

Mon petit Partenaire

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

Numéro 293 → 4 MARS 2019

Activité fondue au chocolat
Inscription avant le 8 mars



Le rendez-vous des parents avec leurs enfants
spéciale du mois de **MARS**

ACTIVITÉ FONDUE AU CHOCOLAT
Quand : 12 mars de 9h30 à 11h30
Coût : 2\$ par famille, Inscription obligatoire
Où : Espace Familles à Amqui
50, rue Ludger-Leblanc Nord
Inscription : Sabrina (418) 629-5001 (avant le 8 mars)

Participation de **metro**

4 mars
Comité Gestion des émotions / relations et savoir-être / meilleures pratiques

7 mars
Zone parents

8 mars
Journée internationale des femmes

UN NOUVEAU MOIS = UN NOUVEAU THÈME



Pour tout savoir!

Soyez de la partie

Calendrier thématique
Sensibilisons la communauté matapédienne



Alimentation

Cliquez et découvrez tous les outils qu'il vous faut pour bonifier vos activités de mars en y ajoutant une petite touche sur le thème du mois.

Tous ensemble, parlons de l'alimentation saine et nutritive et faisons une différence auprès des familles par l'impact de notre message commun.
Que les aliments sains soient connus et choisis!

+ Distribuez les cartes de jeu à votre clientèle



Semaine de Relâche en famille!
Du 1^{er} au 10^{es} mars 2019

Appel de projets

Vous travaillez pour une école, un service de garde éducatif à l'enfance, un camp d'été, une municipalité ou un organisme communautaire et vous souhaitez développer des activités pour éduquer les jeunes sur la provenance des aliments et sur leur mode de production? Soumettez un projet!



Cliquez pour informations

Appel de projets

Cultiver l'avenir : des activités pour rapprocher les jeunes du monde bioalimentaire

4 mars au 5 avril

100

La démarche COSMOSS célèbre ses 15 ans de concertation

COSMOSS
Pour que chaque jeune développe son potentiel

À RÉSERVER À VOTRE AGENDA
L'ASSEMBLÉE DES PARTENAIRES COSMOSS

La Démarche COSMOSS célèbre déjà cette année ses 15 ans de concertation et nous sommes très fiers à l'idée de vous préparer une assemblée régionale digne de cet anniversaire. C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à planifier déjà à votre agenda ce rendez-vous que nous voulons à la fois inspirant et ressourçant sur le thème :

Une région mobilisée pour accompagner les jeunes et leur famille!

QUAND : 14 juin 2019, de 8 h 30 à 15 h 30
OÙ : Hôtel Universel de Rivière-du-Loup
311, boulevard de l'Hôtel-de-Ville Ouest

C'EST POUR VOUS : Partenaires COSMOSS locaux et régionaux des réseaux de la santé et des services sociaux, de l'éducation, du monde municipal, de l'emploi et du milieu communautaire.

Au cœur de nos échanges :
Jean-Marie Lapointe, comédien, animateur et conférencier reconnu

Jean-Marie Lapointe a accepté avec enthousiasme d'animer l'assemblée et de nous accompagner dans nos discussions sur nos défis collectifs et nos avancées pour l'épanouissement des jeunes et des familles au Bas-Saint-Laurent. Aussi au menu : échange sur la situation des 0-30 ans, partage de bons coups et conférences inspirantes!

Les modalités d'inscription et le déroulement de la journée vous seront communiqués en avril.

INFORMATION
Mélanie Tremblay
Agente régionale d'accompagnement
COSMOSS Bas-Saint-Laurent
Téléphone : 418 509-9934
Courriel : mtremblay@cosmoss.qc.ca

GRATUIT

PRÊT DE MATÉRIEL DE CAMPING
POUR LES ÉCOLES PRIMAIRES ET SECONDAIRES DU BAS-SAINT-LAURENT

- > Tentes
- > Bâches
- > Brûleurs
- > Glacières
- > Contenants d'eau
- > Matelas de sol
- > Cordes et lampes frontales
- > Trousse de premiers soins
- > Essentiel de cuisine en plein air

Équipement de camping pouvant accommoder un groupe de **40 ÉLÈVES**

INFORMATION
Sarah Durocher-Bernier
418 723-5036, #225
sarahdurocher-bernier@urls-bsl.qc.ca

URLS
Unité Régionale de Loisir et de Sport du Bas-Saint-Laurent

Inscription à la prochaine Zone Parents

ZONE parents

Chers partenaires, voici un rappel pour vous inscrire à la prochaine Zone Parents qui aura lieu le 7 mars prochain, à la salle communautaire d'Amqui, de 10h à 14h.

C'est une très bonne occasion de présenter vos services, programmes, activités et conseils.

Pour plus d'informations:
Sabrina ou Andréanne au (418) 629-5001

Cliquez pour tous les détails et pour vous inscrire

RELEVEZ LE DÉFI TCHIN-TCHIN!

Le Défi Tchín-tchín est une activité de sensibilisation qui encourage les élèves du préscolaire et du primaire à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi à l'école.

Le Défi se déroule durant la troisième semaine de mars, lors de la Semaine canadienne de l'eau.

Comment participer?

- Pour relever le Défi, les élèves sont invités à apporter une gourde d'eau dans leur boîte à lunch, chaque jour, durant la troisième semaine de mars.
- Les écoles qui désirent participer au Défi Tchín-tchín doivent s'inscrire au soifdesante.ca/ecole ou sur le site de l'Association québécoise de la garde scolaire.
- Veuillez effectuer une seule inscription par école.

Les services de garde et les services des dîneurs qui s'inscrivent se verront offrir des prix de participation pour les élèves.

Défi Tchín-tchín

DU 18 AU 22 MARS, ON BOIT DE L'EAU!



UNE INITIATIVE DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE ET DE LA COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS

Le Défi Santé, c'est quoi?

Le Défi Santé est une invitation lancée annuellement à tous les Québécois, ainsi qu'aux familles, à passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie dans le plaisir! Comment? En développant des réflexes et des habiletés pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre au quotidien!

POUR LES INFORMATIONS!

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

OBJECTIF 5

OBJECTIF 30

OBJECTIF ZEN

CLIQUEZ

VOICI UN PETIT MESSAGE DE NOTRE EMBASSADEUR DÉFIEZ LA VALLÉE DU MOIS DE JANVIER, M. YVES BOULIANNE.

DÉFIEZ LA VALLÉE!

NOS AMBASSADEURS

MARS
Mois de la piscine

FAMILLE : Maman de 2 enfants de 2 et 4 ans
TRAVAIL : Ergothérapeute

IMPLICATION : Membre de l'équipe d'entraîneurs du club de natation Nataqui, principalement auprès des adolescents

ACTIVITÉ DU MOIS : Pratique la NATATION et la plongée dans le lac Matapédia!



Karen Smith

SUIVEZ-LA EN MARS SUR LA PAGE FACEBOOK DE DÉFIEZ LA VALLÉE!

WWW.COSMOSS.QC.CA
Pour votre agente COSMOSS : Josée Carier, mlandy@cosmoss.qc.ca

