



Avril 2014  
Mai 2014



# 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**

**16**  
AVRIL **Marche familiale  
officielle Plogg**

Une occasion de sortir de la maison avec vos tout-petits et de vous dégourdir les jambes. Profitez-en pour faire un brin de jasette entre parents !

**16 avril 2014 à 9h30**  
Stationnement de l'OTJ

**27**  
Avril **Honneur aux bébés  
méganticois**

Cet événement est organisé afin de souligner l'arrivée des bébés nés ou adoptés entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2013. Plaisir et cadeaux au rendez-vous !

**27 avril 2014 de 10h à 14h**  
Bistro du CSM ([inscription ici](#))

**27**  
AVRIL **Ouverture Médiathèque  
Nelly-Arcan**

Afin de compléter votre [inscription](#), vous devrez fournir une preuve de résidence. Aussi, il y aura une prise de photo. Bienvenue à la médiathèque !

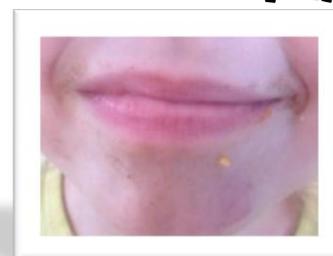
**27 avril 2014 à XXX**  
3700 rue Lemieux, Lac-Mégantic

**4**  
MAI **Spectacle jeunesse  
Là où j'habite**

Venez rencontrer Téqui et Téou qui exploreront avec vos petits de 18 mois à 5 ans "l'état d'habiter" son corps, sa maison, son village, sa planète.

**4 mai 2014 à 11h**  
Polyvalente Montignac

## Les péri-petits de Sophie



### La moustache de cabane

La moustache de cabane apparaît sur le visage des enfants qui ont consommé quelque chose de sucré et qui par la suite ont été jouer dans un endroit poussiéreux ou "bouetteux". Facile à identifier elle comporte plusieurs éléments bien à elle : 1- un agent collant quelconque (ici du sirop) 2- un agent salissant (ici de la bouette) et des restes de collations (ici des petits poissons). La moustache de cabane est pratique pour identifier les enfants qui vont bien dormir le soir venu. La moustache de cabane peut aussi être réalisée en plusieurs versions telles que la moustache de ménage de garage, la moustache de première journée dans le jardin, la moustache de carré de sable. L'avantage de la moustache de cabane est son côté éphémère, elle est seulement visible dans le mois d'avril.

Sans blague, pourquoi je vous parle de la moustache de cabane? Parce que je la trouve tellement importante ! Elle m'assure que mes enfants ont du plaisir, qu'ils ne seront pas trop peureux de se salir mais surtout, elle me montre que je commence peu à peu à lâcher prise. La moustache de cabane devrait être un droit universel au même titre que de se loger et de se nourrir. Faire des expériences dans la boue, les feuilles, les branches fait partie de l'enfance et comporte de nombreux apprentissages nécessaires. Ce printemps, on se donne le défi de laisser pousser la moustache de cabane au moins une fois à nos enfants! Êtes-vous game?

### Préparation des semis pour le jardin

Vos enfants seront ravis de vous aider à semer vos petites graines et de pouvoir jouer dans la terre. Faites-leur remplir les contenants de terre à l'aide de cuillère à soupe, faire les trous avec leurs petits doigts pour planter les graines ou bien encore, pour les plus vieux, pratiquer l'écriture en identifiant les plantes semées. Vous pouvez dès maintenant semer des fines herbes en pots que vous transplanterez par la suite au jardin. Si vous souhaitez manger de la laitue tôt en saison, vous pouvez également la partir à l'intérieur. Au début du mois de mai, vous pourrez partir des courges et des citrouilles. N'oubliez pas de donner beaucoup de lumière à vos petites pousses, une fenêtre orientée au sud fera très bien l'affaire. Bon succès avec vos semences!

# Coup de chapeau !

## Une activité fruitée au CPE La petite bottine

C'est avec une grande joie que les enfants fréquentant le CPE la petite bottine ont participé à une activité bien spéciale. Dans le cadre du mois de la nutrition, la cuisinière a présenté des fruits exotiques au moment de la collation. Les enfants ont pu ainsi toucher, sentir et goûter ces aliments que l'on ne voit pas tous les jours. Bravo pour cette belle initiative !



