

# SEMAINE DE RELÂCHE

4 a u 8 M A R S 2 0 1 3

- \* Le chalet de la PATINOIRE sera ouvert: lundi au vendredi 13h à 17h et 18h à 21h, même si la glace n'est pas belle, il y a du ballon-balai, du soccer sur glace, du billard, du ping-pong, du air-hockey, du baby-foot et même Just-Dance...Wii.

- \* **Lundi:** -AUTODÉFENSE FAMILIALE (Papa, maman et enfants)  
19h30 à 20h30 à la salle paroissiale, GRATUIT mais inscription obligatoire.

- \* **Mardi:** -ASTER à Cacouna : Venez observer le ciel de Cacouna comme jamais...Des spécialistes sur place pour vous ! GRATUIT aux résidents ( 5\$ les non-résidents )19h30 à 21h sur le terrain de balle.  
(remis au mercredi si mauvais temps)



- \* **Merc. :** - CINÉMA / PISCINE à Rivière-Du-Loup de 8h30 à 16h  
incluant Pop-corn, jus, le film Fuyons la planète terre et la baignade en PM pour 15 \$ (autobus inclus). Prévoir lunch et casque de bain.



- \* **Jeudi:** -Glissade en tube (Cabano) GRATUIT mais 7\$ si avec autobus  
(Co-voiturage possible aussi) 867-1781 # 5



- \* **Vend.:** -S K I (Mont St-Mathieu) prix régulier mais  
les 25 premiers à s'inscrire reçoivent 10\$ !



**Venez fêter la relâche avec vos amis !**

Parents accompagnateurs = même tarif que les enfants

# C O U P O N      R É P O N S E

**ENEZ FÊTER LA RELÂCHE AVEC VOS AMIS !**

Pour information 867-1781 #5

|                       | Nbr. de<br>personnes<br>↓ | Coûts<br>↓                               |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| Glissade (Cabano)     | <input type="text"/>      | Gratuit                                  |
| Ski (St-Mathieu)      | <input type="text"/>      | à déterminer                             |
| Cinéma et piscine     | <input type="text"/>      | 15 \$ (Jus, Pop-Corn, Cinéma et Piscine) |
| Autodéfense familiale | <input type="text"/>      | Gratuit                                  |

Prévoir lunch, casque de bain et argent de poche s'il y a lieu !

Les activités à Place Soleil sont libres et un surveillant sera sur place de 13h à 17h et 18h à 21h.

**E n f a n t :** \_\_\_\_\_

**P a r e n t :** \_\_\_\_\_ **Tél.:** \_\_\_\_\_

( je vous contacterai pour confirmer les détails des départs la semaine prochaine )

À retourner à l'école ou dans la boîte à lettres au bureau municipal.

Paiement par chèque au nom de  
ou en argent comptant (enveloppe)



***Les Loisirs Kakou***

*Jean-Yves Chouinard 867-1781 #5*

Coordonnateur des loisirs

Le stress vous connaissez ? Profitez des sentiers de marche de Cacouna  
vous m'en donnerez des nouvelles... C'est encore plus agréables  
depuis les rénovations avec le trottoir allongé et plus large !



*Une initiative des partenaires du comité  
Abus, jamais plus... pour une retraite sereine*

## **Vous êtes préoccupé(e) par la question de la maltraitance et des abus envers les aîné(e)s?**

Vous occupez une place significative dans la vie d'un(e) aîné(e), vous êtes vous-même un(e) aîné(e) ou vous êtes préoccupé(e) par la question?

Une formation **GRATUITE** d'une durée de trois heures est **disponible dans votre localité**. Cette formation porte sur la prévention, le dépistage et les ressources d'aide en matière de maltraitance des personnes aînées.

Le but est de déployer un réseau de vigiles bénévoles afin d'accroître la sécurité des personnes aînées, de mieux les informer sur leurs droits et de lutter contre les préjugés dont elles pourraient être victimes.

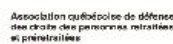
Voici donc les moments où la formation sera offerte :

**Lundi le 11 mars : 13 h 30 à 16 h 30**

**Mercredi le 20 mars: 18 h 30 à 21 h 30**

Le tout se déroulera à la salle municipale (salle du bas), située au 425, rue de l'Église à Cacouna. Le nombre de participants par formation est limité à 12. Si vous êtes plus nombreux, il sera possible d'organiser une seconde formation ultérieurement.

Vous voulez prendre part à cette démarche collective afin de contrer la maltraitance envers les aînés? **Inscrivez-vous dès maintenant auprès de Marie-Douce Rioux**, chargée de projet en Vigilance sociale au **418-816-0668** ou à : [abusjamaisplusrdl@hotmail.ca](mailto:abusjamaisplusrdl@hotmail.ca)



# **Prochaines ACTIVITÉS**

## **À CACOUNA**

**Défi SANTÉ 5/30,** la santé c'est aussi pour vous ? C'est gratuit et vous pouvez le faire seul ou en famille !  
Vivez une expérience inoubliable qui fait grandir... Vous avez jusqu'au 1er mars pour aller au site DEFISANTE.CA et de plus vous pouvez gagner des prix !

**Peinture sur bois ou toile,** 75\$ pour 3 cours de 3 heures. (tout inclus)

Début: 6 avril 9h à 12h ou 13h à 16h Matériel fourni.

**Atelier de bijoux** pour adultes ou enfants, modèles variés, cours de 1h, début en février,  
20\$ ou moins pour bracelet, collier ou boucles d'oreilles. Plusieurs techniques seront démontrées.

**Trucs pour parents:** Vous avez un enfant de 2 à 5ans, venez profiter de nos trucs !  
19 mars 19h30 à la salle municipale en bas. 10\$ ou gratuit pour ceux qui n'ont jamais participé à un atelier de La Maison de la Famille du Grand-Portage.

**Qu'est-ce qu'on mange pour souper ?** Venez chercher des idées nouvelles,  
intéressantes et rapides... 19 mars 19h30 à la salle paroissiale en haut, 10\$ ou gratuit pour ceux qui n'ont jamais participé à un atelier de La Maison de la Famille du Grand-Portage.

**À la bonne soupe:** Vous ou vos invités aimez les soupes ! Venez faire ou refaire vos bases...

Mardi 16 avril 19h30, à la salle paroissiale en haut, 10\$ ou gratuit pour ceux qui n'ont jamais participé à un atelier de La Maison de la Famille du Grand-Portage.

**INSCRIPTIONS** ( contactez le 867-1781 # 5 et laissez votre NOM, TÉL. et ACTIVITÉ )

***Les Loisirs Kakou inc.***