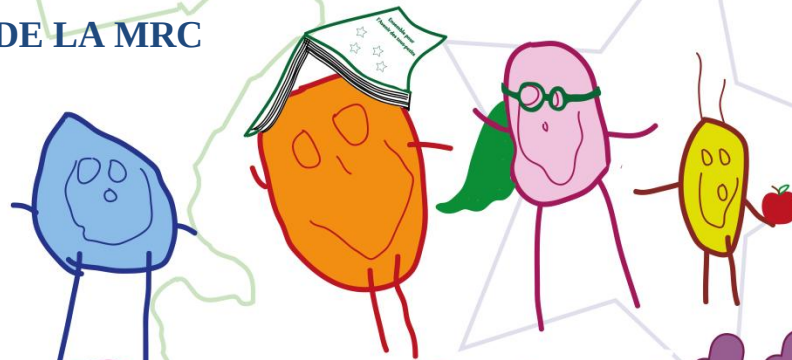




Mai 2015
Juin 2015

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

3 Mai Honneur aux bébés Méganticois

Pour les familles de Lac-Mégantic ayant eu un bébé ou adopté un enfant entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2014. [Cliquez ici](#) pour obtenir plus d'informations.

Centre Sportif Mégantic

3 Mai Les contes du vent

Spectacle jeunesse et familial présenté par la Maison de la Famille. [Cliquez ici](#) pour un avant goût du spectacle ! Coût 12\$/billet ou forfait 50\$/famille

**Polyvalente Montignac
10h00**

8 Mai Triathlon scolaire

Venez encourager les nombreux jeunes qui participeront à une compétition amicale combinant la natation, la course et le vélo.

**Centre Sportif Mégantic
De 9h00 à 12h00**

5 Juin Pique-nique Passe-Partout

Grande fête pour tous les enfants Passe-Partout de 4 et 5 ans et leur parent ! Musique, jeux et bricolage seront de la partie.

**OTJ de Lac-Mégantic
À partir de 11h**

7 Juin Grand Tour du lac Mégantic

Randonnée à vélo qui s'adresse autant aux familles qu'aux cyclistes d'expérience. 2 parcours sont offerts. Pour en savoir plus sur l'événement et le concours, [cliquez ici](#).

**OTJ de Lac-Mégantic
À partir de 8h**

7 Juin Brunch Chevaliers de Colomb

Les Chevaliers de Colomb vous invitent à venir «bruncher» à la **polyvalente Montignac** au profit de l'église Sainte-Agnès.

Pour obtenir des billets :
M. Jean-Claude Blais 819-583-0299
M. Denis Lacroix 819-583-5937
M. Yvon Robert 819-583-3819

Les péri-petits de Sophie



La fée des dents

Pendant 3 semaines on a eu droit à une mise à jour (3 fois par jour) de l'état de la dent qui branle. Cette toute petite dent, la première qui a montré le bout de son émail un soir de janvier quand ma grande fille n'avait que 5 mois.

La voilà à 5 ans qui a terriblement grandie et qui veut qu'on lui raconte encore et encore comment on avait découvert qu'elle avait une dent et comment des parents peuvent devenir niais devant une si petite chose mais qui représente tellement plus grand.

Alors je me retrouve là, devant sa porte de chambre, avec un dollar en main et un sentiment de m'apprêter à faire un mauvais coup. Je sais que ça paraît simple: on ouvre la porte, on soulève légèrement l'oreiller et on y place la pièce pour prendre la dent. Bon, encore une fois où je me dis que j'ai jamais parlé de ça avec mes amies qui sont maman ni même avec ma propre mère. Comment on fait pour pas que le plancher de ma maison centenaire craque ? Si elle se réveille, je dis quoi ? Je fais quoi avec la dent après ? Au fait, ma mère a-t-elle gardé toutes nos dents (20 dents de lait chacun X 4 enfants = 80 petites dents... BEURK) ?

Alors je suis toujours au pas de sa porte à me demander si je dois mettre un costume de fée et pratiquer ma voix de fée ou me trouver une autre défaite si jamais elle se réveille. Je finis par décider que le costume c'est peut-être trop étant donné que je devrai faire cet exercice environ 80 fois. Je prends donc le chat dans une main (je me suis dit que je lui dirais que le chat était dans sa chambre si elle se réveille), j'ouvre la porte qui craque, prend la dent, met la pièce et ressort. Facile ! La fée des dents est bien fière d'elle quand au petit matin ce dollar devient le plus beau et spécial des cadeaux. Et aujourd'hui je me fais réveiller par "MAMAN J'AI UNE AUTRE DENT QUI BRANLE!!!!!"

Coup de chapeau aux initiatives familles !

Un gros MERCI !



Les parents et les partenaires de La Constellation 0-5 ans désirent remercier 2 piliers de la concertation en petite enfance qui ont grandement contribué à la réalisation d'initiatives profitables aux tout-petits et ce, pour tout le territoire de la MRC du Granit.

