

# DE L'AÎNÉ AU P'tit Dernier

## DES PLAISIRS D'HIVER POUR TOUTE LA FAMILLE DANS LA MRC DE COATICOOK



### Coaticook 18, 19 et 20 février 2011 Parc de la Gorge de Coaticook

Le parc de la Gorge de Coaticook vous invite à participer à son carnaval d'hiver. Glissade sur tubes avec remontée mécanique, patins, raquettes, ski de fond et activités familiales.

### Waterville 12 février 2011

Le comité des loisirs de Waterville vous invite à participer à une journée familiale, patins et glissade, hockey sur glace, sculpture sur neige, promenade en sleigh avec chevaux, chocolat chaud et hot-dog seront au rendez-vous.



### Les Trois Villages East Hereford | St-Herménégilde Saint-Venant-de-Paquette 19 février 2011 Saint-Herménégilde, 4e Rang au chalet de Lucie Tremblay

Venez glisser avec nous de 10 h à 17 h, lors de cette journée familiale! Apportez vos planches, traîneaux, crazy carpets, etc. Vous pourrez aussi faire de la raquette et du ski de fond. Hot dogs, café et chocolat chaud gratuit.

### Compton 19 février 2011 Récré-O-Parc

Venez profiter des plaisirs de l'hiver en famille ou entre amis le samedi 19 février 2011 de 12 h à 16 h. Lors de cette journée, des activités pour la famille vous seront proposées. Des surprises vous attendent et surtout beaucoup de plaisir. Au menu : patinage, chasse au trésor, kin-ball sur neige et plus.

### LE BAIN LIBRE... EN ATTENDANT LE RETOUR DU BEAU TEMPS... !

### À la polyvalente La Frontalière

#### Horaire

Lundi au jeudi : 19 h 30 à 21 h  
Dimanche : 13 h à 16 h

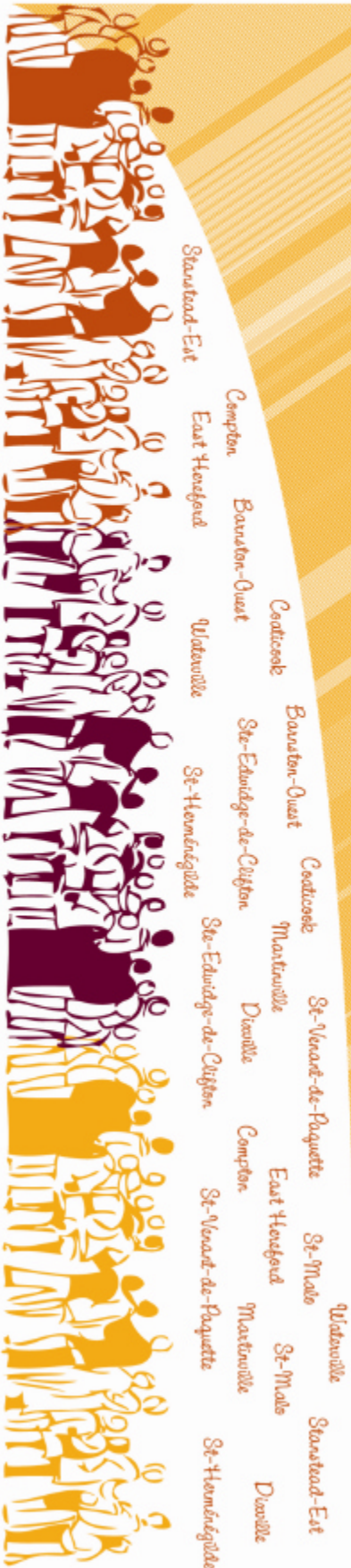
#### Coûts

Adultes :	4 \$
Étudiants :	3 \$
Enfant (- de 5 ans) :	gratuit
Passé de saison :	60 \$

Cette publication est une initiative de la MRC de Coaticook

294, St-Jacques Nord | Coaticook | Québec | J1A 2R3

Tél. : 819.849.9166 | Fax : 819.849.4320 | mrcdecoaticook.qc.ca





### Heures d'ouverture :

Mardi et mercredi : 12 h à 17 h

Jeudi et vendredi : 12 h à 20 h

Samedi : 9 h à 13 h

Dimanche : 12 h à 15 h

### Boutique de livres usagés Aux Vieux Bouquins :

Au sous-sol de la Bibliothèque.  
Ouvert tous les samedis (de septembre à juin) de 10 h à 11 h 30  
Romans, littérature, documentaires,  
livres pour enfants, livres anglais,  
revues, jeux.