Absents sur la photo :  
Janot Gosselin, CSSSG

Marie Poirier et Alexia Dumas-Chaput, Programme Passe-partout  
Mireille Chabot, CPE-BC Sous les étoiles

## Les sacs à mots sont de retour !

C'est le 1<sup>er</sup> avril dernier que furent lancés les sacs à mots de la Constellation 0-5 ans. En effet, chaque partenaire a maintenant en sa possession ces petits sacs en forme d'abeille qui contiennent livres, jeux, crayons et surprises ! Ils sont disponibles au Centre jeunesse, à la MRC du Granit, au Centre de réadaptation de l'Estrie, au CPE la petite bottine, au CPE sous les étoiles, au CSSSG du Granit, à la Maison de la Famille, à la Passe-Partout et dans certains kiosques de Granit Action. N'oubliez pas, les sacs à mots sont aussi disponibles dans les ateliers Touche-à-tout.

## Les projets à venir

### L'espace de nos étoiles

Nous tenons à remercier tous les enfants fréquentant les écoles du territoire de la MRC du Granit qui ont pris part au projet ainsi que les enfants des CPE et des milieux de garde pour leur chef-d'œuvre. Très bientôt, nous serons en mesure de vous dévoiler la suite des choses concernant ce beau projet !

### Camp de répit aux Soupapes de la Bonne Humeur

Tout au long de l'année, des camps de répit destinés aux enfants de 5 à 12 ans ayant des besoins particuliers ont lieu certains week-ends aux Soupapes de la Bonne Humeur. Vous avez jusqu'au 1<sup>er</sup> mai pour inscrire votre enfant au prochain camp qui aura lieu le 4 mai. Pour plus d'informations, visitez le site des [Soupapes de la Bonne Humeur](#).

### Projet planificateur familial

L'équipe de la Constellation 0-5 ans travaille présentement à la préparation de votre prochain planificateur familial et nous avons besoin de vos dessins. Envoyez-nous des dessins sous les thèmes de la famille, l'automne, l'halloween, Noël, la St-Valentin, le temps des sucres, Pâques, le printemps, l'été et les vacances !

Envoyez-les nous par la poste au 4730 rue Dollard, Lac-Mégantic (Québec) G6B 1Y7 ou par courriel à [info@laconstellation05ans.com](mailto:info@laconstellation05ans.com)



### Club de lecture

Le club de lecture est un bon prétexte pour inviter vos enfants à la découverte des livres. En effet, l'enfant inscrit au club est en mesure de compiler ses lectures. Même les enfants d'âge préscolaire peuvent participer. Les formulaires d'inscription seront distribués dans les écoles et les milieux de garde.

De plus, le 23 avril, sera la journée internationale du livre et du droit d'auteur. Pour l'occasion, affichez-vous avec votre livre préféré ! Portez-le fièrement partout où vous allez, à l'école, dans la pratique de vos loisirs, lors de votre rendez-vous chez le dentiste, au restaurant...

Bonne lecture !

## Le 5 mai, c'est la journée mondiale du rire !

En plus d'être amusant, le rire procure plusieurs bienfaits : Anti Stress, réducteur d'insomnie et de dépression, renforcement du système immunitaire, réducteur de tension artérielle, réducteur de douleur, etc.

Afin de vous faire rire un peu, quoi de mieux que des mots d'enfant :

« Regarde maman, une té pas capable (décapotable) »

« L'automne fait tomber les feuilles, les arbres vont être nu fesse »

« J'ai une piqûre de moustiquaire »



## PETITES ANNONCES

### D'arbre en arbre Complexe Baie des sables

Bien que les activités hivernales laissent place au printemps, l'équipe travaille fort afin de préparer la saison estivale.

En effet, dès le 10 mai, les parcours d'hébertisme seront ouverts afin de vous permettre de vivre des sensations fortes !