MERCI à Madame Germaine Faucher du CPE La Petite Bottine qui nous quitte pour une retraite bien méritée.

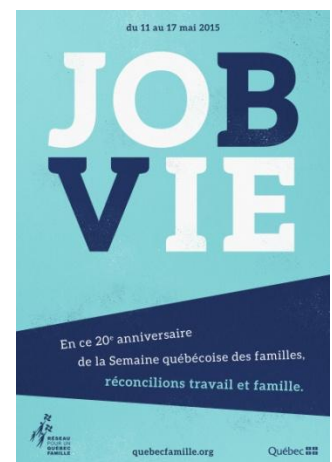
Merci à Madame Céline Gaudin pour ses nombreuses années passées auprès des tout-petits lors des Ateliers Touche à tout qui ont tout récemment pris fin.

Merci à vous 2 pour votre engagement soutenu au cours de votre carrière !

La semaine québécoise des familles

Cette année, du 11 au 17 mai, on concilie le travail et la famille. Visitez le <http://www.quebecfamille.org/> et faites le test qui prend seulement 2 minutes à remplir. Vous prendrez conscience rapidement de ce qui vous essouffle autant. Plein de trucs sont à votre disposition pour que vous vous réconciliez avec votre vie !

Soyez à l'affût, un défi familial estrien sera lancé sur les réseaux sociaux !



Ateliers artistiques pour enfants à la Maison de la Famille

Six ateliers permettant à l'enfant d'expérimenter différents univers par le mouvement, la musique, les marionnettes et le théâtre d'ombres.

Offertes par Les chemins errants, ces pratiques théâtrales sont un prétexte pour se connecter à soi et aux autres.

Du 14 mai au 18 juin en avant-midi, inscription préalable 819-583-1824.



Mini-Défi Gratte-ciel relevé à la polyvalente Montignac

Une quarantaine d'élèves et membres du personnel de la polyvalente Montignac ont participé au Mini-Défi Gratte-ciel au profit de la dystrophie musculaire. Ils devaient monter et descendre les étages de l'établissement le plus souvent possible en 25 minutes. Avec ou sans manteau de pompier !

Les autres élèves étaient invités à pédaler sur le Vélo smoothie de Granit Action afin d'offrir un breuvage aux coureurs !



Photo Rémi Tremblay

C'est le mois de l'activité physique !

On accumule des Cubes énergie

Du 27 avril au 25 mai, c'est le retour du **Défi Lève-toi et bouge** ! Voici quelques liens intéressants pour de nouvelles façons de bouger ou bouger sans s'en rendre compte !

Wixxmag : 10 idées pour bouger sans s'en rendre compte et s'amuser !

Cubes énergie : Idées pour bouger plus !



Pour accumuler encore plus de Cubes énergie, on va au CSM !

Au Centre Sportif Mégantic, la session printemps est maintenant commencée et il est possible de pratiquer des activités libres en famille. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur la programmation !

Pour souligner la Journée nationale du sport et de l'activité physique, le CSM offre une programmation spéciale le 8 mai prochain (journée pédagogique). Les tarifs sont ceux des activités libres habituels.

- 9 h à 12 h : Hockey cosom + Tchoukball (12 ans et moins)
- 13 h à 16 h : Hockey cosom (13 ans et plus)
- 13 h à 16 h : Bain libre (pour tous)

Tous les 1^{er} dimanche de chaque mois, les plateaux sont accessibles gratuitement pour les résidents de la ville de Lac-Mégantic. Ce n'est pas tout ! **Spécialement pour la Journée de la famille, les activités libres sont gratuites pour les résidents et non-résidents le dimanche 17 mai !**

La Journée nationale du sport et de l'activité physique à la polyvalente Montignac

Le 7 mai prochain, les jeunes seront invités à prendre part à un triathlon alimentaire. Trois épreuves culinaires nécessitant force et endurance devront être réalisées.

Toujours dans le plaisir, essayer le Wixx-a-thon, un triathlon avec épreuves loufoques ! [Clique ici](#) pour en savoir plus.



Le Grand Défi Pierre Lavoie à Sacré-Coeur

Tout au long du mois de Mai, l'école primaire Sacré-Cœur de Lac-Mégantic aura la chance d'accueillir deux cyclistes de la Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie. **En effet, Andréa Jacques et Tommy Gagnon-Plante, tous deux triathlètes, seront à l'école un après-midi par semaine pour faire bouger les élèves et les aider à cumuler de nombreux cubes énergie.** Les élèves auront également la chance de bouger en famille en compagnie de nos deux cyclistes quelques soirs lors de ce mois de l'activité physique.

Le printemps est là et l'été s'en vient !

