LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL POUR...

- Développer le soutien social et la confiance;
- Cultiver le sentiment d'appartenance au travail;
- Mieux connaître les collègues que l'on croise (ou pas!)
- Améliorer la qualité de vie au travail en ayant du plaisir. Grâce à l'implication du comité Gestion des émotions /

relations et savoir-être / meilleures pratiques, au moins 13 organisations/entreprises matapédiennes se sont jointes au mouvement durant le mois de novembre. Et même jusqu'à Mont-Joli!

Le CMÉC a organisé une pause spéciale de 10h à 11h le 21 novembre dernier, où le café, galettes, musique d'ambiance et bonne humeur étaient au rendez-vous. Une quinzaine de personnes étaient présentes.

Numéro 287 -> 5 décembre 2018

10 décembre

Rencontre ÉLA

10 décembre **Comité ISP**



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





Pourquoi une fête des voisins au travail ? Parce que...

- Les problèmes de santé mentale représentent actuellement l'une des plus importantes causes d'absence au travail;
- De nombreuses recherches reconnaissent le soutien social au travail comme un élément de protection du bien-être psychologique;
- Au travail, comme dans les autres sphères de notre vie, on a besoin d'être aidéE, écoutéE, reconnuE;
- Pour y arriver, nous avons besoin de temps pour nous rencontrer, nouer des liens de solidarité et nous amuser.

Ensemble soutenons les employeurs sur le plan de la gestion humaine et sensibilisons-les à la reconnaissance des employés et de leur équilibre de vie.

MERCI! de votre implication!

inscrivez-vous

DÉFIEZ LA VALLÉE!

EN DÉCEMBRE, C'EST LE MOIS DE LA GLACE!

JE PRATIQUE DES SPORTS DE GLACE :

HOCKEY, PATIN ARTISTIQUE, PATIN DE VITESSE,

PATIN LIBRE, À L'INTÉRIEUR OU À L'EXTÉRIEUR,

EN FAMILLE, SEUL OU ENTRE AMIS, PENDANT 30 MINUTES CONSÉCUTIVES

DÉFIEZ ALLÉE.

NOS AMBASSADEURS **DÉCEMBRE**



Michel D'Astous

CRATUIT

Mois de la glace FAMILLE: Marié et père de trois jeunes

> TRAVAIL: Travailleur autonome, Propriétaire IMPLICATION: Impliqué dans le Hockey

mineur lorsque ces garçons y jouaient, mais n'a jamais cessé de s'impliquer dans le ballon sur glace dès son jeune âge. Très impliqué dans son sport dans la Vallée, un tournoi (octobre) porte son nom. De plus, il assiste à plusieurs rencontres de la fédéra-tion québécoise de ballon sur glace. ACTIVITÉ DU MOIS:

Pratique le BALLON SUR GLACE

SUIVEZ-LE EN DÉCEMBRE SUR LA PAGE FACEBOOK DE DÉFIEZ LA VALLÉE!

Aussi:



spéciale du mois de **DÉCEMBRE**

À la bibliothèque Madeleine-Gagnon d'Amqui Activités avec les enfants Le Parc des

HEURE DU CONTE DE NOËL AVEC L'ESCOUADE DU LIVRE

Quand: 15 décembre à 13h30

et collation fournie

COSMOSS

DIMANCHE 9 DÉCEMBRE 11H20 À 12H50

VENDREDI 14 DÉCEMBRE 12H À 13H30

CAUSAPSCAL Jeudi 6 décembre de 15h à 17h

Samedi 8 décembre de 13h à 15h DIMANCHE 9 DÉCEMBRE DE 14H À 16H



ELODY CARON, 18 MOIS, QUI POSE ICI AVEC SA MAMAN EST LA GAGNANTE DE L'UN DES DEUX CERTIFICATS-CADEAUX DE 50\$ À LA BOUTIQUE TCHÈQUE ÇA! D' AMQUI.

FÉLICITATIONS!



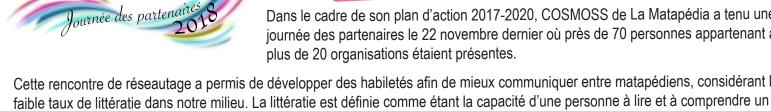
SEMAINE des tout-petits **Concours Facebook**

LA GRANDE

COSMOSS Matapédia

MATAPÉDIA QUI ONT INSCRIT LEURS ENFANTS AU CONCOURS FACEBOOK COSMOSS MATAPÉDIA DANS LE CADRE DE LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS. Tout près de 475 participants! WOW! Tout un SUCCÈS! MERCI À TOUS LES PARTICIPANTS! LES GAGNANTS SONT ANTHONY FORTIN ET ELODY CARON.