Pour plus d'information, cliquez sur le lien suivant : [D'arbre en arbre](#)

### Jardin d'enfants Cassiopée Porte ouverte

Venez découvrir le monde magnifique du Jardin d'enfants Cassiopée le samedi 26 avril 2014 entre 9h et 11h à l'adresse suivante :

3189, rue Agnès

Lac-Mégantic, Québec G6B 1K9

**Des places sont actuellement disponibles !**

Pour de plus amples informations, visitez le [Jardin d'Enfants Cassiopée](#)

## Semaine québécoise des familles Du 12 au 18 mai 2014

Dans le cadre de cette semaine, profitez de l'occasion pour faire un souper spécial en famille.

En plus de permettre l'échange entre les membres de la famille, le souper en famille possède bien d'autres avantages :

- de meilleurs résultats à l'école
- une alimentation plus équilibrée

Aussi, quand ils grandissent, les enfants ont moins :

- de problèmes de poids
- de dépressions
- de troubles alimentaires (anorexie, boulimie)

Alors, soupez en famille aussi souvent que possible !



## Truc de Grand-mère

### Cure propre propre pour le corps !

La plus simple des choses : DE L'EAU!

Une tasse d'eau chaude le matin à jeun, tous les jours. Encore mieux, ajoute le jus d'un demi citron.

L'eau te garde propre et te permet de bien éliminer les toxines !

Une herbe fine: LE PERSIL

Il est indispensable à un bon nettoyage parce qu'il est diurétique (bon fonctionnement des reins). Il nettoie le sang. C'est bien de nettoyer le corps mais il faut aussi penser de bien éliminer.

Tu peux le prendre en infusion comme un thé ou l'ajouter dans la soupe, les salades ou dans un smoothie.

Voilà ! C'est tout simple et ça fait tellement de bien.

### On fait le grand ménage

La Ressourcerie est distributeur des produits Total. Ces produits sont fabriqués et emballés au Québec. Il s'agit d'une gamme complète de produits d'entretien et de soins corporels qui respectent en tout temps les standards internationaux de biodégradabilité de l'OCDE.

Parmi ces produits, on retrouve du savon à lessive, liquide à vaisselle, nettoyant tout usage, du shampoing, et plus encore. Pour en savoir plus, visitez le [www.totalfabrication.ca](http://www.totalfabrication.ca). ou visitez la Ressourcerie.

Il est important de noter que certains produits sont vendus en vrac. Ils sont donc encore meilleurs pour l'environnement. Les gens doivent apporter leur contenant ou en acheter en magasin.

## LÈVE-TOI ET BOUGE!

Jusqu'au 27 avril, les écoles peuvent s'inscrire au Défi **Lève-toi et bouge** dans le cadre du Grand Défi Pierre Lavoie. Ce défi permettra aux jeunes d'accumuler des cubes énergie avec leur famille. En participant, l'école court la chance de gagner une fin de semaine gratuite d'activités inoubliables à Montréal pour tous les élèves.

- **Le but ?**
- **Bouger le plus possible afin d'accumuler un maximum de cubes énergie !**
- 15 minutes d'activité physique = 1 cube énergie



N'oublie pas d'ajouter les cubes des membres de ta famille qui ont bougé avec toi (parents, grands-parents, frères et sœurs).

- **Comment ?**
- **Cours, marche, saute, bref pratique une activité qui augmente ton rythme cardiaque !**
- Inscris tes cubes énergie dans ton *Carnet de l'élève* et remets ton carnet à ton professeur.

# Portrait d'un organisme d'ici



## Pourquoi participer à la Maison de la Famille?

- ❖ Pour passer un bon moment avec vos enfants
- ❖ Pour vous informer et vous outiller sur votre rôle de parent
- ❖ Pour échanger et partager avec d'autres parents
- ❖ Pour vous mobiliser à l'amélioration des conditions de vie des familles

### Nos Services et Activités

#### Activités

- Ateliers d'enrichissement de l'expérience Parentale et de la relation parents-enfants
- Ateliers thématiques
- Ateliers sur les saines habitudes de vie

#### Vie associative

- Milieu de vie
- Prise de position sur des problématiques Famille
- Actions collectives
- Soutien aux initiatives des parents

Et plus encore...