### Rencontre d'auteur :

Le jeudi 10 mars prochain, notre bibliothèque aura le plaisir d'accueillir **Patrick Sénécal** comme auteur invité. Comme vous le savez, plusieurs de ses romans ont été adaptés au cinéma au cours des dernières années. Nous n'avons qu'à penser à *5150 rue des Ormes*, *Sur le seuil* et plus récemment, *Les sept jours du Talion*. Il viendra nous parler de sa carrière d'écrivain, de ses œuvres et de ses projets d'écriture. L'accès est gratuit pour les abonnés et de 5 \$ pour les non-membres (3 \$ pour les moins de 18 ans). Réservez vos places au 819 849-4013.

### Animation régulière : Heure du conte avec Ariane :

Pour les 4 à 8 ans :  
Samedis 5 et 12 février (spécial St-Valentin), 12 et 19 mars, 2 et 16 avril (spécial de Pâques) à 10 h à la salle d'animation. Comme à l'habitude, le conte sera suivi d'un jeu ou d'un bricolage.

### Spectacle littéraire :

L'Association des Auteurs des Cantons de l'Est viendra donner un spectacle littéraire. Cette année, le spectacle a pour titre « Les auteurs passent la rampe ». Leur prestation est prévue pour le 21 avril. Surveiller les journaux pour plus de détails.

### LE MUSÉE BEAULNE VOUS INVITE À VENIR DÉCOUVRIR SES NOUVELLES EXPOSITIONS

#### Exposition *Contraste* :

Du 23 janvier au 27 février 2011, l'artiste peintre **Jacqueline Plante** vous présente son exposition ayant pour source d'inspiration la nature, notamment les jardins et les champs remplis de couleurs. L'exposition se compose de peintures 2D, abstraites et très colorées ainsi que d'œuvres 3D, gaufrages et collages dans les tons de blanc.



#### Exposition *Lieux secrets* :

Du 23 janvier au 13 mars 2011, l'artiste aquarelliste **Anik Dubaere** espère transporter les gens ailleurs ou leur évoquer des souvenirs affectifs positifs grâce à sa nouvelle exposition. Elle désire mettre de l'avant les beautés cachées de notre paysage québécois en présentant des lieux et des panoramas qui nous entourent mais qu'on ne prend pas le temps d'observer.



#### Exposition *Les granges fantôme* ou *Ghost Barns* :

Du 16 janvier au 6 mars 2011, l'artiste peintre **Margot Graham Heyerhoff** vous présente le résultat de sa démarche qui a consisté en l'exploration des Cantons-de-l'Est en quête de granges sombres, abandonnées et en ruines pour partager à travers la toile et la peinture les sentiments qu'elles lui inspiraient, entre la mélancolie et le chagrin de la perte.



Le Musée Beaulne est ouvert du mardi au dimanche, de 13 h à 16 h. Pour plus d'informations, communiquez au 819 849-6560.

### LES ACTIVITÉS PARENTS- ENFANT DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK

Voici quelques-unes des activités parents-enfants offertes par le CAB :

**Bébé futé** : À partir du 10 mars 2011, les jeudis matins, 8 matinées-rencontres pour les mamans avec bébé de 0 à 12 mois.



**Parole-O-Touptits:** Pour les parents et leurs enfants de 2 à 5 ans, rencontres les mardis matins pour des activités d'éveil à la lecture et à l'écriture par le jeu. Offert en alternance avec un atelier d'éveil au goût offert par l'organisme Jeunes Pousses.

