



Février 2015
Mars 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

15 Février
**Quillothon au profit
des Soupapes de la
Bonne Humeur**

3 départs sont prévus (10h30, 13h et 13h30). Le coût inclus les souliers et 3 parties. **Pour information ou réservation, 819-583-1655 ou 819-583-0672 poste 1.**

Salon de quille du CSM
18\$: 12 ans et +, 10\$: 11 ans et -

18 Février
**Tout plein d'histoire
et de livres !**

Activité permettant aux enfants la découverte de toutes sortes de livres (histoire, recettes, BD, photos, etc.). Inscription au préalable 819-583-1824

Maison de la Famille du Granit
De 9h30 à 11h30

20 - 21 Février
**Carnaval
Mégantuque**

Venez vous amuser en famille, une foule d'activité vous attendent ! [Cliquez ici](#) pour la programmation.

Promenade Papineau
Lac-Mégantic

1 Mars
**Début du Défi 5/30
Équilibre**

Allons-y avec un petit défi ! Une pomme à la pause et une marche sur l'heure du midi !

**Lentement, mais sûrement !
Bravo !**

5 Mars
**Journée de la famille
Au Parc national du
Mont Mégantic**

Programmation spéciale pour célébrer les activités hivernales en famille. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

Parc national du Mont Mégantic
À partir de 10h

8 Mars
**Journée de la femme
et on change l'heure**

On lâche pas les amis ! C'est le signe que le printemps s'en vient ! Mesdames, demandez donc à votre homme de s'assurer que l'heure est changée sur tous les cadrans !

**Réveille-matins, montres, micro-
onde, voitures, etc.**

Les péri-petits de Sophie



À ma fête là...

7h33 am

-À ma fête là, on va inviter papi et mamie hein?
-Oui mon loup. Papi et Mamie sont toujours invités à ta fête.
-Pis à ma fête là, on va tu avoir un cirque?

-...Non...

Ici, on commence à sentir mon découragement de la maudine de fête qu'on entend parler à TOUS les jours et ce, PLUSIEURS fois par jour. Sa mauzus de fête est dans 6 mois et je ne suis déjà plus capable d'en entendre parler. Mon bidouboy a toujours un bon plan pour sa fête, que se soit un lac de crocodile où on pourrait leur lancer des pommes pour gagner des prix ou bien aller fêter sa fête en Amazonie avec les reinettes (merci Diego!). Du matin au soir on en entend de toutes les sortes...

4h49 pm

-As-tu passé une belle journée mon chaton?
-Oui maman on a fait de la pâte à modeler...Pis à ma fête là, tu vas me donner un cadeau hein?
-Ha! Oui on va te donner un cadeau mais on arrête tu de parler de ta fête?

Silence et face de baboune en arrière! TOUT devient un bon prétexte pour parler de sa fête.

Au souper :

-Mange tes brocolis mon amour.
-À ma fête là, yen aura pas de brocolis
-Hé ben!

Dans le bain :

-À ma fête là, mes pieds vont grandir hein?
Et s'il est en colère, la menace suprême se fait entendre :
-Ben debord je t'inviterai pas à ma fête !
Et le contraire quand on est soudainement la meilleure mère au monde :

-Toi là maman, je va t'inviter à ma fête.

Le pire, c'est que je me retrouve quand même à la course la veille de sa fête à acheter son cadeau et penser aux derniers préparatifs !

Et silence jusqu'à ce que l'animateur de radio parle du mois d'août... NON! Je vois un visage s'illuminer dans mon rétroviseur et le sourire fendu aux oreilles il me dit :

-Août, c'est ma fête ça!

Et c'est reparti!

Coup de chapeau aux initiatives familles !



Saviez-vous que ?!?

La municipalité de **Saint-Sébastien** souligne l'arrivée de ses nouveau-nés en offrant à la famille une couverture en symbole de sa présence auprès de ses citoyens. Aussi, la municipalité a mis sur pied un circuit extérieur qui propose des stations d'exercices libres que tous peuvent utiliser !
Bravo pour ces belles initiatives !

On patine à Lac-Drolet

Une association entre la municipalité de **Lac-Drolet** et le **service de garde de l'école Monts-et-Lacs** permet aux enfants de participer gratuitement à des cours de patin. La municipalité paie l'entraîneur et le service de garde facilite l'accès et contribue à l'activité. Bravo pour cette belle initiative !



Nous tenons à féliciter la municipalité de **Stornoway** pour l'utilisation de la trousse [Les Énergik](#) offerte gratuitement par Granit Action. Avec l'utilisation de celle-ci, la municipalité a fait déguster quelques recettes à l'occasion du Marché Public. Informez-vous auprès de votre municipalité pour en savoir plus.



