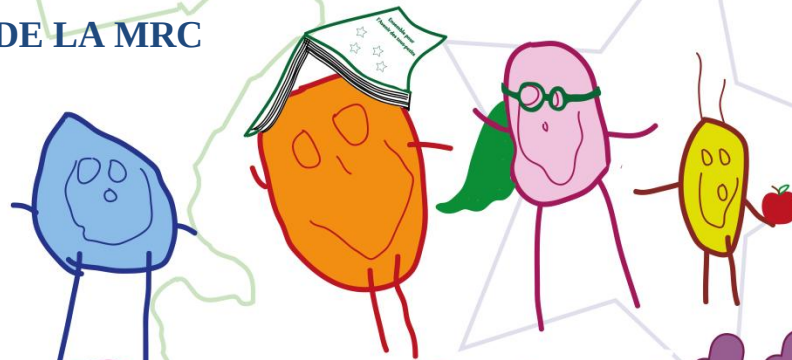




Juin 2015
Août 2015

La Bougeotte

Une initiative de La Constellation 0-5 ans et de Granit Action



QUOI FAIRE EN
FAMILLE DANS LA MRC ?

Mettez à jour votre
PLANIFICATEUR FAMILIAL

19 **Le Festival de la**
Juin **Relève de Frontenac**

Source de financement pour des activités destinées aux enfants de Frontenac et au renouvellement d'infrastructures leurs étant dédiées. Le Vélo Smoothie de Granit Action sera sur place.

19 au 21 juin 2015

27 **Marché public de**
Juin **Stornoway**

Les producteurs locaux vous offrent la possibilité de vous procurer des fruits et légumes frais en ce début de saison estivale.

Halte routière «Village relais»
De 9h à 15h

4 **Le Festival bateaux-**
Juillet **dragons**

Activité de financement pour la Maison La Cinquième Saison, afin d'offrir gratuitement des soins palliatifs de qualité aux malades et du support à leurs proches.

Complexe Baie-des Sables
4 et 5 juillet 2015

6 **La Traversée**
Août **international du lac**
Mégantic

Compétition internationale de natation avec animations et spectacles pour toute la famille ! Passeport en prévente jusqu'au 2 août 2015.

OTJ de Lac-Mégantic
Du 6 au 9 août 2015

Les péri-petits de Sophie



Mon papa à moi là ...

Pour la première fois, je fêterai la Fête des pères sans mes enfants. Je fêterai mon père, je féliciterai mes frères d'être de bons pères et je ferai savoir à mon amoureux qu'il est un père extraordinaire pour ses filles et qu'il sait prendre sa place auprès de mes enfants. Mes enfants eux, seront avec leur papa, leur super-héros, leur coussin de divan chauffant et leur maître piscinier préféré. Je le vois tenter de faire de ses 2 jours et demi avec les enfants des journées magiques pour eux. Je le vois aussi avoir à supporter les rôles de papa et de maman pendant sa fin de semaine sur deux. Je ne le dis probablement pas assez souvent mais je trouve qu'il est un papa merveilleux. Pas un papa parfait parce que ça serait trop plate mais un papa qui sait rire de ses erreurs et en apprendre. Les temps ont bien changés quand je pense à ces hommes qui revenaient du bois pour souper et faire la discipline avec le petit 10^{ième} de la famille qui donnait du fil à retordre à la maman. Je voue une admiration à ces hommes des temps modernes qui changent les façons de faire, qui élèvent une génération de plus en plus égalitaire où les papas peuvent consoler un enfant qui pleure et se laisser faire des tresses en écoutant pour la 135 324^{ième} fois "Let it go" chantée par une petite fille qui a du cœur au ventre plus que la moyenne. Ces papas-là créent de futurs adultes qui, je l'espère, seront ouverts d'esprit, sauront que les hommes et les femmes peuvent accomplir les mêmes tâches et verront la vie de famille d'un œil différent. Je lève mon chapeau à vous les papas, les grands papas gâteau, à toi daddy pour m'avoir donné les perles de ma vie et à toi mon amoureux pour tout ce que tu fais pour tes princesses !

En avant la musique !



Concerts Entre chien et loup : Spectacles musicaux en plein-air (CSM) tous les jeudis soirs à partir du 18 juin jusqu'au 20 août.