### Café rencontre PANDA :

Pour les parents d'enfants vivant avec un trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA/H). Trucs pratiques, réflexions et échanges entre pairs. Le soir, à 19 h, au 163 de la rue Jeanne-Mance à Coaticook, les 1<sup>er</sup> mars, 12 avril et 24 mai 2011.

### Méli Molo :

Atelier de découverte des 5 sens avec le parent et son enfant de 3 à 5 ans. À VENIR BIENTÔT!

### Formation de premiers

**soins et de RCR :** Pour les parents d'enfants âgés de 0 à 8 ans. Début prévu en mai 2011.

Pour plus de détails sur l'ensemble des services aux familles du CAB, communiquez avec Michelle Hivert au 819 849-7011, poste 4.

## LE FUTUR CENTRE COMMUNAUTAIRE DE WATERVILLE OFFRE DÉJÀ QUELQUES COURS !

La communauté de Waterville travaille présentement à la création d'un centre communautaire dans le bâtiment de l'ancienne école primaire La Passerelle II, situé au 660 de la rue du Couvent. Des réaménagements sont prévus mais on y offre tout de même quelques cours depuis l'automne 2010.

Voici donc la liste des cours offerts présentement :

### BALLET

Développer une meilleure conscience de son corps, l'expression du soi, sa créativité, sa flexibilité, sa musicalité et sa force corporelle à travers la danse.

PRE-BALLET (5-7 ans): 17 h à 18 h  
DEBUTANT (7-13 ans): 15 h 45 à 17 h

**JOUR :** les mercredis

**COÛT :** 80 \$ / session

**PROF :** Andréa Hacquoil, *anciennement danseuse au Ballet National du Canada, Les Grands Ballets Canadiens et Hamburg Staatsoper Ballett, Allemagne*

**INSCRIPTIONS :** 819 837-3333

### ATELIER DE CHANT

Vocalises et chants colorés d'ici et d'ailleurs

**JOUR :** les jeudis matins de 9h00 à 10h30

**COÛT :** 100 \$ /session (GRATUIT pour les enfants accompagné d'un adulte)

**ÂGE :** Tous

**PROF :** Maude Fréchette-Gagné

**INSCRIPTION :** 819 569-5395

### QWAN KI DO

Art martial vietnamien

**JOURS :** les vendredis de 19h00 à 20h30 et les dimanches de 16h00 à 17h30

**PROF :** Vo Su Amediaz – ceinture noire – 1ère Dang – Équipe Canada

**COÛT :** 25 \$ par mois (incluant 2 cours par semaine)

**ÂGE :** 7 ans et plus - bienvenue aux adultes (très bon entraînement)

**INSCRIPTION :** 819-408-0557

### YOGA

**JOURS :** les dimanches de 9h00 à 10h30 et les mardis de 19h00 à 20h30

**PROF :** Lionel Langlais

**COÛT :** 10 \$ par cours

**ÂGE :** adultes

**INSCRIPTION :** 819-837-2641

Informations générales :  
[villedewaterville@gmail.com](mailto:villedewaterville@gmail.com)

## SUGGESTIONS DE SORTIES EN FAMILLE AU PAVILLON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE COATICOOK

Le Pavillon des arts et de la culture de Coaticook (PACC) offre aux résidents de la MRC de Coaticook son Passeport-famille au coût très abordable de 15 \$. Ce passeport permet aux familles (2 parents avec 2 enfants ou un parent avec 3 enfants) d'aller voir un spectacle ou un film pour enfant. Voici les prochains dimanches en famille qui vous sont proposés :

### Mégamind (film)

6 février 2011

### Le Grand méchant loup (théâtre)

13 février 2011

### Les Chroniques de Narnia : L'odyssée du passeur d'aurore (film)

2 mars 2011



### Cinéma (film à déterminer)

27 mars 2011

### Burletta (théâtre)

3 avril 2011

### Arthur L'Aventurier – La course au trésor

17 avril 2011

Pour plus de renseignements, communiquez avec le PACC au 819 849-6371.