La chasse aux dessins !

Suite aux concours de dessins pour le planificateur familial, nous avons conservé tous les dessins reçus... Psst... les dessins ont décidé de jouer à la cachette !

Soyez attentif, peut-être trouverez-vous le dessin de votre enfant dans les pages qui suivent !



Présentation de L'Accorderie et de son fonctionnement.

Possibilité de devenir membre par la suite (prévoir 10\$).

Date : Jeudi 19 février, 17h30 à 19h

Lieu : La Ressourcerie – Le Chiffonnier

Info & confirmation : 819-582-5269



Parce qu'un livre se dévore plus d'une fois !

Les Croque-livres forment le premier réseau québécois de boîtes de partage de livres, conçu pour les jeunes âgés de 0 à 12 ans.

L'utilisation du Croque-livres est simple et gratuite : un enfant peut prendre un livre ou en donner un, sans aucune contrainte. Il ne s'agit pas de prêt de livres, mais bien de partage ou d'échange. Visionnez cette vidéo qui illustre bien le fonctionnement en [cliquant ici](#).

La MRC du Granit aura elle aussi son Croque-livres ! Surveillez la Bougeotte pour en savoir plus sur son arrivée !

Le Défi Santé en famille, c'est pas compliqué !



Où : Partout !

Quand : Du 1^{er} mars au 11 avril 2015

Qui : Tout le monde !

Comment : Développer des «réflexes» santé, bouger plus et manger mieux.

Cliquez ici pour des trucs et des outils pratiques. Surtout, n'oubliez-pas que **les parents sont un modèle important pour leur enfant !**

Pssst ! Les enfants adorent danser... Après le souper, on met de la musique et on s'amuse !

Petits trucs de notre ambassadeur

«Le meilleur truc pour ne pas manger de cochonneries c'est de ne pas en acheter ! Quand il n'y en a pas dans la maison, j'en mange pas ! Aussi, quand je suis tanné de manger la même chose, je cherche de nouvelles idées de recette sur internet, il y en a pour tous les goûts.»



Vincent Blais, biathlète

Des idées de recettes !

Parlant de recettes, nous vous en proposons quelques-unes que l'on peut préparer à l'avance et congeler :

<http://www.lasanteaumenu.ca/wp-content/uploads/2013/02/LExpress.pdf>

<http://www.canalvie.com/recettes/barres-granola-aux-epices-1.1072037>

Le lien suivant contient de bonne idée de lunch !

<http://www.tremplinsante.ca/recette>

Vous avez 15 minutes de libre....

Voici des trucs qui vous permettrons de **vous entraîner, chez vous, sans avoir à vous raser, mettre tuque, mitaines et manteau, déneiger l'auto**, etc.

Liste d'exercices pour monter **un programme de 15 minutes** à la maison :

<http://www.faitesle15.ca/Home.aspx>

Voici **un programme de 7 minutes** chronométré :

7minworkout.net

Pour les **nouvelles mamans**, séance étape par étape pour reprendre l'activité physique après l'accouchement :

<https://www.facebook.com/catherinedesrocheskine>

La méthode Tabata

La méthode Tabata alterne temps d'entraînement et temps de repos ce qui permet de faire des séances d'entraînement plus courtes et efficaces. Voici un exemple d'entraînement Tabata avec 3 exercices :

20 secondes (on travaille les bras)



10 secondes de repos

20 secondes (on travaille les jambes)



10 secondes de repos

20 secondes (on travaille les abdominaux)



10 secondes de repos

Ensuite, on reprend avec le premier mouvement. **C'est donc vous qui décidez de la durée de l'entraînement.** Cette méthode vous permet aussi de vous entraîner même en voyage !

Méthode Tabata avec les enfants, c'est possible !

KID TONIC

Balade dans les sentiers



DÉFI 1

À pas de souris
À pas de géant

DÉFI 2

En sautant sur un pied
En marchant à reculons

FAMILIO-TONIC

Défi rigolo en famille !



Tous par la main, un à côté de l'autre, former une chaîne, puis traverser le sentier en pas chassés, en faisant la grimace !

KID TONIC

Balade dans les sentiers



DÉFI 1

À pas de pingouin en se balançant de gauche à droite

DÉFI 2

À saut de grenouille

FAMILIO-TONIC

Défi rigolo en famille !



Deux par deux, dos à dos, bras entrecroisés et déplacement de côté... en sifflant un petit air connu !

KID TONIC

Balade dans les sentiers



Mini jogging les genoux bien hauts !

À la moitié du parcours on change pour talons fesses ! YÉ !

FAMILIO-TONIC

Défi rigolo en famille !



Deux par deux, face à face, taper dans les mains de son ami et déplacement de côté en pas chassés !



