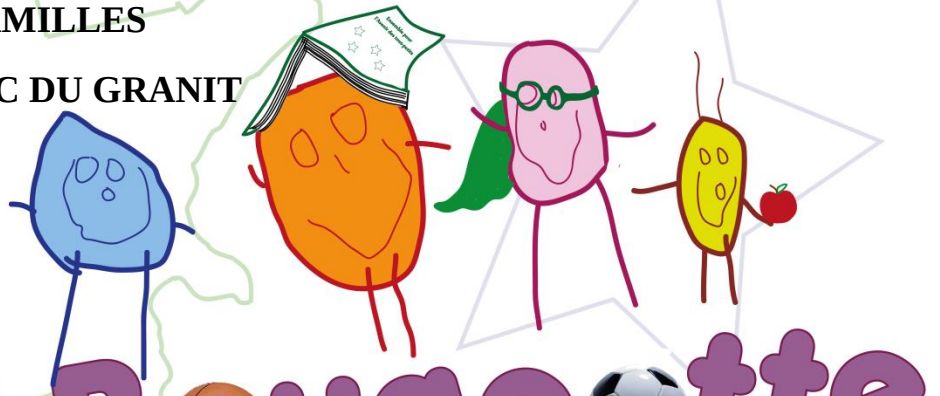
L'INFO-FAMILLES

DE LA MRC DU GRANIT



# La Bougeotte

Mai-Juin 2017

**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**

### 4 MAI — Spectacle de cirque

Ne manquez pas le spectacle de cirque annuel des élèves de l'école Dominique-Savio ! Ces derniers vous surprendront encore cette année par leurs efforts et leur persévérance.

**4 mai 2017, 19h**
École Dominique-Savio

### 19 MAI — Défi Audet la nuit

Le Défi Audet la nuit est de retour en 2017 après un succès inespéré lors de l'édition 2016. Tous les profits de la course sont versés à l'école d'Audet. Pour avoir plus d'informations, cliquez ICI !

**19 mai 2017, à 20h30**
Village d'Audet

### 4 JUIN — Grand tour du lac Mégantic

Le Grand Tour du lac Mégantic est une randonnée à vélo qui s'adresse autant aux familles qu'aux cyclistes d'expérience. Serez-vous des nôtres ? Pour tous les détails, rendez-vous ICI !

**4 juin 2017**
Parc de l'OTJ de Lac-Mégantic

### 10 JUIN — Activité familiale

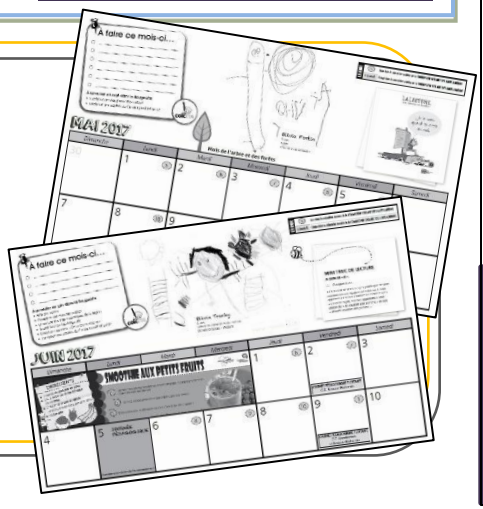
Dans le cadre de la semaine de la paternité, la Maison de la Famille propose une journée pour les papas accompagnés de leurs familles. Barbecue, jeux et musique vous attendent ! Inscriptions préalables à la MFG.