## DES ATELIERS ET ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES !



### Les Aventuriers du goût

*De délicieux ateliers à ne pas manquer!*

L'organisme Jeunes pousses offrira dès le 12 février prochain une série de huit ateliers **d'éveil sensoriel au goût**. À raison d'une rencontre toutes les deux semaines, ces ateliers participatifs et dynamiques amèneront les enfants de 6 à 11 ans à devenir de véritables explorateurs du goût. Jeunes pousses est un organisme national à but non lucratif voué à la promotion de saines habitudes alimentaires auprès des jeunes dans leurs milieux de vie. Les ateliers d'éveil au goût font partie de ses nombreux projets novateurs axés sur les plaisirs de bien manger. Privilégiant une approche beaucoup plus ludique que didactique, l'organisme Jeunes pousses croit sincèrement que c'est en s'amusant et en expérimentant que les enfants s'outilleront à devenir des mangeurs plus avertis.

C'est donc dans la bonne humeur et le plaisir que l'animatrice des huit ateliers thématiques entrainera les enfants dans un grand voyage gustatif. Pour l'aventure, leurs 5 sens se transforment en véritables cartes et boussoles! En effet, saviez-vous que les yeux, le nez, les mains et même les oreilles nous aident à goûter? Et bien c'est à travers **contes, jeux, dégustations et inventions culinaires** que les enfants le découvriront!

Au-delà des simples « ouach » ou « miam », nos ateliers proposent d'amener les enfants à développer un vocabulaire de goûteur, et ainsi d'être en mesure de mieux exprimer leurs préférences. Jeunes pousses a à cœur de faire découvrir à nos petits aventuriers la **richesse des produits régionaux**. De plus, nous souhaitons susciter chez eux curiosité et réflexion vis-à-vis la provenance et l'origine des aliments. Pour se faire, des activités de fabrication de divers produits alimentaires de base sont également proposées.

Enfin, le plaisir social et convivial du partage autour de la nourriture demeure, à notre avis, l'une des composantes essentielles de l'acte de manger. Notre aventure nous permettra donc de vivre de beaux et rigolos moments d'échange et de partage. Les enfants découvriront que les habitudes alimentaires varient à travers le groupe, comme à travers le monde. Cela pourra les amener à développer l'ouverture et le respect face aux différences. **Plaisir garanti entre amis!** Devenir un véritable aventurier du goût, c'est une grande et savoureuse mission... Qui prendra part à cet incroyable voyage? Soyez prêts, car le départ vers de nouveaux horizons alimentaires est prévu pour le mois de février!

**Où:** Au CAB de la MRC Coaticook

**Quand :** Du 8 février au 28 mai 2011

(rencontres à toutes les 2 semaines)

Mardi (préscolaire) et samedi (6 à 11 ans)

**Inscriptions :** Michelle Hivert au 819 849-7011, poste 4

**Places limitées!** Les inscriptions durent jusqu'au 4 février 2011

**Coût :** 15 \$ pour la carte de membre annuelle au secteur famille du CAB + 25 \$ pour les Aventuriers du goût



## Ateliers/conférences au CAB de la MRC de Coaticook

### La lecture des étiquettes alimentaires

24 février 2011, à 13 h 30

- Apprendre à lire les étiquettes sur les produits en épicerie
- Faire des choix éclairés

### Limitier son exposition aux substances toxiques

24 mars 2011

### Les troubles alimentaires

28 avril 2011

### Les saines habitudes alimentaires

26 mai 2011

Information et inscription obligatoire au 819 849-7011, poste 4.

## Atelier scientifique pour les jeunes du primaire !

La bibliothèque d'East Hereford présente l'atelier « **Chimie mystérieuse** », animé par un professionnel de l'organisme *Sciences en folie*. Pour information, communiquez au 819 844-2463.

## Tournoi de pêche sur glace du lac Wallace

Organisé par le Club de chasse et pêche de Coaticook, le tournoi aura lieu le samedi 26 février 2011 au terrain du club situé au 1282 de la route 141 à St-Herménégilde.

