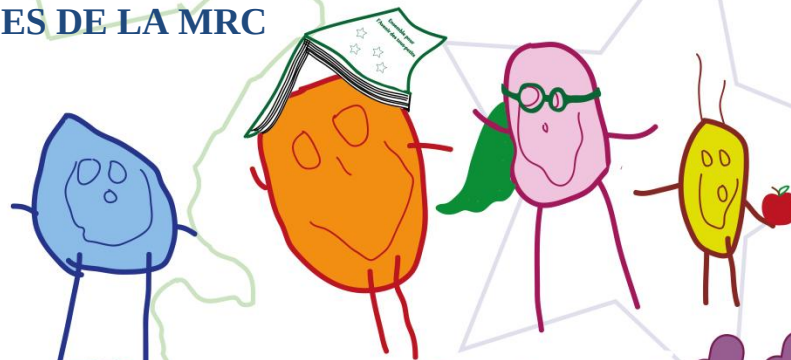




Juin 2014
Juillet 2014

La Bougeotte

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



QUOI FAIRE EN FAMILLE DANS LA MRC ?

22
Juin

La course du mont Gosford

Venez participer à la course en sentier sur la plus haute montagne du sud du Québec. Une course de 1 km permettra aussi aux enfants d'en profiter !

22 juin 2014 à 9h
Mont Gosford

28
Juin

Projet Rando Famille-Estrie

Granit Action, la MRC du Granit et Tourisme Mégantic vous invitent à découvrir le sentier du clocher. Granit Action sera sur place avec un petit rafraîchissement !

28 juin : Animation à 13h30
Halte des Zouaves à Piopolis

9

JUILLET

Pique-nique familial

Une journée débordante d'activités pour toute la famille à l'occasion du pique-nique familial de Lac-Mégantic. Venez en grand nombre !

9 juillet 2014 à partir 16h30
OTJ de Lac-Mégantic

12

JUILLET

Course Nantes - Mégantic

Granit Action vous invite à venir courir la distance qui sépare Nantes et Lac-Mégantic afin de commémorer les événements du 6 juillet.

Inscription à 8h45-Départ 9h30
Bureau municipal de Nantes

Mettez à jour votre
PLANIFICATEUR FAMILIAL

Les péri-petits de Sophie



Maman, c'est quand les vacances ?

Depuis le mois de mai que j'entends au moins une fois par semaine cette phrase et que même si je dis que c'est à la fin juillet, C'EST TROP LONG! Grande fille et Bidouboy ne se peuvent plus d'attendre d'aller visiter leur cousins et cousines au Nouveau-Brunswick depuis que j'ai osé dire "on va aller vous voir aux vacances". Belle gaffe! Ils sont toujours là à faire semblant de ne pas écouter mais au moment où on s'en attend le moins, ils nous sortent un "maman, c'est quoi une bich?" Heu.... La face de la fille à l'épicerie vaut 100 \$ à ce moment-là! Quand on leur demande de ramasser leur verre, ils ne comprennent qu'après la troisième demande mais si on parle à voix basse, sur le coin du mur, en code secret, pendant que la sècheuse et que la laveuse fonctionnent, que le chien jappe, que le chat miaule, que le téléphone sonne, ils comprennent TOUT! Ils font semblant de rien, même pas un mouvement de sourcils, on est certain qu'ils ne nous ont pas compris mais NON détrompez-vous, ils enregistrent! Leur cerveau est probablement composé d'une mini cassette (comme les répondeurs dans le temps) et ils y enregistrent les conversations secrètes des adultes! Maintenant, Daddy et moi on parle en anglais, on inverse des mots, on dit seulement la première lettre du mot mais on ne prend plus de chances depuis que bidouboy, du haut de ses 2 ans et demi nous as dit au restaurant " Maman, c'est tu ici le resto pas bon?"

Photo du mois !

L'équipe de l'école St-Sacrement de Saint-Gratien-de-Valcartier est maintenant une source d'inspiration pour notre population. Rappelons que leur course a permis d'amasser des fonds pour l'achat d'un module de jeu pour La Berge Glacée ! Aussi, les derniers 3 km de la course se sont faits en compagnie d'Arthur l'aventurier et plusieurs familles de la région.

Merci pour tout !



Coup de chapeau !

Que des sourires au Pique-nique Passe-Partout

Plusieurs parents et enfants de la MRC du Granit ont participé au pique-nique Passe-Partout qui avait lieu le 13 juin dernier. Avec la participation de la Constellation 0-5 et de Granit Action, les enfants ont passé un moment mémorable en plein air à l'OTJ de Lac-Mégantic. Animation, collation-santé et surprises étaient au rendez-vous ! Les enfants ont même été invités à souligner le passage des cyclistes du Grand Défi Pierre Lavoie. Merci pour ces beaux moments !



