

Association

Santé à Coeur d'Autray Matawinie

Bulletin de liaison des membres



2005-10

Bonjour,

C'est avec plaisir que nous vous acheminons le premier numéro du **Bulletin de liaison** des membres de l'Association « **Santé à Coeur d'Autray Matawinie** ». Cette année est toute spéciale, puisque nous soulignons nos 5 ans d'existence qui ont été rendus possibles grâce à la vision et au dévouement des premiers fondateurs qui ont cru à cette association pour promouvoir la santé auprès de la population.

Nous tenons tout d'abord à vous remercier, chers membres, de votre constante participation; vous êtes nombreux à vous inscrire aux activités planifiées par le conseil d'administration. Celles-ci couvrent autant le plan physique avec : les Randonnées pédestres, le Yoga, l'Aquaforme ainsi que Vie Active (exercices physiques en salle) que des conférences que nous voulons motivantes et des activités sociales. Votre présence nous est précieuse et stimulante.

* * *

Petit rappel :

Peut-être vous posez-vous la question : « *Quel avantage j'y trouve à être membre d'une telle association?* »

En voici quelques uns :

- ✚ Un objectif commun : « grouille avant que ça rouille » ...
- ✚ La joie de se faire de nouveaux amis et d'appartenir à un groupe motivé par la santé.
- ✚ Un encadrement par des intervenants professionnels formés en sécurité.
- ✚ L'accès aux Sentiers Brandon en tout temps avec votre carte de membre.

Et VOUS, vous ajouteriez que.....

Comme la santé est un cadeau précieux, il faut donc s'en occuper et la préserver. À cet effet, votre association vous invite à persévérer et vous bénéficierez d'une meilleure qualité de vie.

Une invitation spéciale est faite à vous messieurs, venez joindre les rangs de vos confrères, conscients de l'importance de l'exercice physique. Une place vous y attend.

Savez-vous que l'association compte plus de 90 membres actifs. Notre objectif pour 2006 est de doubler le membership.

La carte de membre, au prix de 10\$, est en vigueur du 1^{er} avril au 31 mars de l'année suivante.

Nos activités comprennent une session d'automne et une d'hiver.

* * *

Présence de votre association auprès de la communauté :

Représentation et participation:

- Table de soutien à domicile d'Autray (SAD)
- Table des organismes communautaires d'Autray. (TOCA)

* * *

Nouveau local :

En date du 1^{er} octobre 2005, nous occupons un petit local situé au 12 rue St-Gabriel, 2^e étage (presbytère) à St-Gabriel.

* * *

Comment nous joindre :

Vos commentaires nous tiennent à cœur, alors n'hésitez pas à nous joindre, soit par courrier au **C.P. 982, St-Gabriel, Qc J0K 2N0,**

soit en laissant un message au **835-3592**, ou par courriel : santeacoeur@bellnet.ca

* * *

À votre agenda :

➤ **Conférence :**

Mercredi 30 novembre 19h30
Endroit : CLSC de St-Gabriel

« *La loterie de la santé* », avec

Mesdames Line Coulombe, kinésologue
Karine Blais, nutritionniste
Michelle Delisle, infirmière

Une petite collation sera servie.

➤ **Lunch des Fêtes :**

8 décembre midi.

À l'Auditoire de l'Église de St-Gabriel.

Tout un programme de réjouissance et des prix de présence vous attendent.

**Soyez nombreux au rendez-vous !
Nous serons heureux de vous
accueillir.**

* * *

**Réalisation et conception: Monique
Levesque**
Collaboration: les membres du c.a.