**10 juin 2017, de 10h30 à 15h**
Maison de la Famille du Granit

## MOIS DE MAI ET DE JUIN

DESSINS :
Olivia Fortin
3 ans
Olivia Trachy
4 ans

RECETTES :
Omelette au micro-ondes
Smoothie aux petits fruits



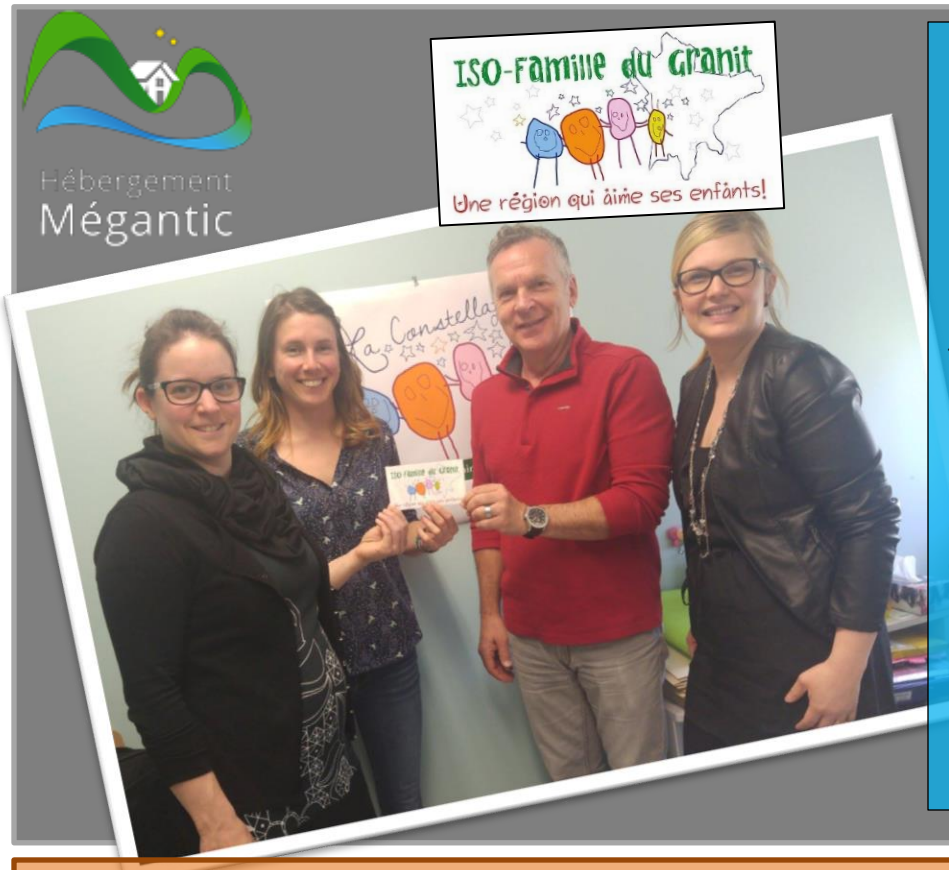
### « Ton rire, mon bébé »

Ton rire, c'est la plus douce mélodie qu'il m'ait été possible d'entendre. Ton rire, mon bébé, celui que t'as fait après des jours de tentatives de grimaces et de pets sur ta petite bedaine de bébé. Celui qui a fait pleurer ton daddy. Ton petit rire de petit bébé coquin qui marche et qui adore faire des coucous, ton rire de petit amour qui entend encore et encore maman faire des drôles de voix juste pour entendre à son tour ton rire. Ton rire, mon bébé, c'est ce qui me fait vivre. C'est la douceur d'un moment de folie après une journée de malade, quand tu danses comme un perdu en sortant du bain. C'est ce que je cherche dans chacun des moments qu'on vit ensemble, ce rire de mon bébé. Quand tu me racontes une niaiserie de cours d'école et que tu es tellement crampé que tu me fais rire, c'est le rire de mon bébé que j'entends et c'est comme une bouffée d'oxygène. C'est ce rire qui me pousse à donner le meilleur de moi-même pour entendre au moins une seconde de ce rire à tous les jours. Dès ton premier rire de bébé, j'ai su que je ne pourrais plus jamais me passer de ces douces notes. Je te fais la promesse de continuer à tout faire, le reste de ma vie, pour entendre ton rire, mon bébé.

**Sophie Dorval à l'aventure**
**avec « grande fille » et « Bidouboy » !**

Je vous remercie, chers parents, d'avoir suivi les péri-petits de Sophie depuis le début de la Bougeotte et de m'avoir témoigné votre appréciation. C'est maintenant le temps pour moi de vous quitter et je vous souhaite des tonnes de rires d'enfants pour toute la vie !

Hébergement Mégantic




C'est avec fierté et bonheur que La Constellation 0-5 ans lance officiellement le projet ISO-Famille – Hébergement dans le but de rejoindre encore plus de familles de la région !

Toute l'équipe en profite pour remercier Hébergement Mégantic, le premier service de location de chalets à devenir ISO-Famille ! Six chalets sont actuellement certifiés répondant aux besoins des familles, démontrant ainsi une ouverture et une volonté de contribuer au bien-être des familles de notre belle région. Bravo !

Pour devenir ISO-Famille du Granit ou pour en savoir plus, écrivez-nous à l'adresse courriel suivante : info@laconstellation05ans.com

## Coup de chapeau pour SAE + !!!

La MRC du Granit a le souci d'offrir aux enfants de la région un été sécuritaire, amusant et stimulant. En effet, 18 municipalités ont adhéré à SAE +, concept visant à former, accompagner et outiller les animateurs travaillant auprès des enfants de 5 à 12 ans tout au long de la période estivale.

**Soyez à l'affut des communications de votre municipalité afin de ne pas manquer les inscriptions pour le service d'animation estivale !**

Le 3 juin 2017, ayez du plaisir au profit du Concerto lors d'une course aux couleurs endiablée ! À la course ou à la marche, participez à cette activité hors de l'ordinaire de laquelle vous ressortirez colorés de la tête aux pieds.