Une réussite totale pour le Grand Défi Pierre Lavoie

C'est aussi le 13 juin dernier qu'était de passage dans la région les cyclistes du Grand Défi Pierre Lavoie. Leur arrêt à Lac-Mégantic fût remarquable! Un passage très animé attendait le peloton de 1000 cyclistes. De toutes les activités prévues au programme, celle du petit Défi était sans doute la plus attendue ! Tous les élèves des écoles Notre-Dame de Fatima et de Sacré-Cœur ont couru la distance de 1 km dans le sentier près du CSM ! Bravo aux organisateurs pour leur superbe travail !

Une politique familiale, c'est quoi ?

Une politique familiale, c'est un atout majeur pour votre municipalité !

La famille est primordiale et prend beaucoup de place dans la vie de bien des gens. Il est donc important que les municipalités en face une priorité. Pour cette raison, la MRC du Granit accompagne les municipalités qui souhaitent développer une politique familiale municipale.

Qu'est-ce qu'une politique familiale municipale (PFM)?

C'est l'ensemble des mesures et des interventions publiques municipales, destinées aux familles. Elle permet d'intégrer et de maintenir le cap sur le « penser et agir famille ». Elle sert de guide dans la prise de décision du conseil sur des sujets susceptibles d'avoir un impact sur la vie des familles. Par exemple :

- Mesures de conciliation travail-famille
- Lieux adaptés aux familles (Table à langer, accessibilité en poussette, etc)
- Fête des nouveau-nés

Le rôle du comité famille

Le comité « famille » intervient à toutes les étapes de l'élaboration et du suivi de la PFM. Que se soit pour la planification et l'élaboration de la PFM et de son plan d'action, la promotion de la politique familiale dans la communauté jusqu'à la mise en œuvre et le suivi de projets structurants pour la communauté et les familles. Ce comité est formé de représentants de toutes les générations et de toutes les sphères d'activités reliées à la famille. Justement, le Commission de la famille et des aînés de Lac-Mégantic est à la recherche de nouveaux membres. Si vous désirez vous impliquer dans votre communauté, c'est votre chance !

Pour plus d'informations, communiquez avec Mme Marlène Bachand, agente de développement rural à la MRC du Granit au 819-583-0181 poste 118



PETITES ANNONCES

Inscription Défi Mont Gym

Le Défi Mont Gym se tiendra le dimanche 14 septembre 2014. Vous êtes tous est en mesure de marcher et courir pour réaliser ce beau défi qui est adapté aux familles. Cette année, un nouveau parcours de 3 km a été pensé. Venez visiter le kiosque de Granit Action pour un petit ravitaillement.

Pour inscription, cliquez [ici](#).



Cuisinez santé et avec plaisir !

Participez au financement du CPE La Petite Bottine en achetant le livre de recette « Le sourire dans l'assiette » au coût de 25 \$
Pour plus d'information, contactez Mme Germaine Faucher au 819-549-2989

Ouverture de la Boîte Verte

La Boîte verte ouvrira officiellement les portes de son nouveau local lundi 23 juin au 4797 rue Laval. Pour l'occasion, plusieurs spéciaux vous sont offerts. Pour plus d'information, appelez au 819-583-9998.

Brillons ensemble en cette période commémorative

Les ÉTOILES LUMINEUSES seront en vente à compter du 30 juin au Centre Sportif Mégantic au coût de 2\$.

Aussi, des baguettes étoilées seront remises gratuitement aux enfants par la Constellation 0-5 ans le 6 juillet de 8h30 à 10h30 au Jardin du 6 juillet (CSM)



Les événements prévus lors de cette période commémorative, qui aura lieu les 5 et 6 juillet prochains, seront l'occasion pour la population de Lac-Mégantic et de la MRC du Granit de marquer un temps d'arrêt. Les activités proposées seront sobres, respectueuses et solennelles.

Plusieurs activités familiales et individuelles s'adresseront à la population et se dérouleront aux alentours de l'église Sainte-Agnès et sur la rue Papineau les deux journées, le jour et la nuit.

L'église sera ouverte à compter de 16 h le 5 juillet pour permettre le recueillement. De plus, à plusieurs moments au cours de ce week-end, des prestations musicales se dérouleront dans ce secteur.

La nuit de commémoration commencera par une messe réconfort, ouverte à toute la population, à minuit. Après cette messe, la marche silencieuse de la lumière et de la vie se mettra en branle devant l'église.

