



Un esprit sain dans un corps sain. Cet adage ne date pas d'hier, et avec raison! La sédentarité et l'accès facile à la malbouffe sont des problématiques de plus en plus courantes, mais ce qui est le plus inquiétant, c'est qu'elles commencent de plus en plus jeunes. Pour contrer cette problématique, **une douzaine de partenaires travaillant en collaboration développe le projet Manger Rire Courir.**

Découlant du soutien de Québec en Forme, Manger Rire Courir est déjà rendu à sa deuxième année. Le projet est mené de front par le Regroupement des Partenaires pour de saines habitudes de vie.



On ne cherche pas seulement à sensibiliser les jeunes de 0 à 17 ans, mais aussi les personnes et les institutions qui les entourent : parents, professeurs, élus, etc. Peu importe l'endroit : à l'école, à la garderie ou à la Maison des Jeunes, on pose des actions concertées, c'est-à-dire douze organismes qui travaillent dans le même sens. On veut amener les jeunes à découvrir le plaisir de bien manger et de bouger plus.

Pour l'année 2011-2012, ce sont **plus de 2 500 jeunes et 200 intervenants du milieu qui seront ciblés par 33 projets.** Quels sont ces projets? Consultez le site www.mangerrirecourir.org pour les découvrir.

SAINT-HERMÉNÉGILDE ENCOURAGE SES JEUNES CITOYENS À OBTENIR LEUR DIPLÔME D'ÉTUDES SECONDAIRES

Pour une première année, les finissants de 5e secondaire qui ont terminé et obtenu leur diplôme et qui demeurent à Saint-Herménégilde ont reçu une **bourse d'étude de 100 \$**. Cette bourse est fournie gracieusement par la Municipalité de Saint-Herménégilde, par la Caisse Populaire des Verts-Sommets de l'Estrie ainsi que par notre députée de Mégantic-Compton, madame Johanne Gonthier.



Sur la photo, nous reconnaissons Sylvie Fauteux Viau, responsable du comité Famille, Myriam Longpré, étudiante au CEGEP de Sherbrooke en science humaine, profil éducation et société, Antoine Lebel, étudiant au CEGEP de Sherbrooke en science nature, profil pur et appliqué ainsi que Jean-Claude Charest, conseiller et instigateur de ce nouveau projet. La troisième finissante, Anne-Marie Garon, était absente au moment de la photo. Félicitations à nos trois gradués!

ATELIER D'ÉCRITURE ET RENCONTRE D'AUTEUR À LA BIBLIOTHÈQUE FRANÇOISE-MAURICE DE COATICOOK

Atelier d'écriture :

Mercredi 14 mars 2012 | 19 h
Avec Ginette Bureau, auteure de la région
Inscription préalable, contactez-nous!
Coût : 5 \$

Rencontre d'auteur :

Mercredi 9 mai 2012 | 19 h
Mylène Gilbert-Dumas, auteure de la série
« Lili Klondike et L'escapade sans retour de
Sophie Parent ».

Elle viendra nous parler de ses livres, ses projets d'écriture, etc.

Coût : gratuit pour les abonnés, 5 \$ pour les non-abonnés (3 \$ moins de 18 ans)

Coût : 3\$ en prévente ; 5 \$ à l'entrée (moins de 18 ans 1\$ en prévente ; 3 \$ à l'entrée)

Et comme à l'habitude...

Heure du conte avec Ariane :

Pour les 4 à 8 ans :

samedis 11 février (spécial St-Valentin), 25 février, 17 et 31 mars (spécial de Pâques) 14 et 28 avril, à 10 h à la salle d'animation.

Le conte est toujours suivi d'un jeu ou d'un bricolage.

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



Bibliothèque
Françoise-Maurice de Coaticook
Lire, c'est s'ouvrir...

34, rue Main Est, Coaticook, QC J1A 1N2

LA MAISON DE LA FAMILLE : TOUJOURS DES ATELIERS ET ACTIVITÉS INTÉRESSANTES À DÉCOUVRIR!