### Inscription :

à partir de 6 h le matin

- 10 \$ pour les membres
  - 15 \$ pour les non-membres
- Gratuit pour les 14 ans et moins

### Prix :

100 \$ en prix pour le plus gros poisson  
25 \$ en prix pour le plus gros poisson chez les 14 ans et moins



## Journée de l'activité physique pour les aînés

Jeudi 24 mars 2011

Centre communautaire Élie-Carrier

De 9 h à 13 h



Au programme :

- Programme P.I.E.D. (programme intégré d'équilibre dynamique)
- Programme Vie active
- Mini-conférences
- Jeux
- Dîner sur place

Pour de plus amples informations, communiquez avec Martine Auray, agente de développement en loisir de la MRC de Coaticook, au 819 849-9166, poste 29.

## Un rendez-vous des générations au Café des âges de Coaticook

Une invitation de la Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook

Samedi 12 mars 2011

Centre Communautaire Élie Carrier de 9 h à 12 h

Nos aînés de Coaticook invitent toutes les générations à un échange sur la place et le rôle des différentes générations dans un Québec qui vieillit.



Toutes les personnes intéressées doivent s'inscrire auprès de Julie Grenier au 819-849-7716 ou par courriel à

[tcacoaticook@hotmail.com](mailto:tcacoaticook@hotmail.com)

**Bienvenue à tous!**

## DES SEMAINES DE SENSIBILISATION À METTRE À VOTRE AGENDA

### Semaine de la canne blanche 2011 | du 6 au 12 février 2011

SAVIEZ-VOUS QUE...

La canne blanche est utilisée par des personnes ayant des limitations visuelles. Seulement 7 % de ces personnes ont une absence totale de vision et 93 % ont un résidu visuel plus ou moins élevé.

Les maladies les plus fréquentes qui conduisent à la cécité sont la dégénérescence maculaire, le glaucome et les rétinopathies diabétiques.

[www.canneblanche.qc.ca](http://www.canneblanche.qc.ca)

### Les Journées de la persévérance scolaire en Estrie | du 14 au 18 février 2011

La persévérance scolaire, c'est l'affaire de tous, à tous les jours !

[www.reussiteeducativeestrie.ca](http://www.reussiteeducativeestrie.ca)

### Semaine québécoise de la déficience intellectuelle | du 13 au 19 mars 2011

[www.aqis-iqdi.qc.ca/index.html](http://www.aqis-iqdi.qc.ca/index.html)

## ON SE LANCE DANS LA DÉMARCHE MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

En ce début d'année 2011, la MRC de Coaticook est fière d'annoncer qu'elle a obtenu, tout comme dix (10) de ses douze (12) municipalités, la confirmation d'une

subvention du ministère de la Famille et des Aînés (MFA) pour la mise à jour de sa politique familiale ainsi que la **réalisation de la démarche Municipalité Amie des Aînés (MADA)**.

Madame Lucie Tremblay, mairesse de Saint-Herménégilde et élue responsable des questions famille (RQF) au sein du conseil de la MRC de Coaticook, nous explique :

« Concrètement, ce projet va permettre aux municipalités de mettre à jour leur politique familiale en consultant les familles pour connaître leurs besoins, tout en y incluant cette fois-ci un volet « aîné » qui permettra de prendre également leur situation en compte dans la mise en place de mesures qui favoriseront le vieillissement actifs de ces derniers. Cela va permettre par la suite à chaque municipalité d'être reconnue comme étant une Municipalité Amie des Aînés (MADA). »



Les prochaines étapes pour la mise en branle du projet est tout d'abord l'embauche d'un(e) chargé(e) de projet qui participera directement à la démarche dans chacune des municipalités participantes. Chaque municipalité devra également former un comité consultatif de la famille afin de regrouper des personnes représentant les différents types de familles ou d'aînés que l'on retrouve dans la municipalité afin que ces personnes puissent orienter les actions de leur municipalité dans le futur.

Voilà donc un beau projet pour la MRC de Coaticook où l'on mettra la famille et les aînés au cœur des priorités! À surveiller!