Festival Songe d'été en musique : Série de concerts de musique classique agrémentée de cours de musique et de cours de chant. Du 24 juillet au 2 août 2015. Programmation à venir. (\$)

Festival St-Zénon de Piopolis : Concerts intimes présentés à la Halte des Zouaves de Piopolis. À partir du 30 mai. [Cliquez ici](#) pour connaître la programmation. (\$)

Coup de chapeau aux initiatives familles !

La famille ISO-Famille s'agrandit !

Nous désirons féliciter la **municipalité d'Audet** et la **ville de Lac-Mégantic** qui ont récemment reçu la mention ISO-Famille.

Maintenant, ce sont les familles de 9 municipalités qui vivent dans des milieux agréables, accueillants et adaptés aux besoins des familles !

Les commerces peuvent maintenant eux aussi recevoir la certification ISO-Famille. Nous vous **présentons la boutique Au coin d'Émilia**, premier commerce ISO-Famille de la région. Très bientôt, bien d'autres feront partie de la famille !



Ci-dessus: Municipalité d'Audet
Ci-contre : Ville de Lac-Mégantic

1^{er} commerce
ISO-Famille !



Pssst ! Pour des **maillots ultra-pratiques** quand vient le temps d'aller aux toilettes, visitez le hopalo.com. Ils sont en vente à la boutique Au coin d'Émilia.



À chacun son bonnet !

La Constellation 0-5 ans a offert de la laine aux Fermières de la MRC du Granit afin qu'elles puissent confectionner des bonnets pour les nouveau-nés de leur municipalité.

Ces bonnets, soigneusement tricotés, seront finalisés par un petit ruban où l'on pourra lire *Une communauté tissée serrée pour ses enfants !* Ils seront ensuite remis en cadeau aux nouveaux parents en signe de soutien de la part de leur municipalité dans l'épanouissement de leur tout-petit.



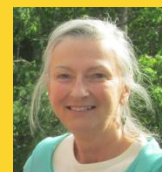
Danièle Provencher
Conseillère municipale, municipalité d'Audet et fermière

L'été avec



Granit Action et la MRC du Granit sont fiers d'accompagner les responsables et animateurs de 14 camps de jour afin d'optimiser les services en place pour que les enfants profitent pleinement de leur été de façon sécuritaire et amusante.

Aussi, Salsa et Carambole animeront les capsules Granit Action. Présentées sous formes de recettes, de jeux et de bricolage, les capsules traiteront de la saine alimentation, de l'activité physique et de l'hydratation.



Salsa et Carambole



Merci aux municipalités de Notre-Dame-des-Bois, Val-Racine, Woburn, Lac-Mégantic, Stornoway, Saint-Sébastien, Lambton, Saint-Ludger, Saint-Robert, Audet, Milan, Lac-Drolet, Marston et Sainte-Cécile pour leur engagement et contribution au succès de SAE PLUS !

L'été dans la MRC du Granit...

On bouge en région !

L'été arrive à grands pas et la région de la MRC du Granit est remplie d'activités familiales à faire en plein-air.

Randonnée pédestre



Il est facile et accessible de pratiquer la randonnée pédestre en famille. N'hésitez pas à utiliser votre porte-bébé ! [Cliquez ici](#) pour connaître les sentiers de la région.

Activités aquatiques



Quoi de mieux que la baignade et les activités nautiques quand il fait chaud ! [Cliquez ici](#) pour trouver des points d'eau pour vous rafraîchir !



Parcourez La [Route des sommets](#) ! Un circuit traversant les montagnes et les lacs. À pied ou à vélo, visitez les différents tronçons de cette route aux paysages magnifiques !

Parcs nationaux



Les parcs nationaux sont aussi d'excellents endroits pour passer de belles vacances en famille puisque de nombreuses activités y sont proposées. Visitez les sites [Parc national du Mont-Mégantic](#) et [Parc national de Frontenac](#) pour en savoir plus.

Attrait touristiques thématiques



Il pleut ? La région possède un bon nombre d'attrait touristiques thématiques traitant de l'érable, des insectes, de granit, de l'astronomie, des animaux naturalisés, etc. pour ne nommer que ceux-là ! [Cliquez ici](#) pour retrouver la liste complète des endroits à visiter !

Surveillez l'ouverture des marchés publics

Marché public Lac-Mégantic

Bientôt, les producteurs locaux seront en mesure de vous offrir, tous les samedis (9h à 14h), au cœur de la Promenade Papineau, des produits frais à l'occasion du Marché public Lac-Mégantic.