Cinéma-poussette

Les prochains cinéma-poussette auront lieu au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook le 21 février, le 20 mars et le 17 avril 2012, à 10 h. Le prix d'entrée est une contribution volontaire en argent.

Pour connaître le titre du film, il suffit de consulter la page Facebook du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook (facebook.com/CABCoaticook) quelques jours avant l'activité.



Plusieurs commodités sont installées dans la salle de visionnement. Par exemple, une table à langer, qui permet à la fois de changer la couche de bébé tout en gardant un œil sur le film, est mise à la disposition des parents et des bébés. Un coin de jeux pour les jeunes enfants est également aménagé. Aussi, vous pouvez aisément vous installer au sol avec votre poupon qui a envie de jouer et de bouger.

Atelier Bébé conseil

Les ateliers Bébé conseil, qui s'adressent aux mamans et aux papas, se tiendront le 21 février, le 20 mars et le 17 avril 2012, à 9 h à 12 h, au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook. L'activité se déroulant en même temps et au même endroit que le cinéma-poussette, les personnes qui visionnent le film peuvent profiter des services avant la projection. L'infirmière reste disponible pendant la projection, et ce, jusqu'à midi.

Offerte gratuitement par la Maison de la famille et le Centre de santé et de services sociaux de la MRC de Coaticook, en collaboration avec le Centre d'action bénévole, cette activité est dirigée par une infirmière du CLSC. Cette professionnelle spécialisée en périnatalité donne des conseils sur l'alimentation du bébé ainsi que sur la santé et effectue le suivi de l'allaitement et de la croissance du bébé. Souvent, les parents entament des échanges et se soutiennent ainsi.

Il est à noter que l'atelier Bébé conseil a lieu à tous les 3^e mardi de chaque mois.

Atelier Mythes et réalités sur les aliments aphrodisiaques

L'atelier Mythes et réalités sur les aliments aphrodisiaques aura lieu le 10 février 2012, à 13 h 30, dans les locaux du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook.

Offerte gratuitement par la Maison de la famille de Coaticook et le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook, cette activité est dirigée par l'animatrice des Cuisines collectives de la Maison de la famille de Coaticook, Jacinthe Joyale. Pendant l'atelier, les participants apprendront la vérité concernant les effets de certains aliments qualifiés d'aphrodisiaques, comme le chocolat, sur le corps.

Cours prénataux

Une série de cours prénataux débute le 16 février prochain. Les heures et le lieu sont à déterminer et seront annoncés aux personnes qui s'inscrivent.

Cardio-poussette

Les séances de cardio-poussette reprendront à la mi-mars. Celles-ci s'effectuent 2 fois par semaine sur 8 semaines.

Le cardio-poussette s'adresse autant aux mamans qu'aux papas qui veulent se mettre en forme tout en étant en compagnie de leur petit et d'autres parents.



Plusieurs autres ateliers vous sont offerts, alors pour inscriptions et informations : 819 849-7011, poste 4.

La saison hiver-printemps au Pavillon des arts et de la culture à Coaticook

Le Pavillon des arts et de la culture est heureux de poursuivre la présentation de sa nouvelle programmation pour l'hiver et le printemps 2012. Le Pavillon offre aux résidents de la MRC de Coaticook son **Passeport-famille au coût très abordable de 20 \$**. Ce passeport permet aux familles (2 parents avec 2 enfants ou 1 parent avec 3 enfants) d'assister à un spectacle ou à un film pour enfants. Ces spectacles vous sont présentés les dimanches en après-midi.



Le 12 février aura lieu un cinéma pour la famille. Le **cinéma** débute à 14 h et c'est une agréable sortie pour toute la famille. Les services de restauration et de pop-corn sont sur place. **Passeport-famille**

Pour faire suite au cinéma, du **théâtre** est présenté le vendredi 17 février à 20 h. La pièce présentée, **Annette**, traite des facettes de la vie d'une battante qui saura nous rejoindre et nous divertir.