Vive la semaine de relâche !

Toute la famille est en congé ! [Cliquez ici](#) pour voir ce que vous offre le complexe Baie-des-Sables !

Les parents travaillent ? Les enfants peuvent profiter du camp de la relâche offert par le CSM. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations. Les inscriptions se feront du 18 au 22 février.



Coup de Coeur pour nos enfants !

Ayant à cœur la réussite de ses élèves, **Mme Julie Vaillancourt, enseignante de maternelle à l'école Sacré-Coeur** a eu la bonne idée d'inviter les parents à une rencontre de groupe qui avait pour but de leur expliquer ce que vivait leur enfant au quotidien.

Cette soirée enrichissante a permis aux parents de **constater l'évolution et les efforts de leur tout-petit et de bénéficier de trucs leur permettant d'être mieux outillés pour bien accompagner leur enfant dans cette belle aventure !** Un grand nombre de parents ont répondu à l'invitation.

Bravo et merci Madame Julie !



Galettes réveil-matin

Ingrédients	Préparation	Portion
<ul style="list-style-type: none"> • 30 dattes dénoyautées • 1 tasse d'eau • 1/2 tasse de farine de blé entier • 1/2 tasse de noix de Grenoble • 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide • 1 c. à thé de cannelle moulue • 1 oeuf • 2 c. à soupe d'huile végétale • 3 c. à soupe de sirop d'érable • 1 pomme rouge râpée avec la pelure 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans une casserole, mélangez les dattes et l'eau. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Les dattes doivent former une purée. Retirez du feu et laissez refroidir. • Pendant que les dattes cuisent, mélangez les ingrédients secs dans un grand bol. • Dans un autre bol, mélangez l'oeuf, l'huile, le sirop d'érable, la pomme et la carotte. Versez cette préparation dans le bol d'ingrédients secs. Puis ajoutez les dattes et mélangez bien. • Façonnez 18 galettes et déposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. Faites-les cuire au four à 350 ° F. 	<div style="text-align: center;">18</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">Préparation</div> <div style="text-align: center;">10 min</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;">Cuisson</div> <div style="text-align: center;">20 min</div>
<p>Source: http://lesexplos.com</p>		

Les planificateurs familiaux sont disponibles chez vous !

Voici les municipalités où vous pouvez vous en procurer **gratuitement**, soit à la bibliothèque ou au bureau municipal ;

- Audet
- Lac-Drolet
- Marston
- Notre-Dame-des-Bois
- Saint-Ludger
- Saint-Sébastien
- Stornoway
- Frontenac
- Lambton
- Nantes
- Piopolis
- Saint-Robert
- Sainte-Cécile-de-Whitton



Je tiens à remercier personnellement les directrices et directeurs généraux ainsi que les conseillers et maires de ces municipalités pour l'intérêt démontré face au projet famille !

Sophie Dorval, Chargée de projet famille

Le COUPONING ! En direct du comité de parent !

Je suis une maman de 3 enfants : Rosaly 10 ans, Marc-Étienne 7 ans et Charles-Alex 4 ans et j'habite à Lac-Drolet. Je travaille à temps plein, je suis impliquée dans ma communauté (Mont-Gym, CFQ et Club Lions) et je m'entraîne 3 fois par semaine.

Un peu comme tout le monde, je cherche à diminuer les dépenses pour me payer des vacances en famille ! Depuis bientôt 3 ans, je me suis mis au couponing. J'avais eu vent d'un article sur le sujet et j'ai découvert le site www.onmagasine.ca, LA bible des coupons-rabais. Aussi, j'utilise les coupons du site <http://couponsrabais.blogspot.ca/> duquel je reçois les notifications via mon adresse courriel et Facebook.

Je passe en moyenne 2 à 3 heures/semaine (25 minutes/jour) à chercher des coupons (et à les classer), à parcourir le Publi-sac, à consulter les différents sites web et à faire mes menus. Au bout du compte, j'économise entre 50\$ et 60\$ par mois !

Je ne suis pas une « freak des coupons » qui possède une réserve digne d'un abri nucléaire dans son sous-sol. Les soldes reviennent périodiquement et quand j'ai 1-2 articles de base (mayo, ketchup, savon Tide, déo, etc.) je considère que c'est assez.

Anny Hamel, maman impliquée



Votre enfant va à Passe-Partout ?

Permettez-lui de découper ce logo et de le coller dans le calendrier familial, à la date de sa prochaine activité. Il pratiquera sa dextérité et son agilité avec les ciseaux, tout en se préparant pour son activité de grand...



On bricole !

Qu'est-ce qu'un dé actif ?