C'EST PLUS DE 200 PERSONNES DE LA VALLÉE DE LA



journée des partenaires le 22 novembre dernier où près de 70 personnes appartenant à plus de 20 organisations étaient présentes. Cette rencontre de réseautage a permis de développer des habiletés afin de mieux communiquer entre matapédiens, considérant le

Dans le cadre de son plan d'action 2017-2020, COSMOSS de La Matapédia a tenu une

texte, lui permettant de maîtriser suffisamment l'information écrite pour participer activement à la société dans différents contextes. En après-midi 5 organismes ont profité de l'occasion de présenter l'ensemble de leurs services afin de favoriser une meilleure intégration sociale et professionnelle pour les jeunes matapédiens. Pour connaître leurs services vous pouvez les joindre :

o Entrain du CISSS: Annie Durivage (418 629-2211 poste 3339) annie.durivage.cisssbsl@ssss.gouv.gc.ca

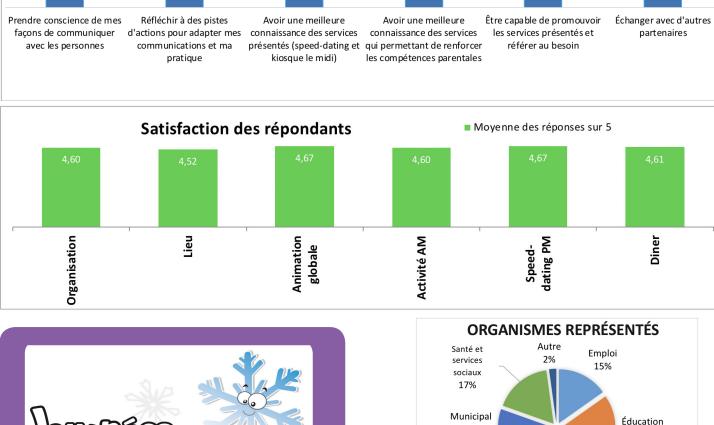
- Tremplin Travail Vallée de la Matapédia (418 629-2572)
- reception@tremplintravail.com Travailleuses de rue : Maribel Thibault (418 629-7361) et

Amélie Lepage (418 629-7391) travailderue2@tremplintravail.com

Jean-François Roussel (1 866 566-7645) roussel.jf.acef@cgocable.ca

- L'Élan (SSMO services spécialisés en main d'œuvre) : Julie Fiola (418 723-7658 poste 20) et
- Nathalie Roy (418 629-2572) nathalie-roy@ssmo-elan.net Voici quelques informations sur l'évaluation de cette journée...
- La rencontre m'a permis de :





ST-NOËL Samedi 8 décembre

Service de garde Communautaire éducatif 37% 0% SAYABEC CAUSAPSCAL Dimanche 9 décembre Dimanche 16 décembre

Légo Noël Go! : Patinage libre avec un décor Samedi 15 décembre

thématique, musique de Noël,

chocolat chaud, animation, maquillage pour les enfants et séance photos avec le Père Noël Samedi 15 décembre

Salle de spectacle Gérard Charette : 13h Spectacle jeunesse : « Le Noël d'Ari cui cui »

(15\$/adulte et 5\$/enfant)

Organisée par le Service des loisirs Organisée par la Municipalité de Sayabec et la Maison des jeunes de Causapscal Centre communautaire : Centre sportif Gérard Duchaine : 10h00 Spectacle de Noël:

9%

« Un lutin PAS commode » En vedette Clopin la nouille et

20%

M. Nono

Centre sportif David-Pelletier : 13h30 Disco sur glace familiale

à 15h avec chocolat chaud TOUTES CES BELLES

acitvitiés soni à l'exception du spectacle jeunesse « Le Noël d'Ari cui cui »

Organisée par le comité Noël à Saint-Noël École La Volière : L'heure de conte et spectacle de Presto et Balthazar

Sur la rue principale :

14h

Parade de Noël avec mascotte et amusement

ST-DAMASE vendredi 14 décembre

Organisée par l'Association sportive de St-Damase

Départ du centre communautaire : Marche au flambeau suivi d'une soirée dansante