C'est le dimanche 19 février que se tiendra un **café-concert, Xinarca**. Un chanteur corse vient ainsi laisser s'envoler les notes et les airs de chants et de danse. Il possède une voix magnifique, étrange et profonde qui saura nous émouvoir. Il s'agit d'un concert où on se donne la chance de découvrir tout en prenant un café et quelques bouchées.

Samsara, **théâtre familial** arrive le dimanche, 26 février à 14 h. Un théâtre en famille pour cette période hivernale. Il traite du goût de l'accomplissement et du dépassement pour les jeunes et les moins jeunes. Il est bon et plaisant d'assister à une telle occasion où l'on peut partager le plaisir. **Passeport-famille**



Le mois de mars débute par un **cinéma** présenté spécialement en cette **semaine de relâche**. Le cinéma aura lieu le 6 mars en après-midi. **Passeport-famille**

Le **théâtre Joséphina** sera présenté le jeudi 8 mars. Ce théâtre est un petit condensé



de pur bonheur. Impossible de ne pas être envoûté par la magie qui se dégage de ce ballet théâtralisé. Poésie et burlesque s'unissent et fusionnent pour marier les genres. À voir pour la force d'évocation de la gestuelle.

David Goudreau sera sur place le vendredi 16 mars. Ce slameur québécois a su jouer habilement des mots pour remporter la coupe du monde de slam de poésie en France en juin 2011. Ce poète slameur a écrit et fut publié dans différents recueils. Son style cru, parfois caustique et souvent sensible attire l'attention des poètes de la région et du grand public.

M. Bossbottes, théâtre familial, sera présenté pour le plaisir de tous le dimanche 18 mars à 14 h. Monsieur Bossbottes, c'est 50 minutes trépidantes et amusantes au possible pour les enfants. M. Bossbottes est un patron exigeant et lunatique, qui fait trembler ses employés tout en subissant leurs espiègleries.
Passeport-famille

Gaële vient à son tour le vendredi 23 mars. Elle livre ses chansons avec une simplicité désarmante et un plaisir que l'on devine bien senti. Après plusieurs prix récoltés ici et en Europe, elle nous offre des compositions originales offrant un amalgame d'émotions entre mélancolie, folie, nostalgie, humour et fraîcheur.

Robert Charlebois, « Avec tambour ni trompette », ce sont de nouvelles chansons, d'anciennes chansons, de nouvelles anciennes et d'anciennes nouvelles, des trucs (que Robert avait) oubliés et des morceaux impossibles à oublier... Charlebois, accompagné de trois bardes et de plus de 40 instruments, se fait plaisir (et nous fait plaisir au passage!) le samedi 31 mars.

David Jalbert, un artiste très connu dans le monde de la chanson, sera des nôtres le vendredi 13 avril.

Depuis son jeune âge, il sent bien que la scène est pour lui. Il en fait son plan de match et parcourt les routes pour l'y mener avec précaution et assurance. Le travail acharné de ce jeune auteur-compositeur-interprète le mènera loin. Il est un musicien dans l'âme et possède le fougueux désir de paroles qui parlent aux gens.



Un **cinéma** une fois encore pour se divertir et s'amuser avec toute la famille. Le dimanche 15 avril à 14 h. **Passeport-famille**

Pour en finir avec **Cyrano**, un quatuor de gitans arrive sur scène avec leur roulotte remplie d'objets hétéroclites et décide, après consultation, de jouer Cyrano de Bergerac. L'un des gitans s'identifiant au personnage, jongle avec les scènes, déconstruit les actes, choisi les meilleurs moments et les interprète à sa guise. Ses trois acolytes tentent de l'accompagner du mieux qu'ils peuvent à l'aide de différents objets, en jouant de la musique et en chantant. Réussiront-ils à jouer la pièce jusqu'à la fin...? La réponse le samedi 28 avril.