Marché public Stornoway

Les 27 juin, 25 juillet et 5 septembre 2015 sont les dates où se tiendra le Marché public de Stornoway. Rendez-vous à la Halte routière «Village relais» de 9h à 15h.

Quand je vais au marché je mets dans mon p'tit panier...



Fruits et légumes



Produits d'érables



Bijoux
artisanaux



Fromage
de chèvre



Viande
Chevreau et sanglier



Produits faits main

La Constellation 0-5 ans et Granit Action en images !

La polyvalente s'active au Triathlon culinaire

Dans le cadre de la **Journée nationale du sport et de l'activité physique**, Granit Action a fait vivre aux jeunes de la polyvalente Montignac un triathlon culinaire. Limonade, salade de fruit et crème fouettée, 3 épreuves à réaliser nécessitant rapidité et endurance physique. Bravo à tous les participants !



Crème fouettée
à la main



Salade de fruits à relais



Limonade avec
presse-citron
manuel

Le tour du lac Mégantic à relais !

Un gros BRAVO aux **52 élèves de 8 à 12 ans de l'école Notre-Dame-de-Fatima pour avoir fait le tour du lac à la course à relais** ! Vous êtes une source d'inspiration pour la population de la MRC du Granit ! Nous tenons aussi à souligner l'importante implication de Mme Sylvie Roy dans ce projet !



Les sacs à mots volent jusqu'à la maternelle !

Nous vous présentons la **classe de maternelle de Mme Martine Bureau, enseignante à l'école de la Rose-des-Vents de Stornoway**. Ils sont de fiers utilisateurs des sacs à mots !



On s'amuse au pique-nique Passe-Partout !

Ce fût l'occasion pour les parents et les enfants de bouger, de s'amuser ensemble et de souligner la fin d'une belle aventure... sans toutefois oublier qu'une autre commencera bientôt. Granit Action et la Constellation 0-5 ans sont fiers d'avoir collaboré à cette grande fête initiée par les conseillères à l'éducation préscolaire du programme Passe-Partout (Micheline, Marie, Alexia et Nathalie).

Aussi pour l'événement, le Croque-livres a fait son apparition ! Vous aurez bientôt la possibilité d'échanger vos livres contre des nouveaux. L'emplacement exact du Croque-livre sera dévoilé dans la prochaine Bougeotte.



Le Planificateur familial... 130 fois merci !

L'équipe de La Constellation 0-5 ans tient à remercier tous les amis ayant participé au concours de dessin pour le Planificateur familial 2015-2016. C'est près de 130 petits artistes qui ont utilisé crayons, pinceaux et colle pour créer de magnifiques chefs-d'œuvre. Les gagnants seront contactés sous peu !



On cuisine !

Brochettes de poulet à la grecque

Source : Recette du Québec

Ingrédients

1 kg poitrine de poulet désossées
3 gousses d'ail écrasées
Jus de citron
1 ½ cuillère à thé d'origan
1 ½ cuillère à thé de paprika
50 ml d'huile d'olive
Légumes au choix pour la confection des brochettes