#### Services

- Accueil, écoute et référence
- Centre de documentation et Bibli-Ô-Jeux
- Soutien à l'allaitement
- Soutien au deuil périnatal



**Nos services sont accessibles à toutes les familles de la MRC du Granit**

#### Pour nous joindre :

3872 Laval, Lac-Mégantic  
Téléphone : (819) 583-1824  
Sans frais : 1-877-338-1824

Courriel : [maison\\_famille\\_granit@yahoo.ca](mailto:maison_famille_granit@yahoo.ca)  
Visitez notre site Web : [www.maisonfamillegranit.com](http://www.maisonfamillegranit.com)  
ou notre page Facebook

## Le 1<sup>er</sup> mai Journée nationale du sport et de l'activité physique

Cette journée constitue une occasion pour la population de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de bouger. Pour souligner cette journée, Granit Action s'associe avec la Polyvalente Montignac afin d'animer les jeunes et les inciter à adopter un mode de vie physiquement actif.

Déjà, des élèves s'entraînent à la course à pied en vu du Grand Défi Pierre Lavoie. Sur l'heure du midi, ils invitent tous les autres élèves de la polyvalente à se joindre à eux et à courir tous ensemble. De plus, un kiosque des saines habitudes de vie sera sur place afin que les élèves puissent utiliser le Vélo Smoothie pour créer leur propre collation santé.

Cette journée sera un bon prétexte pour le lancement du site internet [Bouge en Estrie](http://Bouge en Estrie), site visant à faire connaître les activités physiques et sportives à pratiquer entre amis et en famille dans la MRC du Granit.

Bref, une journée à ne pas manquer !

## Duathlon scolaire

Cette année, les élèves des niveaux primaire, secondaire et collégial sont invités à s'inscrire au Duathlon scolaire. Une occasion pour eux de relever des défis dans le cadre d'une compétition amicale alliant le vélo et la course à pied.

Les parents aussi peuvent participer ! En effet, une catégorie permet aux enfants d'être jumelés aux parents afin de relever le défi !

De plus, lors de l'événement, Granit Action tiendra un kiosque sur les saines habitudes de vie afin d'informer les jeunes sur l'importance de l'hydratation lors d'activités physiques.

Alors, c'est un rendez-vous le 9 mai, de 9h à 15h à la polyvalente. (Inscription requise via les écoles)





## On cuisine ensemble !

Les enfants aiment décorer les coquilles d'œuf pour Pâques. Avec cette petite recette simple, ils adoreront aussi cuisiner et déguster leurs petits cocos

Pizza aux cocos		
Ingrédients	Préparation	Temps de préparation
2 oeufs	1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C)	1 heure
1 c. à table Lait	2. Fouetter les œufs, le lait et le poivre dans un petit bol.	Temps de cuisson
1 Pain pita au blé entier	3. Chauffer la poêle à feu moyen et verser la préparation aux œufs. Brasser pour former de gros grumeaux tendres. Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il n'y ait plus de liquide visible.	
2 c. à tables Sauce pizza/aux tomates/pour pâtes	4. Déposer le pain pita sur une plaque. Étendre la sauce sur le pain pita, déposer les œufs brouillés et saupoudrer le poivron vert, les champignons, le jambon (si désiré) et le fromage sur les œufs.	5 minutes
2 c. à tables Poivron vert coupé en dés	5. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu, pendant environ 15 minutes.	Portion
2 c. à tables champignons en tranche		6
2 c. à tables jambon coupé en dés (facultatif)		
2 c. à tables mozzarella partiellement écrémée, râpée		
Poivre au goût		

Source : J'craque pour toi mon coco!  
www.lesoeufs.ca



## Un jeu d'enfant :



Trouve et encerle les 5 différences qui se trouvent dans l'image.



## Coupons-familles

### Votre enfant va à la 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...



### Tout le monde dehors

Ce coupon donne droit à une partie de cachette ou de marelle en famille ! Est-ce que papa et maman sauront où se cacher ? Tiendront-ils sur une jambe ?



Aller les enfants, laissez des chances à vos parents !

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:granit@regroupement.quebecenforme.org)