819.849.6371
pavillondesarts.qc.ca

ALLER JOUER DEHORS ET SOYEZ ACTIFS. VIVEZ LES PLAISIRS D'HIVER DE LA MRC DE COATICOOK



Waterville 11 février 2012

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.

Saint-Herménégilde 11 février 2012 Parc des loisirs

Tournoi invitation, glissade de 12 h 30 à 15 h 30 à la côte à Limoge. Promenade en traîneau et patinage libre sur un thème disco en soirée.

Compton 11 février 2012 Récré-O-Parc

Venez profiter des plaisirs de l'hiver en famille ou entre amis. 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, etc.

Barnston-Ouest 12 février 2012 Parc Kingscroft

Le comité des loisirs de Barnston-Ouest vous invite à célébrer l'hiver en famille de 13 h à 16 h au Parc municipal. Jeux, patins, raquettes, chocolat chaud et surprises sont au rendez-vous. On vous attend...

Coaticook 17, 18 et 19 février 2012 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.



Les Trois Villages
East Hereford | St-Herménégilde
Saint-Venant-de-Paquette
3 mars 2012

Centre municipal
5, chemin du village
St-Venant-de-Paquette
10 h à 16 h

Venez glisser avec nous lors de cette journée familiale! Apportez vos planches, traîneaux, crazy carpets, etc. Vous pourrez aussi faire de la raquette et du ski de fond. Soupe aux légumes et mini-pizza, café et chocolat chaud gratuit.

À METTRE À VOTRE
AGENDA POUR LES
PROCHAINES
SEMAINES

Soirée Choco & Porto

16 février 2012, 18 h | au Centre
Élie-Carrier

Sous la présidence d'honneur de
monsieur Pierre Langevin de la
Caisse Desjardins des Verts-
sommets de l'Estrie.

Coût du billet : 60 \$

Une délicieuse façon de financer les
organismes communautaires de la
MRC de Coaticook

Information et billets : 819 849-
3343



Souper dans le Noir

24 février 2012 | à l'Épervier

Organisé par le Club des Lions de
Coaticook et L'Association des
personnes handicapées de la MRC
de Coaticook (APHC)

Coût : 25 \$

Information et billets: 819 849-
4949

**Semaine québécoise de la
déficience intellectuelle 2012**

Du 11 au 17 mars 2012

EXPOSITIONS AU MUSÉE
BEAULNE

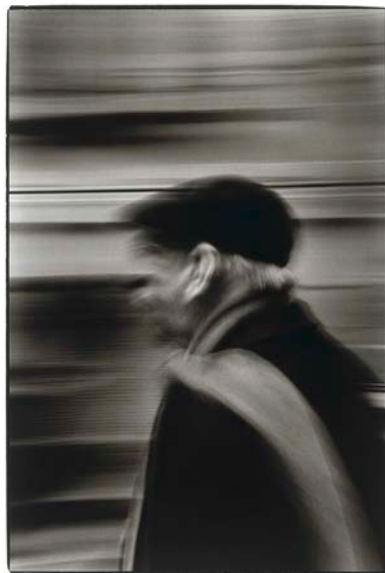
« Filature » de l'artiste peintre
Suzanne Pouliot

Du 22 janvier au 11 mars 2012



« Errance » de l'artiste
photographe Éric Lajeunesse

Du 22 janvier au 25 mars 2012



Bienvenue aux amateurs d'arts visuels et à
tous les curieux et curieuses!

Informations : 819-849-6560

**BESOIN D'ÉNERGIE?
RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!**

Pendant 6 semaines, passez à l'action pour
votre santé dans le plaisir en accomplissant
des gestes concrets pour manger mieux,
bouger plus et prendre soin de vous. En plus
d'obtenir du soutien gratuit, vous pourriez
gagner l'un des nombreux prix, d'une valeur
totale de près de 20 000 \$! Seul, en famille
ou en équipe, inscrivez-vous sur DefiSante.ca
avant le 1er mars! Un défi a également été
lancé à vos élus, quelle municipalité
participera?