Fin de la saison ateliers 5 épices

Dernièrement se terminait l'animation des ateliers 5 épices dans les écoles. Un travail magnifique a été fait auprès des élèves qui ont acquis de belles connaissances et habilités en cuisine. Granit Action tient à remercier les 15 écoles de la MRC du Granit de permettre aux élèves de vivre cette expérience unique qui leur servira toute leur vie. Un grand bravo aux élèves pour leur enthousiasme et leur intérêt.

Un grand MERCI à nos intervenantes en saine alimentation, Monique Fortier et Véronique Mercier pour leur superbe travail ! À l'an prochain !



Classe de Madame Marie-Josée Leblanc
École Sacré-Coeur



Classe de Madame Mylène Bouffard
École Sacré-Coeur

Les producteurs locaux

Saviez-vous que dans la MRC du Granit, environ 10 entreprises maraîchères produisent une très grande variété de fruits et légumes ?

Quand vous encouragez ces entreprises, c'est l'économie locale que vous aidez à maintenir et à développer et, au bout du compte, ce sont des emplois directs et indirects que vous soutenez. Différents modes de distribution sont utilisés pour atteindre les consommateurs, que ce soit dans les épiceries locales ou la formule «panier hebdomadaires», en passant par les marchés publics ou l'auto cueillette.

En plus, l'achat local est un geste positif pour l'environnement. En conclusion, ce sont plusieurs bonnes raisons de profiter des produits frais de la région par l'achat local.

Monique Fortier (co-propriétaire Les Champs de L'Est)



Les inscriptions aux services d'animation estivale approchent...

Il sera bientôt temps d'inscrire les enfants au service d'animation estivale de votre municipalité. Surveillez votre journal local ou contactez votre bureau municipal.

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...



Rouleaux printaniers

Recette réalisée par plusieurs élèves lors des ateliers 5 épices dans les écoles

Ingrédients pour les rouleaux printaniers

2 carottes râpées	2 feuilles de chou hachées
1 oignon vert haché	½ poivron rouge en lanière
½ concombre en lanière	12 feuilles de riz *
24 feuilles de menthe fraîches	2 tasses vermicelles de riz cuits *
⅔ tasse fèves germées	

Ou autre légumes de votre choix

*Ingrédients disponibles dans le rayon des produits asiatiques

Ingrédients pour la sauce

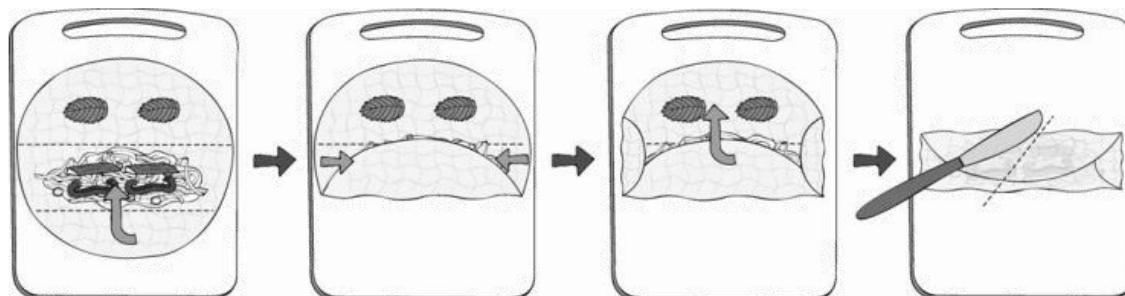
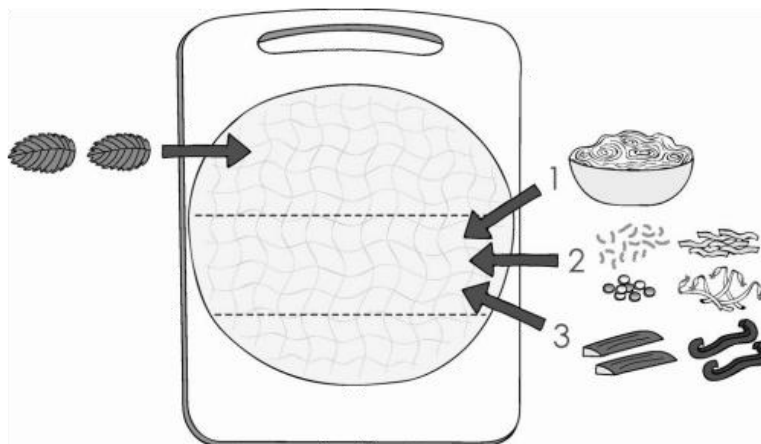
2 c. à table de sauce soya, de vinaigre, d'eau, de miel (ou sirop d'érable), d'huile de sésame ou d'olive
½ c. à thé de gingembre frais haché (facultatif)

Préparation

1. Préparer les légumes.
2. Tremper les feuilles de riz (une à la fois) dans un bol d'eau tiède (environ 10 secondes). Bien égoutter, puis déposer délicatement sur une planche à découper. Utiliser 1 ou 2 feuilles de riz (une par-dessus l'autre) pour former chaque rouleau.



Pour faire les rouleaux



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