Une messe commémorative aura lieu le 6 juillet aura lieu à 11 h, en présence des familles, de plusieurs dignitaires et de la population. Le dévoilement d'un monument commémoratif devant l'église Sainte-Agnès se fera à la sortie. Une marche de l'espoir suivie d'un concert acoustique réconfort en fin d'après-midi vont clore cette période commémorative.

La commémoration, les symboles

Le comité responsable de l'événement commémoratif du 6 juillet a choisi de symboliser l'avenir et la vie dans l'élaboration du programme 2014. La population méganticoise deviendra un témoin actif au cœur de sa renaissance.

EAU

Là où l'eau a été souillée nage un an plus tard la vie avec l'ensemencement de 4 000 touladis dans le lac Mégantic en collaboration avec le ministère de la Forêt, de la Faune et des Parcs.

5 juillet 2014 à 12h à l'OTJ de Lac-Mégantic

TERRE

Là où la terre a été brûlée pousse un an plus tard la vie avec le Jardin du 6 juillet, où les gens qui le désirent seront invités à mettre la main à la terre pour planter des fleurs.

5 juillet 2014 de 14h à 16h au Jardin du 6 juillet (CSM)

AIR

Là où l'air a été pollué s'envole un an plus tard la vie avec une envolée de 250 papillons en collaboration avec le Musée L'Argus bleu et tous les enfants.

5 juillet 2014 à 16h au Jardin du 6 juillet (CSM)

CIEL

Le ciel constellé brille et éclaire notre route. Ce symbole est reproduit avec l'étoile lumineuse. Chaque Méganticois pourra ainsi montrer sa solidarité et éclairer la route d'une population de marcheurs d'étoiles.

6 juillet 2014 à 1h15 devant l'Église Sainte-Agnès

(Pour l'horaire complet, consultez la pièce jointe à votre courriel)

Les inscriptions dans les OTJ débutent !



La fin des classes arrive à grand pas. Il est maintenant temps de planifier les vacances d'été mais aussi, le quotidien nos enfants.

Le service d'animation estival (SAE) de votre communauté est une solution pratique et amusante qui répond très bien aux besoins des enfants de 5 à 12 ans.

Saviez-vous que les animateurs d'OTJ reçoivent une formation leur permettant d'optimiser leur connaissance en animation. Le programme DAFA présente, entre autre, les notions suivantes :

- Le monde du loisir
- La connaissance des caractéristiques des enfants de 5 à 17 ans
- Les techniques d'animation
- L'intégrité, l'éthique et la sécurité

Dans la MRC du Granit, le volet « saine alimentation » est traité lors de cette formation afin que les animateurs sensibilisent les jeunes à l'importance de choisir des collations saines. Aussi, grâce à Granit Action, les jeunes recevront des ateliers de cuisine leur permettant de parfaire leurs connaissances de la saine alimentation tout en réalisant eux-mêmes une recette qu'ils pourront refaire avec leurs parents à la maison.

La plupart des OTJ sont présentement en période d'inscription. Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les heures ainsi que les lieux d'inscription.

Granit Action aimerait féliciter la ville de Lac-Mégantic pour le choix de la thématique de l'OTJ. En effet, les saines habitudes de vie seront à l'honneur tout l'été !

Le Marché Public fait peau neuve !



C'est sous la marquise du Centre Sportif de Lac-Mégantic que les produits régionaux seront offerts à la communauté. **Les Marchés se dérouleront de 9 à 14 heures à tous les samedis du 14 juin au 27 septembre 2014.** En cas de pluie, les kiosques seront à l'intérieur.

Une fête d'ouverture de la saison, samedi le 14 juin à 11 heures, se déroulera avec dégustations de bouchées et une présentation de la nouvelle coopérative de solidarité que formera le Marché Public Lac Mégantic.

Pour une première année, au mois d'août, il y aura 4 marchés de fin de journée, de 16 à 18 heures, sur semaine.

À compter du 14 juin, Le Marché deviendra une coopérative de solidarité. 2 catégories de membres seront possibles soit membre utilisateur, cette catégorie se subdivise entre producteur et consommateur, soit membre de soutien. **L'assemblée générale spéciale** qui permettra d'enregistrer cette nouvelle coopérative se fera **le mercredi le 11 juin, à l'adresse suivante : 2981, rue Agnès, au sous-sol des Soupapes de la Bonne Humeur à 19 heures.** Tous les gens de la communauté désirant être membre, s'impliquer ou obtenir plus d'informations seront les bienvenus. L'invitation est aussi lancée aux artisans, producteurs agricoles et transformateurs agroalimentaires.