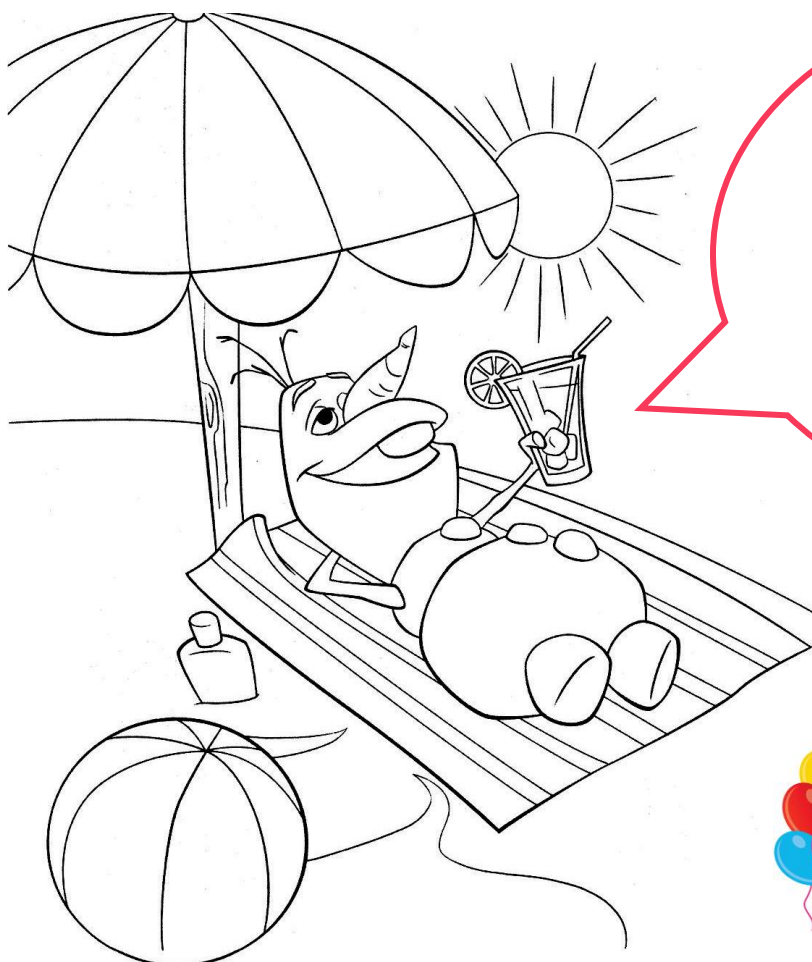


Préparation

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un bol et y ajouter le poulet.
2. Mariner pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur. Plus le temps de macération est long, plus la viande sera tendre et savoureuse.
3. Confectionner les brochettes avec ses légumes préférés et cuire au BBQ.

On s'amuse !

Même Olaf profite des vacances ! Amuse-toi à le colorier !



Ma limonade aux fraises préférée !

Le jus de 2 citrons
15-20 Fraises
1/3 tasse de sirop d'érable
7 tasses d'eau
Glace

Préparation :

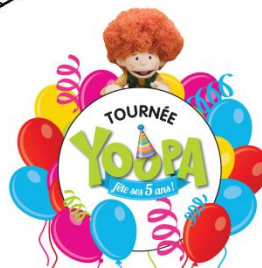
- Presser les citrons
- Mettre le jus de citron et tous les autres ingrédients au mélangeur
- Servir la limonade bien froide



**Les amis ! Théo nous rend
encore visite !**

Spectacle musical mettant
nul autre que notre ami Théo
en vedette !

À l'occasion du Lac en fête le
8 août 2015 à 13h sur la scène
Axion.



LA LECTURE, une histoire de famille!



Vacances en camps

Plusieurs camps sont présents à travers le Québec. Ces camps offrent des programmes pour les 3 à 17 ans, peu importe leur goûts, personnalités, et besoins particuliers. Il y a donc un camp pour chaque enfant, à vous de trouver le bon. [Cliquez ici](#) pour consulter le recueil complet des camps de vacances et camps de jour certifiés.

Les camps de vacances c'est aussi pour les familles ! 17 camps familiaux peuvent vous accueillir et vous faire passer du bon temps.



Chers parents,

Vous ne recevez pas le magazine  via votre garderie privée ou votre garderie en milieu familiale? Vous aimeriez pouvoir le consulter? Écrivez-nous à coordo@laconstellation05ans.com. Plusieurs copies sont à votre disposition. Vous pouvez aussi consulter le site <http://naitreetgrandir.com> pour avoir accès à toute l'information concernant le développement des enfants.

N'hésitez pas à communiquer avec nous afin que nous puissions, de parution en parution, nous ajuster à vos besoins.

Pour commentaires ou suggestions,
écrivez-nous à info@laconstellation05ans.com

L'Info-familles La Bougeotte, une réalisation de :

La Constellation 0-5 ans est un regroupement de partenaires visant à optimiser la qualité de vie des enfants de 0-5 ans et de leur famille dans la MRC du Granit. Le regroupement est fier d'être une communauté engagée bénéficiant du soutien financier d'Avenir d'enfants.

Ensemble pour l'avenir des tout-petits !

Rejoindre l'équipe :
coordo@laconstellation05ans.com

Granit Action est composé de partenaires du milieu (santé, communautaire, municipal et scolaire) et a pour objectif de favoriser les saines habitudes de vie auprès des jeunes de 0-17 ans et de leur famille. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Granit Action.

Ensemble pour une communauté en santé !

Rejoindre l'équipe :
granit@regroupement.quebecenforme.org