**Vous souhaitez être ajoutés à la
liste de diffusion du bulletin?**

**Vous souhaitez faire des
commentaires ou suggestions
concernant le contenu du
bulletin ?**

**Vous désirez contribuer au
contenu du bulletin De l'Aîné
au P'tit Dernier?**

Que ce soit pour transmettre des articles
d'information ou de sensibilisation, des
images, des comptes-rendus d'activités ou
d'événement, n'hésitez pas à communiquer
avec Sara Favreau-Perreault à

rural@mrcdecoaticook.qc.ca, ou par
téléphone au 819 849-9166, poste 30.

Le bulletin **De l'Aîné au P'tit
Dernier** est une initiative du Comité
famille régional de la MRC de Coaticook.



Des élus engagés



Le comité Famille de St-Malo a vêtu son tablier et a cuisiné pour la cinquantaine de participants à la consultation des aînés. C'était, pour le comité, une façon de remercier les aînés pour leur apport dans la vie malouine. « C'est aussi tellement plus chaleureux et nous voulions vraiment les accueillir, qu'ils se sentent invités en plus de les remercier », explique Sylvie Robidas, présidente du comité Famille de St-Malo.

Madame Robidas ne s'attendait pas à une aussi grande participation des aînés. Toutefois, elle ajoute que les citoyens de St-Malo ont une tradition d'entraide et de participation. Plusieurs personnes de 80 ans et plus, qui sortent rarement, sont venues exprimer leurs besoins, leurs attentes et aussi partager leurs expériences de la vie communautaire de St-Malo.

Les membres du comité ont été encouragés par les actions proposées par les aînés. De plus, les priorités qui ont été exprimées sont ressorties clairement à la toute fin de la consultation.

Les aînés ont grandement apprécié la présentation de madame Nathalie Dupuis du Centre d'Action Bénévole sur les services offerts aux aînés par l'organisme. D'ailleurs, le comité a procédé à un tirage de repas de la Popote roulante afin de remercier les citoyens de leur participation et leur faire connaître le service.

Madame Robidas tient à remercier toutes les personnes qui ont permis la tenue de cette consultation.

La démarche **MADA** en action vers des municipalités amies des aînés

Les consultations auprès des aînés

Un franc succès!

Quelques comités Famille ont consulté les aînés de leur municipalité afin de connaître leurs besoins et attentes en termes de loisirs, habitation, sécurité, transport et vie communautaire. La participation des aînés est au-delà des espérances des présidentes et présidents des comités MADA. Ils ont donc atteint leur premier but, soit de rejoindre le plus de gens possibles pour que leur plan d'action MADA soit fidèle aux besoins exprimés par les personnes aînées elles-mêmes. On constate que cette forte participation montre un vif intérêt des aînés pour la vie municipale et un désir de bâtir une meilleure communauté.



Lucie Tremblay,
Présidente du comité
famille régional

Pour les membres des comités, la consultation est aussi un moment privilégié de valider les constats qu'ils ont établis à suite de leur analyse du portrait de leur communauté.

Nous souhaitons que les comités qui préparent actuellement leur consultation auprès des aînés voguent sur les succès de leurs prédécesseurs.

BONNE CONSULTATION!

Lucie Tremblay
Présidente du comité Famille régional

1001 IDÉES, 1001 ACTIONS

Habitation

Assouplir, au besoin, les normes municipales dans le but de favoriser la cohabitation intergénérationnelle et celle avec des personnes à mobilité réduite.

Développement communautaire

Mettre sur pied un système bénévole de visites, de sorties et d'appels amicaux pour les aînés isolés.

Loisirs

Rendre les parcs accessibles aux personnes âgées et aux personnes à mobilité réduite.

Sécurité publique

Améliorer les intersections jugées dangereuses afin d'accroître la sécurité des aînés et des familles sur la voie publique.

Source : Carrefour Action Municipal & Famille

DE L'AÎNÉ AU
P'tit
Dernier