Surveillez, dans les prochaines semaines, les pages Facebook de Granit Action et de La Constellation 0-5 ans pour connaître tous les détails de ce bel évènement.

Le Concerto

Pour créer une aire de famille !

## LE GRAND DÉFI DES CUBES ÉNERGIE

## DÉBUTE OFFICIELLEMENT

## LE 1ER MAI 2017 !!!

En plus d'avoir le plaisir de bouger, tu cours la chance de gagner une fin de semaine gratuite d'activités inoubliables à Montréal pour toi et toute ton école !

Granit Action et La Constellation 0-5 ans t'invitent à accumuler des cubes et à en profiter pour le faire en famille. C'est beaucoup plus plaisant ainsi ! ☺

Pour en savoir plus sur ce beau défi, clique ICI !

# B A B I L L A R D

Semaine Québécoise des familles

**15 au 21 mai 2017**

Comme nous le savons, la vie passe à une vitesse folle et avec nos mille et une obligations, le temps passé en famille est parfois négligé. La semaine Québécoise des familles est là pour nous rappeler à quel point les activités familiales sont primordiales. Profitez de chaque moment avec les gens qui vous sont chers, car c'est ça le plus important !

## AVIS AUX PARENTS D'ENFANTS FRÉQUENTANT LA PASSE-PARTOUT

N'oubliez pas le pique-nique Passe-Partout qui aura lieu le 16 juin 2017 !!!

Vos animatrices vous fourniront tous les détails prochainement.

*—Séance d'information —*

**Grossesse: quels sont vos droits et comment une accompagnante à la naissance peut vous aider?**

Vous attendez un enfant et vous voulez connaître vos droits pendant la grossesse, l'accouchement et le postnatal?

Vous voulez savoir ce qu'est une doula et comment celle-ci peut vous aider lors de ce merveilleux évènement ?

Venez rencontrer Andréa Jacques, **accompagnante à la naissance,** qui vous informera sur ces sujets et répondra à toutes vos questions.

**Mardi 23 mai 18h30 à 20h30**

**Pour les femmes enceintes, parents, futurs parents et couples qui désirent concevoir: tous sont les bienvenus!**

GRATUIT!

Inscription avant le 16 mai

CENTRE SPORTIF MÉGANTIC

# Quoi de neuf au Centre sportif Mégantic ?

Chantale Clusiault et Lisa Rodrigue kinésiologues seront sur place pour vous guider.

L'ESPACE **ZEN**

**GRATUIT**
Pour toute la famille

LE **PARKOUR**

LA KOURSE **D'OBSTACLES**

**Venez bouger et cumuler 15 à 60 minutes d'exercices**

Musique d'ambiance et smoothies

GRANIT ACTION
Ensemble pour une communauté en santé!

Participez au
## RALLYE!
Découvrez une façon simple et amusante de vous entrainer.