NOUVELLE FORMULE "PRIVILÈGE VACANCES"

Inscrivez-vous pour la session régulière de 8 semaines ou pour une ou deux sessions intensives de 4 semaines chacune. Pour les cours de natation préscolaire et junior, il y aura un cours par semaine pour la session de 8 semaines et 2 cours par semaine pour les sessions intensives de 4 semaines. Ce qui veut dire que votre enfant pourrait passer 2 niveaux cet été en s'inscrivant aux 2 sessions intensives.

Pour les autres cours en piscine et en gymnase, il est également possible de choisir entre la session régulière de 8 semaines ou une des deux sessions intensives de 4 semaines, si la formule régulière ne convient pas à votre horaire d'été !

Camp PacSac

Le CSM, en partenariat avec le Complexe Baie-des-Sables, offre un nouveau camp de jour estival pour les adolescents de 12 à 15 ans. Par le biais du sport et du plein air, le camp vise le développement de compétences ainsi que l'acquisition de qualifications reconnues. Tout en vivant une expérience misant sur le plaisir, votre adolescent pourra s'outiller pour son entrée éventuelle sur le marché du travail. Durant l'été, trois périodes de 2 semaines seront offertes. Chaque semaine propose une orientation spécialisée en fonction de divers centres d'intérêt. Pour plus d'information, cliquez [ici](#).





On cuisine ensemble !

Quoi de mieux qu'une bonne collation glacée pour se rafraîchir alors que le soleil brille ! Voici 2 recettes qui seront grandement appréciées de vos enfants !

Le Turbo		
Ingrédients	Préparation	Temps de préparation
1/2 tasse de lait 3/8 tasse de framboises surgelées 3 c. à soupe de mangues surgelées 1/2 tasse de fraises surgelées 4 c. à thé de tofu soyeux 4 c. à thé de sucre (sirop d'érable, miel) 1 c. à thé de vanille 1/2 c. à soupe Jus de citron	1- Rassembler tous les ingrédients 2- Verser tous les ingrédients dans un contenant assez profond. 3- À l'aide d'un pied mélangeur ou d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. 4- Laisser reposer 1 heure avant de servir sinon, le mélange aura la texture d'un sorbet. 5- Servir froid.	10 minutes
		Temps de repos
		1 heure
		Portion
		1

Source : www.lasanteaumenu.com

À noter que le Turbo sera en vente à la **Berge glacée** au courant de l'été !

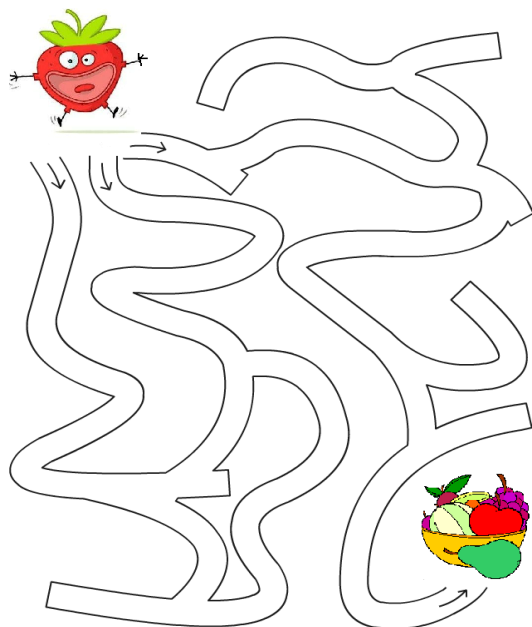
Sucettes glacées au melon d'eau

1-Passer 1/4 de melon d'eau au mélangeur et mettre dans des contenants à pop sicle.
2-Congeler quelques heures et déguster !



Un jeu d'enfant

Frisette la fraise a perdu ses amis. Peux-tu l'aider à retrouver son panier de fruits ?



Le Grand Tour du lac Mégantic

Granit Action était présent pour faire bouger les jeunes avec le Vélo Smoothie et la zone Wixx. Aussi, la directrice générale, notre ambassadeur des saines habitudes de vie, Vincent Blais, et 2 coordonatrices estriennes de d'autres regroupements de Québec en forme ont accompagné les familles en faisant le tour du lac. Bravo à toute l'équipe !



Les championnats canadiens de cyclisme sur route seront parmi nous du 26 au 29 juin prochain. La dernière journée, le 29 juin, les enfants de 5 à 13 ans sont invités à participer gratuitement au Défi vélo de la relève. Les inscriptions se tiendront à 9h le matin, dans la cours de l'école Sacré-Cœur. Les départs se feront à compter de 12h. Pour plus d'information : 819-583-0630 ou evenements@ville.lac-megantic.qc.ca.

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