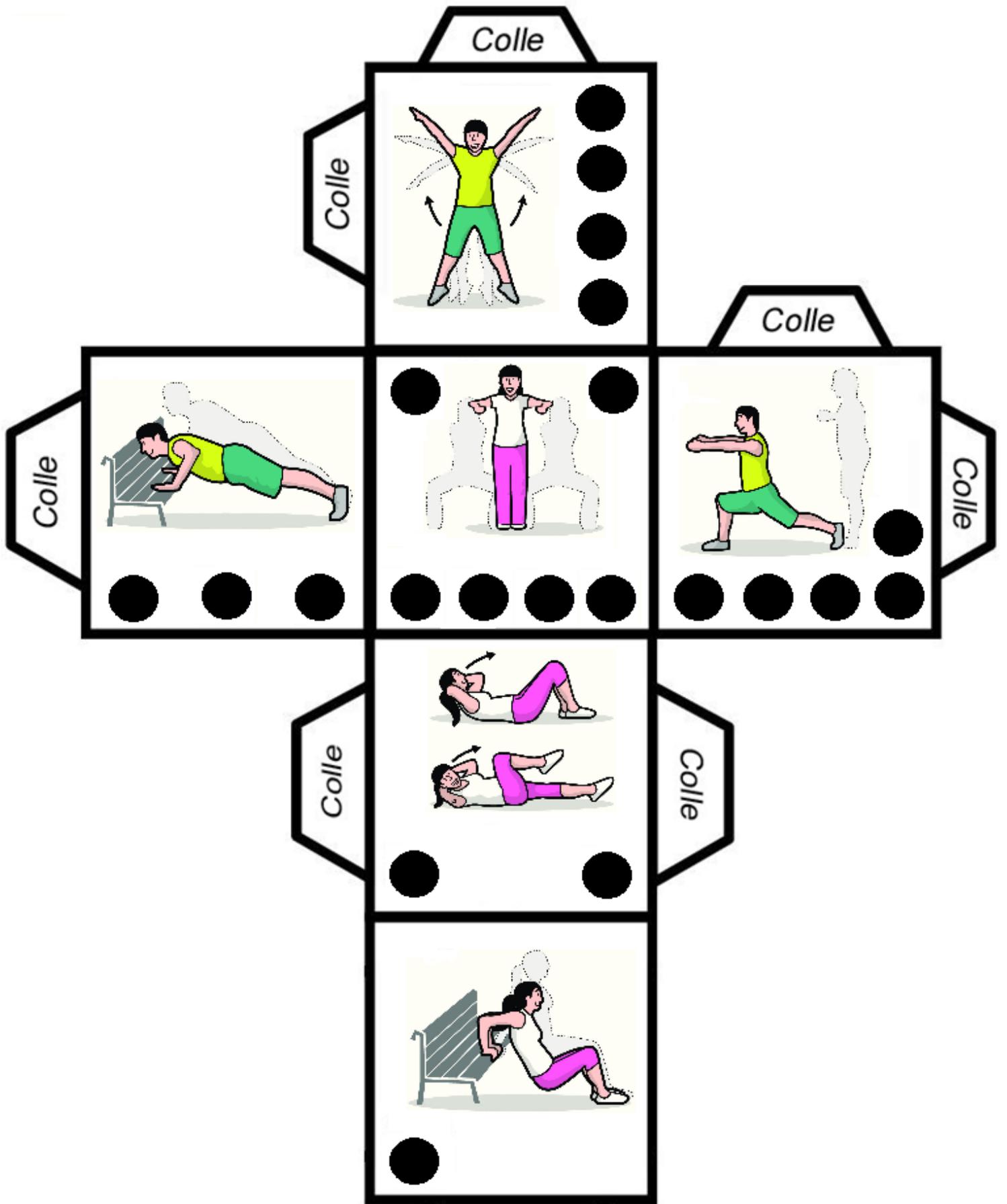
Un dé actif, c'est un jeu basé sur le hasard, sans routine et qui fait bouger autant les enfants que les parents. Il suffit d'assembler le dé suivant et de faire l'exercice indiqué. Le nombre de répétition est déterminé par le nombre de points indiqués par le dé ou selon la capacité du joueur.

Vous aurez besoin:

D'une imprimante, de ciseaux et de colle

Comment faire :

- Découpez le modèle à la page suivante.
- Pliez au niveau de toutes les lignes.
- Appliquez de la colle aux endroits indiqués et assemblez le dé actif.



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

Visitez notre page Facebook et partagez
l'Info-Familles La Bougeotte auprès de votre réseau.
Nous espérons rejoindre le plus grand nombre de familles possible de la MRC.

facebook

[S'abonner](#) ou référer
l'adresse courriel de d'autres familles

[Se désabonner](#)

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