**Mardi le 2 mai**
16 h à 19 h

Lac-Mégantic

**En cas de pluie, reporté au lendemain.**

Situé près du Centre sportif Mégantic
Information : 819 583-0630

**Présence d'événements sportifs de la région, information et inscription sur place.**

LE GRAND TOUR DU LAC MÉGANTIC 26e édition

Le Demi-Marathon Lac en fête • MÉGANTIC

DÉFI ENTREPRISES
CHAMBREDECOMMERCE RÉGIONDEMÉGANTIC

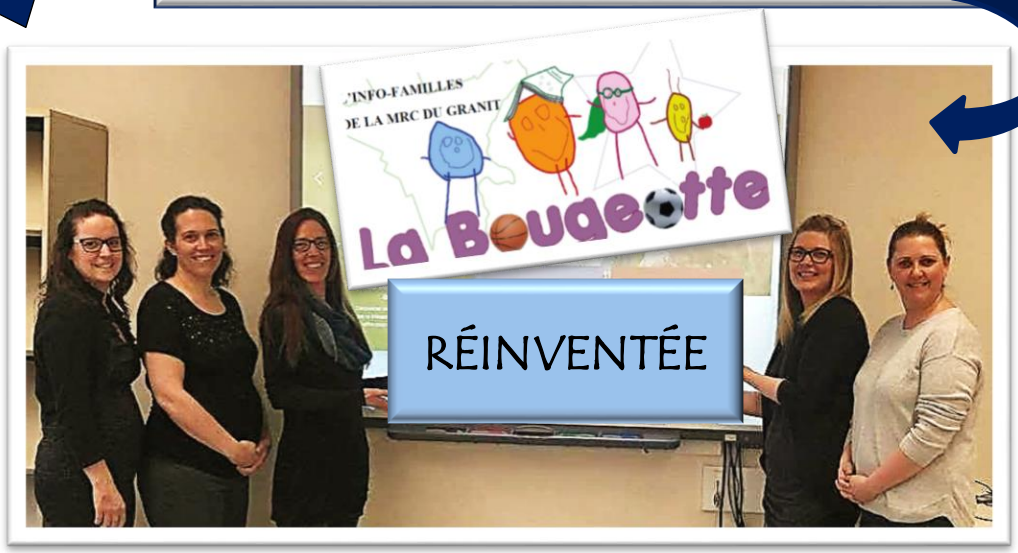
LE CIRCUIT
**D'EXERCICES**
INTERGÉNÉRATIONNEL

Veuillez prendre note que

**LA BOUGEOTTE FERA RELÂCHE POUR LA PÉRIODE ESTIVALE.**

Elle sera de retour en force à compter de septembre 2017

**SOUS UNE NOUVELLE FORME !**




De gauche à droite :

**Cindy-Ann Lacroix :** MFG
**Annick Claude :** MFG
**Nathalie Lemay :** MFG

**Valérie Couture :** Constellation 0-5 ans
**Martine St-Laurent :** Granit Action

Une belle collaboration avec la Maison de la Famille du Granit nous permettra de vous offrir une infolettre répondant encore plus aux besoins des familles de la région. Granit Action, La Constellation 0-5 ans et la Maison de la Famille du Granit vous tiendront au courant à l'automne des détails de cette nouvelle infolettre. Restez à l'affût ! 😊

# Bonnes vacances à tous, de la part des équipes de Granit Action et de La Constellation 0-5 ans !!!

# Omelette au micro-ondes

**INGRÉDIENTS :**

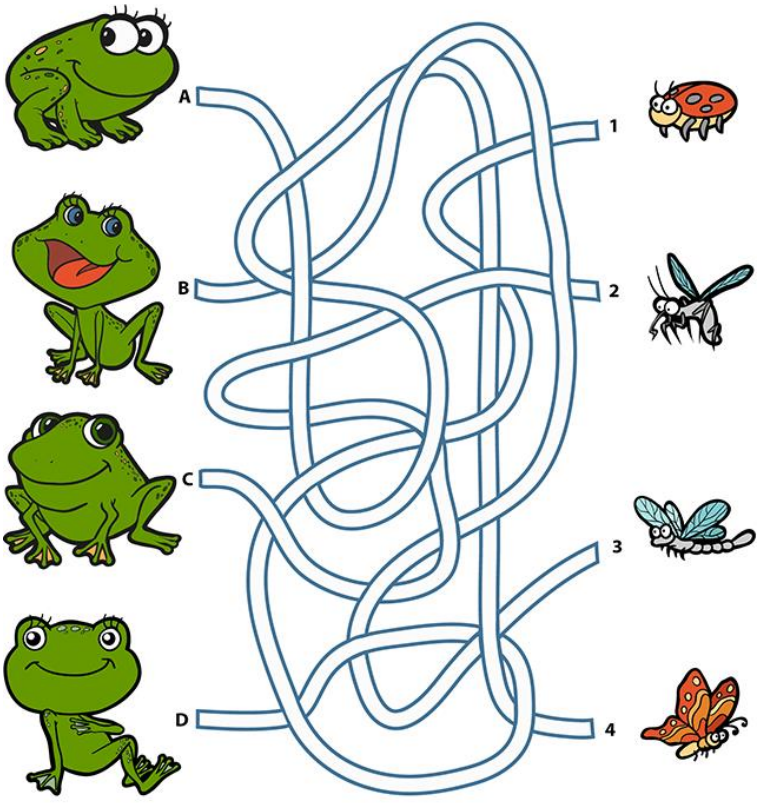
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon
- ¼ de tasse de légumes de votre choix coupés en dés
- 2 c. à soupe de fromage râpé
- Pincées de sel et de poivre
- 1 c. à thé de sirop d'étable (facultatif)

**ÉTAPES :**

1. Casser les œufs et bien battre avec une fourchette
2. Couper les tranches de jambon en petits morceaux
3. Ajouter le jambon, les légumes et le fromage râpé aux œufs et bien mélanger
4. Verser le mélanger dans une tasse ou un plat allant au micro-ondes et chauffer à haute intensité pendant 2 minutes

Avec des crayons de trois couleurs différentes, trace le chemin qui conduira chaque chien vers son occupation favorite.

Utilise des crayons de différentes couleurs pour relier chaque grenouille à l'insecte qu'elle a attrapé.



Chers parents,

Vous ne recevez pas le magazine naître et grandir via votre garderie privée ou votre garderie en milieu familial ? 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

La Constellation 0-5 ans
Ensemble pour l'Avenir des tout-petits

AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

GRANIT ACTION

Québec EN FORME