue (Tandem-Jeunesse) et une pour les travailleurs de corridor (La Traversée). Les items que l'on retrouve dans la boîte sont : des livres traitant du stress et de l'anxiété, des jeux de développement personnel, des mandalas anti-stress, des objets anti-stress (tangle texturé, slinky, balles de massage, etc.), affiches sur le yoga (salutation au soleil et le yoga de A à Z), mini diffuseur portatif d'huiles essentielles, et davantage.

Intégration socio-professionnelle MAWIW



Un calendrier d'activités estivales « MAWIW sur la route du Kamouraska » a été offert aux jeunes visés. Trois (3) organismes ont participé : Prokektion 16-35, Tandem-Jeunesse et la Maison des jeunes de Saint-Pascal. Six (6) activités ont été organisées en juin, juillet et août 2022.

Présentation des activités :

- Lancement des vidéos MAWIW et cinéma extérieur. Visionnement des 2 vidéos réalisées lors des activités d'hiver avec les jeunes participants et ceux qui se sont joints au projet durant l'été. Une fête de retrouvailles a eu lieu pour les jeunes et ils ont regardé un film en plein air. Jeunes présents : 12.
- Activité découverte du Kamouraska : Pique-Nique et Zodiac. Les jeunes ont fait une tournée du Kamouraska en autobus avec présentation de certains lieux. Le but était de faire connaître la région aux jeunes qui y habitent, mais qui y voyagent très peu. Découvrir la beauté de la nature kamouraskoise. Jeunes présents : 18.
- Visite du Musée Maritime et de galeries d'arts (dont la galerie Loufoque et le parc des Trois-Bérêts). Les jeunes ont vécu une sortie au Musée et ont été initié à l'Art populaire. Jeunes présents : 13
- Atelier de Graffiti avec le Graffiteur Bird2. Les jeunes ont été initié à l'Art du graffiti. Ils ont réalisé des œuvres collectives qui ont été affichées dans les trois (3) organismes, soit : Tandem-Jeunesse, Projektion 16-35 et la Maison des jeunes de Saint-Pascal. Jeunes présents : 10.
- Sortie au Cirque de la Pointe-Sèche. Les jeunes ont eu la chance de vivre une soirée dans le site enchanteur et magique du Cirque de la Pointe-Sèche et assister à un spectacle à mi-chemin entre le cirque et le théâtre. Jeunes présents : 20.
- Atelier de Tie Dye sur chandail. Les jeunes ont pu expérimenter les techniques du Tie Dye et créer leur propre chandail. Jeunes présents : 6.

Communauté 0-30

Rencontre Réseau Personne-contact

15 à 20 intervenants se réunissent, discutent des bonnes pratiques de référencement et se donnent des nouvelles de leur organisation. Les effets de ce réseautage permettent la collaboration directe entre des organisations. Avoir des nouvelles de leur organisation est toujours un moment fort de la rencontre. On remarque une hausse importante des présences depuis la dernière année (7 à 10 présences de plus). Les intervenants apprécient la formule de deux rencontres par année.



Communauté 0-30

Journée des Intervenants terrain

Le 14 juin 2022 a eu lieu la 11e édition de la Journée des intervenants terrain. L'activité se déroulait au Camp Richelieu de Saint-Pascal et elle a regroupé 40 intervenants. L'avant-midi était dédié à un atelier offert par le CIEL (Centre d'intelligence émotionnelle en ligne) sur le bien-être numérique pour les intervenants. Le mode hybride a causé bien des maux de tête. Les conférenciers étaient en ligne, alors que les participants étaient dans la salle. L'interaction et le partage étaient manquants. La majorité des partenaires a quand même su tirer des avantages et des éléments de réflexion vis-à-vis leur pratique.

L'après-midi a été consacré à des ateliers sur la santé mentale animés par des intervenants de La Traversée. Tous les participants ont apprécié le contenu et les échanges. Les intervenants ont pu expérimenter le yoga en plein air et ont reçu une petite gâterie glacée qui fait toujours du bien à notre santé mentale.



Communauté 0-30

Projet Impact

Le projet I.M.P.A.C.T de Rivière-du-Loup et de Kamouraska sensibilise les jeunes de la région depuis plus d'une dizaine d'années. Il tente de les conscientiser quant aux différents dangers des comportements à risque sur la route et les conséquences qui peuvent découler d'une mauvaise décision. Porté par la Sûreté du Québec, le projet tente aussi de déconstruire l'idée péjorative du travail des policiers.

Pour une 2e année consécutive, le groupe a décidé de mettre l'emphasis sur l'expérience des intervenants, qui sont les premiers à intervenir sur les lieux d'un accident de la route, ainsi que sur des présentations plus magistrales, plutôt que de miser sur une grande mise en scène d'accident. Ainsi, les jeunes sont beaucoup plus à l'écoute des propos qui leur sont énoncés. C'est à la Salle André-Gagnon que se sont rassemblés les finissants de l'École secondaire Chanoine-Beaudet, de l'École Polyvalente La Pocatière et du Collège de Sainte-Anne-de-la-Pocatière. L'évènement a rejoint 250 jeunes.

Enfin, deux invités ont conclu l'activité du comité I.M.P.A.C.T. Il s'agissait de Jérémie Ouellet, un jeune homme qui a lui-même été victime d'un accident lorsqu'il avait 17 ans, ainsi que de Cassandra Bastille Sirois, l'amie d'une victime qui a malheureusement perdu la vie dans un tragique accident impliquant l'utilisation du cellulaire au volant. Ce fut le moment fort de l'évènement.



Merci à tous nos partenaires!

